

Rachunek sumienia dla dorosłych

OPRACOWANIE o. Bonifacy H. Knapik OFM, Chorzów

Ta broszura jest przewidziana dla wszystkich, poczynając od uczniów szóstej klasy szkoły podstawowej. 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.

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 stanu swojej dobrowolności.

W niniejszym schemacie rachunku sumienia są wymienione grzechy, których materia jest zawsze wielka i są zaznaczone w nawiasie "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 niektóre 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 wg odczucia osoby lub osób poszkodowanych.

Należy się mieć jednak na baczności przed zbyt formalistycznym traktowaniem swoich grze-

chów, mówiąc sobie np. „wyspowiadam się i wszystko będzie załatwione”. Tak właśnie nie jest, bo za każdy grzech już wyspowiadany człowiek poniesie karę tu na ziemi albo w czyszczeniu po śmierci.

Innym niebezpieczeństwem dla człowieka jest szatańskie nastawienie w segregowaniu grzechów, tzn. unikać tylko grzechów ciężkich, a lekceważyć grzechy lekkie. Dla przykładu rozważmy słowa P. Jezusa potępiające tych, którzy w swoim życiu nie czynili uczynków miłosierdzia: "Idźcie precz ode mnie przekłęci, w ogień wieczny, albowiem łaknąłem, a nie nakarmiliście mię, itd." (Mt 25,41-46). W innym miejscu mówi P. 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 przestrożą dla zuchwalców są słowa św. Pawła: "Czyż nie wiecie, że niesprawiedliwi nie posiadają Królestwa Bożego. Nie łudźcie się! Ani rozpustnicy, ani bałwochwalcy, ani cudzołóżnicy, ani rozwieżli, ani mężczyźni współżyjący ze sobą, ani złodzieje, ani chciwi, ani pijacy, ani oszczercy nie odziedziczą Królestwa Bożego" (1 Kor 6,9nn).

WPROWADZENIE DO R. SUMIENIA

Bóg w swoim wielkim miłosierdziu chce ratować każdego człowieka zagrożonego ustawicznie wpływem złego ducha, szatana. W tym celu ustanowił P. 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 odpuscicie grzechy - będą odpuszczone, a którym zatrzymacie - będą zatrzymane" (J 20,22).

Kościół wypełnia tę misję Chrystusa przez swoich kapłanów w Sakramencie Pokuty, popularnie nazwanym Spowiedzią świętą. Dla owocnej Spowiedzi św. wymaga się wypełnienia 5 warunków, mianowicie: 1. dobry rachunek sumienia, 2. żal za popełnione grzechy, 3) postanowienie poprawy, 4. szczere wyznanie grzechów, 5) zadość-uczynienie.

Pan Bóg bez żalu nie odpuszcza nigdy żadnego grzechu osobistego. Żeby więc za grzech żałować - trzeba go najpierw poznać. W tym celu należy dokładnie rozważyć grzechy wymienione w rym "rachunku sumienia" i pamięcią sięgnąć do własnej przeszłości. Jeżeli swoich grzechów pozna się wiele - wtedy zaleca się, by 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 (piąty warunek), 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 z 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.

RACHUNEK SUMIENIA PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

1. Nie modliłem się w ogóle...
2. Dobrowolnie wątpilem o prawdach wiary (jakich?)... Wstydzilem się swojej wiary...
3. Zaparłem się wiary (zg)* - (mw)...
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary (zg, mw)
6. Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma Św., ksiązek religijnych itp. ...
7. Nie ufałem Bogu, np. w grzechowych utrapieniach. Poddawałem się rozpacy i zwątpieniu...
8. Narzekałem na P. Boga, np. w niepowodzeniach (zg)
10. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy... (mw),
11. Znieważylem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy itp. (zg)...
12. Przeszkadzałem innym 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. Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo, itp. Odwodziłem innych od Boga...
15. Należałem lub należą do organizacji ateistycznej (zg)-(mw)...
16. Zapierałem się Bogu lub Go zwalczałem (zg, mw)...
18. Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła (zg, mw)...
19. Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem...

*Uwaga! Umieszczone w nawiasach "zg" oznacza, że ten grzech jest także grzechem zgorszenia, rozumianym w sensie popularnym jako zły przykład, powodujący oburzenie lub zachęta do zła, a dla złe czyniących - 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. Bluźnięłem przeciw Bogu lub Świętym (zg, mw)
3. Nie dotrzymywałem 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 św. - które? (mw)...

