

# SPOWIEDŹ ŚWIĘTA

Najgorszą rzeczą wcale nie jest grzech, ale trwanie w nim... albo mówienie że się nie ma grzechu. Św. Jan przypomina w swoim liście: „Jeżeli mówimy, że nie mamy grzechu, to sami siebie zwodzimy i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, to On jest tak wierny i sprawiedliwy, że odpuści nam grzechy i oczyści nas z wszelkiej nieprawości. Jeżeli mówimy, żeśmy nie zgrzeszyli, to czynimy Go kłamcą, a wtedy nie ma w nas Jego słowa”. (1J 1,8-10)

Komu wiele odpuszczono, ten wiele miłuje, mówi Pan Jezus... ale po spowiedzi świętej nie zajmuj się grzechem. Zajmuj się Bogiem, rozważaj Jego miłosierdzie, a nie swoje grzechy. On się zajął się twoim grzechem, a ty do grzechów nie wracaj. Kochaj Boga.

jestem w Twoich rękach  
dobrych rękach  
gwoździami niepewności  
i włócznią złości  
przypieczętowanymi  
bym pewien  
był

Twojej miłości  
która sędzi grzechy  
we mnie grzeszniku  
a przygarnia duszę  
skruszoną  
mimo pozy uników  
jestem w dobrych rękach  
aż do ostatniego oddechu  
(ks. Andrzej Hładki. 2018.12.17)



Niezwykłą wymowę ma namalowany w roku 1906 przez przedstawiciela symbolizmu VLASTIMILA HOFMANA OBRAZ POD TYTUŁEM "SPOWIEDŹ". Na tle pustego pola widzimy coś, co przypomina niedbale skleconą ze starych desek komórkę ze zniszczonym daszkiem, połamaną i brudną tylną ścianą. Deski poszarzałe od deszczu, pełne drzazg i krzywo wbitych gwoździ. Przy bocznej ścianie komórki klęczy mężczyzna w postawie charakterystycznej dla osoby, która się spowiada. W tej komórce-konfesjonale próżno by szukać ubranego w komżę i stułę księdza, nie jest ona jednak pusta. Wewnątrz, w pozycji równie charakterystycznej, z policzkiem opartym na dłoni, wsłuchana w słowa spowiadającego się człowieka siedzi poszarzała, jakby kolorystycznie stopiona z drewnem postać... Chrystusa. To Bóg miłosierny, który tak się ukrył, tak upodobił się do miejsca służącego Mu za narzędzie przebaczenia, że przypomina drewnianą figurkę Jezusa frasobliwego, udręczonego naszymi grzechami. Obraz pokazuje perspektywę, jaka powinna roztaczać się przed uczniem Chrystusa. Bez względu na to czy to widzisz, czy nie, w konfesjonale nie ma człowieka, który przebacza – tam jest Chrystus.

# SPOWIEDŹ ŚWIĘTA

## *sposób – odpowiedź ogólna*

### SPOWIEDŹ ŚWIĘTA

1. **Klękam przy konfesjonale i pozdrawiam kapłana:**

**Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.**

Kapłan odpowiada: *Na wieki wieków. Amen.*

2. **Żegnam się znakiem krzyża, mówiąc: W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.**

W tym czasie kapłan kreśli nade mną znak krzyża.

3. **Słucham słów kapłana, jeśli ten będzie mnie zachęcał do ufności w miłosierdzie Boże, mówiąc np.: Bóg niech będzie w twoim sercu, abyś skruszony w duchu wyznał swoje grzechy.**

**Odpowiadam: Amen.**

4. **Przedstaw się spowiednikowi. Dobrze jest się przedstawić: podać kapłanowi stan, wiek, zawód: Jestem (mężem, żoną) ..... , Ostatni raz u spowiedzi byłem (am).... Zadana pokutę wypełniłem (am). Żadnego grzechu nie zatailem (am). Obraziłem (am) Pana Boga następującymi grzechami. (wymieniam grzechy)**

**Następnie wyznaję grzechy, pamiętając, że przy grzechach ciężkich należy określić ich rodzaj i liczbę. Spowiedź kończę słowami:**

**Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie grzechy bardzo żałuję, postanawiam poprawę, proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie.**

5. **Słucham nauki kapłana i przyjmuję wyznaczoną przez niego pokutę. Gdyby pokuta sakramentalna nie była możliwa do wypełnienia, mówię o tym kapłanowi.**