7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco... Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie (zg)
8. Wstydzilem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża św., przyklęknięcie, zdjęcie czapki przed kościołem lub krzyżem itp. (zg)...
9. Nosiłem lub noszę symbole religijne, (dewocjonalia) jako ozdobę, maskotkę lub fetysz - a nie jako zewnętrzny wyraz wiary...
10. Używałem słów z Pisma Św. dla żartów, dla obrony grzesznych interesów, dla poparcia błędnej nauki itp...
11. Brałem udział w seansach spirytystycznych - w wywoływaniu duchów (mw)...

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE

Pamiętaj, abys dzień święty święcił

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

Uwaga! 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, z 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

Czczij ojca twego i matkę swoją

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

Obowiązki rodziców

6. Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza św. w niedzielę i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów św. 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. w oglądaniu telewizji...

14. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Św., rozmowy religijne oraz o znaki wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy relig.)
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 życie 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. Niedobrze żyłem lub żyję z towarzyszami pracy...
33. Nie dałem dobrego przykładu współpracownikom...
34. Szerzyłem zło w środowisku pracy przez: przekleństwa, wulgarne słowa, używanie alkoholu, obmowy itp. ...
35. Dawałem niesprawiedliwą zapłatę...
36. Patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój...
37. Pomiąłem pracowników w awansie; Zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły

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)...
- Lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie.
3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci... Zabiłem człowieka, może nienarodzonego (mw)...
4. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży (zg, mw)...
7. Żywię do bliźnich nienawiść lub niechęć...
8. Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś...
9. Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem...

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

SZÓSTE PRZYKAZANIE BOŻE Nie cudzołóż oraz DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie pożądaj żony bliźniego twego

1. Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych... Pragnąłem widzieć nieskromności... Pożądałem drugiej osoby...
2. Miałem upodobanie w myślach nieskromnych (mw)
4. Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię, itp. (mw)...
5. Popełniłem grzech nieczysty ze sobą lub z inną osobą (zg, mw)...
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg, mw)
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. podejrzane osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne...
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy, obrazki porno itp. (zg, mw)...
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i zachowaniu...
11. Nadużywałem praw małżeńskich (stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne...) (mw). Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia...
12. Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania płodnością...
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. Zwlekalem z poczeniem dzieci z urojonych przyczyn...
 20. Podejmowalem wspolzycie seksualne w malzenstwie w stanie nietrzezym (mw)...
 21. Planowalem i zmierzalem do rozwodu (mw)
 22. Rozwiodlem sie (zg, mw)...
 23. Wszedlem po rozwodzie w nastepny zwiazek malzenski (cywilny) (zg, mw)...
- Uwaga! Kazdy grzech przeciw szostemu i dziewiatemu przykazaniu Bozemu popelniony w obecności innej osoby jest równocześnie wielkim grzechem zgorzenia, zwłaszcza popelniony w obecności dziecka.**

10. Osadzalem bliźnich; pozywalem do sadu z blahych powodow...
12. Stawalem po stronie nieprawdy (np. dla korzyści) (zg)...
13. Bylem wscibskim, podsłuchiwalem, podgladalem...
14. Zwalalem winę na bliźniego. Donioslem falszywie lub falszywie zeznawalem...
16. Mowilem bezmyślnie, glupio (gadulstwo)...
17. Falszowalem dokumenty...
18. Zmuszalem kogos do przyjecia pogladow, sprzecznych z jego przekonaniem...

PRZYKAZANIA KOŚCIELNE (nowe)

1. *W niedziele i swięta obowiazkowe we Mszy sw. nabożnie uczestniczyć i od prac sluzebnych sie powstrzymać. (por. III przykazanie Boze).*
2. *Przynajmniej raz w roku spowiadać się.* Dla bezpieczenstwa naszego zbawienia Kościół poleca w dzisiejszych czasach częstą Spowiedź sw., np. co miesiac. Po dluzszej przerwie, np. po trzech miesiacach, do dobrej Spowiedzi sw. nalezy przygotowac sie koniecznie przy pomocy dobrego (np. niniejszego) rachunku sumienia.
3. *Przynajmniej raz w roku w czasie wielkanocnym Komunię sw. przyjac.*
4. *Posty nakazane zachowywac tzn. nalezy umartwiac sie przez wszystkie piatki calogo roku oraz potraw miesnych nie spozywac.* W piątek P. Jezus byl torturowany i konal na krzyzu dla naszego zbawienia, dlatego kazde nasze umartwienie ma byc z miłości i wdzieczności dla Pana Jezusa. W okresach pokutnych nalezy codziennie umartwiac sie, np. rezygnowac z przyjemności dozwolonych, a wiecej czasu poswiecić na modlitwę, czytanie Pisma sw. i ksiazek religijnych, spelniac uczynki miłosierdzia, ubogacac swoja wiedze religijna, (powstrzymac sie od zabaw tanecznych – takze w piatki calogo roku).
5. *Potrzebom materialnym Kościoła zaradzac*

GRZECHY CUDZE

Grzech cudzy popelnia ten, kto innych naraża na grzech. Te grzechy zdarzaja sie bardzo często i popelnia je kazdy czlowiek wtedy, gdy:

1. Pobudza do grzechu, np. przez nieskromny ubior, rozgniewanie, złe mowienie, złe zachowanie, itp. (zg).
2. Radzi do grzechu, np. do zlodziejstwa (zg)...
3. Nakazuje popelnic grzech, np. dzieciom, domownikom, podwladnym (zg)...
4. Milczy na grzech bliźniego, np. zeby miec spokój...
5. Zezwala popelnic grzech, np. podwladnym lub domownikom...
6. Pomaga popelnic grzech, np. przy rabunku zg
7. Nie karze grzechu, np. popelnionego przez dzieci, podwladnych (zg)...
8. Broni grzechu popelnionego przez kogokolwiek (zg)
9. Pochwala grzech popelniony przez kogokolwiek.

GRZECHY GŁÓWNE

Są to najbardziej niebezpieczne grzechy, poniewaz burza w zasadniczy sposob moralność, przeradzajac sie latwo w groźne i trudno uleczone nałogi. Te właśnie grzechy i nałogi prowadza do najcięższych zbrodni, np.

zabójstwa, balwochwalstwa, do utraty wiary, do samobójstwa. Nalezy wiec te grzechy szczegolnie sledzić w swoim postepowaniu, aby kazdy z nich w zarodku likwidowac.

1. Pycha - jest to wynoszenie sie ponad innych: w myślad, w mowie i czynie. Czlowiek pyszny latwo odmowi posluszenstwa Bogu i Kościolowi...
2. Chciwosc - ujawnia sie u czlowieka jako pogoń za niesprawiedliwym zyskiem i jako skapstwo.
3. Zazdrość - rodzi niechęć do ludzi, którym sie dobrze powodzi, którzy są ubogaceni darami naturalnymi. Tym właśnie ludziom próbuje zazdrośnik zaszkodzić, np. przez znieslawienie...
4. Nieczystosc - (por. VI prz. Boze).
5. Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu - ktokolwiek je ponad miare staje sie chory, ocięzaly i zmyslowy. Picie alkoholu w celu upicia sie jest grzechem ciężkim.
6. Gniew - zdarza sie najczęsciej u pyszalkow. Czlowiek, który lekcewazy tę sklonność u siebie - dopuszcza sie wielu grzechow niesprawiedliwosci przez zniewagi, rozsiewanie strachu, niszczenie przyjazni i majatku, itp.
7. Lenistwo - jest najbardziej niebezpieczne w dziedzinie własnego uswiecenia, np. przez zaniedbywanie praktyk religijnych... Innym przejawem lenistwa jest lekcewazenie swoich obowiazkow np. przez opuszczenie lub złe wykonanie...

GRZECHY PRZECIW DUCHOWI ŚWIĘTEMU

Ktokolwiek lekcewazy te grzechy, nie moze sie nigdy dobrze wypowiedac. Trzeba wiec najpierw te grzechy

1. Grzeszyć zuchwale w nadziei miłosierdzia Bozego - ktokolwiek decyduje sie popelnic grzech ciężki, liczac na przebaczenie w Sakramencie Pokuty - popelnia grzech przeciw Duchowi Sw. (mw)...
2. Waplic o lasce Bozej, np. grzesznik uswiadamia sobie wiele ciężkich zbrodni, które popelnil. Uwaza, ze nie zasluguje na przebaczenie Boze i rezygnuje z tej laski...
3. Sprzeciwiać sie jakiejś prawdziwej chrześcijańskiej, np. tej, ze Bóg jest sędzią sprawiedliwym, który za dobre czyny wynagradza, a za złe karze (mw)...
4. Bliźniemu łaski Bozej zazdrościc. Zdarza sie to najczęsciej takim ludziom, którzy przez dluzszy czas są sklóceni z Bogiem. Drażni ich ludzka pobożność i zwalczaja wszelkie praktyki religijne.
5. Zatwardzialosc wobec natchnień Ducha Sw., np. lekcewazenie natchnień Ducha Sw. do dobrych uczynkow, do Spowiedzi sw. itp.
6. Odkladanie pokuty aż do smierci, np. żyje ktoś w ciężkich grzechach i daje posłuch szatanowi, który zapewnia go, ze przed smiercią jeszcze sie nawróci (mw)...

GRZECHY WOŁAJĄCE O POMSTĘ DO NIEBA

1. Umyslne zabójstwo - Najczęstszą zbrodnią w obecnych czasach jest mordowanie dzieci nienarodzonych. Zbrodniarzami w tej materii są: lekarze, polożne, rodzice, pielęgniarki i ci

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE Nie kradnij oraz DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE Nie požądaj żadnej rzeczy bliźniego twego

1. Przywlaszczylem sobie cudza rzecz (prywatna, spoleczna); przywlaszczylem sobie owoce cudzej pracy lub zaslugi innych...
 3. Zabieralem innym czas, kazac na siebie czekac...
 4. Wyrzadzilem szkode przez lenistwo, spoznialstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminow...
 5. Zatrzymalem rzecz znaleziona lub pozyczona...
 6. Nie oddalem dlugu w terminie albo wcale...
 7. Rzecz skradziona kupilem albo sprzedalem...
 8. Dalem sie przekupic przez dawanie albo branie łapowek...
 9. Zniszczylem cudza własność; nie dopilnowalem rzeczy bedacych własnością wspolna, spoleczna...
 11. Oszukalem w handlu. Bylem chciwy, zazdrosny, požadalem dobra cudzego...
 13. Nie wynagrodzilem krzywd ani przed Spowiedzią sw., ani potem...
 14. Urzadzilem sie cudzym kosztem...
 15. Nie wynagradzalem uczciwie za prace...
 16. Przywiazywalem sie zbyttnio do rzeczy materialnych... Bylem nieoszczedny, a skapy wobec potrzebujacych...
 18. Marnowalem talenty swoje i innych (np. wykładowca nie przygotowany prowadzi lekcje)...
 19. Zabieralem innym bezmyślnie czas...
 20. Wykorzystywalem czas pracy lub srodki sluzbowe dla celow prywatnych...
 21. Oszukiwalem przy transakcjach...
- Uwaga! Wszelka szkoda wyrzadzona bliźniemu musi być naprawiona przed Spowiedzią sw. albo w jak najkrótszym czasie po niej, poniewaz inaczej Spowiedź sw. moze być swiętokradzka.**

ÓSME PRZYKAZANIE BOŻE

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu.

1. Klamalem i klamie z przyzwyczajenia...
 2. Posadzalem lekkomyślnie...
 3. Bez potrzeby mowilem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)...
 4. Oczernialem bliźniego, opowiadajac o nim nieprawdziwe, złe rzeczy... Bylem obłudny wobec bliźniego...
 6. Nie naprawilem krzywd spowodowanych moim kłamstwem...
 7. Nie zachowalem powierzonej mi tajemnicy albo sekretow... Nie zachowalem tajemnicy zawodowej (np. lekarz, pielęgniarka)...
- Nie dotrzymalem slowa, obietnic...

wszyscy, którzy do tej zbrodni zachęcali, radzili, zmuszali lub nie przeszkodzili (zg) - (mw).

2. Grzech sodomski - grzech nieczysty przeciwny naturze, np. homoseksualizm (zg, mw)...

3. Uciskanie ubogich, wdów i sierot. Jest to grzech wielkiej niesprawiedliwości, którą trzeba koniecznie naprawić przed Spowiedzią św. lub jak najprędzej po niej.

4. Zatrzymywanie zapłaty pracownikom – Chodzi o niesprawiedliwe wynagrodzenie, 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 codziennie spełniać: jedno z obowiązku, a niektóre w duchu pokuty i dla doskonalenia w miłości.

Zaniedbywane uczynki miłosierdzia

a) względem duszy. Nie upominałem grzeszących. Nie pouczałem nie umiejących. Wątpiącym nie użyczyłem dobrej rady. Nie pocieszałem strapionych. Nie chciałem krzywdy cierpliwie znosić. Nie chciałem urazów chętnie darować. Nie modliłem się ani za żywych, ani za zmarłych.

b) względem ciała. Nie nakarmiłem głodnego. Nie napiłem spragnionego. Nie użyczyłem gościny komuś w wielkiej potrzebie. Nie starałem się o więźniów, np. kogoś z bliskich. Nie odwiedzałem chorych, starych (rodziców, krewnych, znajomych...). Nie brałem udziału w pogrzebie, zwłaszcza człowieka zasłużonego. Zaniedbywałem najprzedniejsze dobre uczynki: modlitwę, post, jałmużnę. Nie starałem się o dary Ducha Świętego: mądrości, rozumu, rady, męstwa, umiejętności, pobożności i bojaźni Bożej. Nie ubiegałem się o cnoty: 7 cnót głównych, 4 cnoty kardynalne, 3 cnoty Boskie. Nie starałem się uzyskać odpustu zupełnego. Nie pogłębiałem swojej wiary przez czytanie Pisma św. i lektury religijnej. Trwoniłem czas na nieużyteczne lub szkodliwe zajęcia, np. oglądanie niebezpiecznych programów telewizyjnych, 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 pociał, 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

należać i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

Panie Jezu nie bądź mi Sędzią, lecz Zbawicielem. Matko Syna Bożego, bądź mi 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 św. wypełniłem, grzechu nie zataiłem. Od ostatniej Spowiedzi *odwróciłem się od Pana Boga i Kościoła przez to, że, (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 św. i odpowiada: "Amen".

K: "Wysławiajmy Pana, bo jest dobry".

P: "Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki".

K: "Pan odpuścił Tobie grzechy. Idź w pokój". Potem lekko zapuka.

P: Po zapukaniu mówi: "Bogu niech będą dzięki" i odchodzi.

MODLITWA PO SPOWIEDZI ŚW.

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 upodabniali 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.

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

ZADOŚCUCZYNIENIE

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 najlepszych 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. I Tes 4,3). Analizując życie ludzi świętych, zauważymy, że oni często korzystali z Sakramentów świętych, ze Spowiedzi św. i Komunii św. 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 ludzkiej słabości i ułomności. Kapłani stwierdzają dzisiaj, że bardzo wielu katolików spowiada się bardzo źle, a niektórzy nawet po świętokradzku.

Jakie są przyczyny złej Spowiedzi św.

Zbyt długa przerwa. Powierzchny rachunek sumienia. Lekceważenie okazji do grzechu i pobłażliwość w powtarzaniu niektórych grzechów. Zaniedbywanie naprawienia wyrządzonej szkody i wynagrodzenia krzywd.

Konsekwencją złych Spowiedzi św. 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, który sprowadza taki sam skutek jak Chrzest św. Jednym z warunków uzyskania tego daru jest dobrze odprawiona Spowiedź św., po której można wielokrotnie przyjmować Komunię św., np. codziennie przez cały miesiąc. Tyle też można uzyskać odpustów zupełnych. Dlatego też Kościół zachęca do comiesięcznej Spowiedzi św., ale po dokładnym rachunku sumienia. Temu też celowi ma służyć niniejszy wzór rachunku sumienia, wg którego należy przygotować się do Spowiedzi św., zwłaszcza po dłuższej przerwie od ostatniej Spowiedzi.

Dzisiaj jest możliwość spowiadania się codziennie w każdym kościele o każdej porze dnia. Instrukcja "Eucharisticum misterium" poucza, że należy spowiadać się poza Mszą św. Niech więc każdy stara się wypełnić jak najlepiej wszystkie warunki wymagane do dobrej Spowiedzi św. i wtedy dopiero odczuje radość z przyjaźni z Bogiem.

Niniejsze opracowanie jest oparte na rachunku sumienia z książeczki do nabożeństwa: "Droga do nieba" (wydanie 42, Opole 1980 r.) i uzupełnione wyciągiem z teologii moralnej.

Przedruk: Rachunek Sumienia, oprac. o. B. H. Knapik OFM; 41-506 Chorzów, ul. Szkolna I, NIHIL OBSTAT ks. dr Jan Grzesica, cenzor Mysłowice, dnia 4.02.1988 r.

IMPRIMATUR Ks. bp dr Damian Zimoń, Ordynariusz Katowicki, Katowice, dnia 5.02.1988 r., Nr VI-1662/88

Zezwolenie władzy zakonnej, o. dr Joachim Mazurek OFM, Prowincjał, Katowice-Panewniki, dnia 13.02.1988 r., Ldz. 47/P/88