6. **Kapłan zachęca mnie do okazania żalu. Mówię ze skrucą dłonią uderzając w pierś:**

**Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu.**

***lub mówię: Boże zmiłuj się nade mną.***

7. Po modlitwie skruchy pochylam się, kapłan wypowiada słowa rozgrzeszenia:

*BÓG, OJCIEC MIŁOSIERDZIA,  
KTÓRY POJEDNAŁ ŚWIAT ZE SOBĄ  
PRZEZ ŚMIERĆ I ZMARTWYCHWSTANIE  
SWOJEGO SYNA  
I ZESŁAŁ DUCHA ŚWIĘTEGO  
NA ODPUSZCZENIE GRZECHÓW,  
NIECH CI UDZIELI PRZEBACZENIA I POKOJU  
PRZEZ POSŁUGĘ KOŚCIOŁA.  
I JA ODPUSZCZAM TOBIE GRZECHY  
W IMIĘ OJCA I SYNA, I DUCHA ŚWIĘTEGO.*

Słucham tych słów, pod koniec czynię na sobie znak + i odpowiadam: **Amen.**

8. Po udzieleniu mi rozgrzeszenia kapłan mówi: *Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.*

**Odpowiadam: Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.**

**Kapłan mówi na zakończenie:**

*Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokój.*

**Odpowiadam: Bóg zapłać, i odchodzę od konfesjonau**

*Opracował: Ks. Andrzej Hładki*

## **RACHUNEK SUMIENIA DLA DZIECI** (propozycja)

Chcę Cię, Panie Jezu, przeprosić za wszystkie moje grzechy, prosić o przebaczenie i pomoc w dotrzymaniu postanowienia poprawy.

Panie Boże! Kiedy Syn Marnotrawny wrócił do swego Ojca, ten natychmiast przebaczył mu wszystko i przyjął go do domu z wielką radością i miłością. O nic nie pytał, niczego nie wymawiał, tylko wziął go w objęcia i przebaczył. Wierzę, że to samo spotka mnie za chwilę w konfesjonale i że wszystkie moje grzechy będą przebaczone i pusczone w niepamięć.

Ale zanim pójde się wyspowiadać, chcę sobie uświadomić, czym Ciebie, Boże, najwięcej obraziłem i za co powinienem Cię przeprosić.

### 1. Przeciwno Bogu

Przepraszam Cię Panie Boże za to, że:

- lekceważyłem Ciebie i Twoje przykazania, nie liczyłem się z sumieniem;
- nie podejmowałem wysiłku i nie dotrzymałem postanowienia poprawy;
- miłość do Ciebie jest dla mnie mało ważna albo nawet na szarym końcu;
- zapomniałem o codziennym pacierzu albo znajdowałem sobie różne wymówki od modlitwy;
- moja modlitwa zamiast być szczerą rozmową z Tobą, była tylko niedbałym odklepywaniem, byle szybciej skończyć;
- telewizja albo zabawa nieraz była dla mnie ważniejsza niż modlitwa;
- zapomniałem dziękować Panu Bogu, a tylko Go prosiłem, gdy czegoś pilnie potrzebowałem;
- nie szanowałem rzeczy świętych: krzyża, książeczki do nabożeństwa, obrazków świętych;
- bez szacunku i potrzeby, bezmyślnie i lekceważąco zwracałem się do Boga (np. Jezus Maria);
- na serio traktowałem i próbowałem różnych czarów, zaklęć, wróżb i wywoływania duchów.

### 2. Przeciwno Kościołowi

- nie interesowałem się lekcjami religii i nie chciałem czytać katechizmu, czasopism i książek religijnych;
- nie uważałem w kościele i nie służyłem kazań;
- źle się zachowywałem na Mszy św. i przeszkadzałem innym (rozmawiałem, popychałem kolegów, koleżanki);
- żartowałem i naśmiewałem się z pobożności kolegów, księży i katechetek;
- opuszczałem niedzielną mszę św., spóźniałem się albo stałem poza kościołem;
- nie szanowałem niedzieli jako dnia na odpoczynek, świętowanie i zabawę z rodzicami, tylko jako zwykły dzień roboczy;
- w wolną sobotę i niedzielę nie poświęciłem ani chwili na czytanie pism czy oglądanie programów religijnych w telewizji;
- świadomie lekceważyłem piątkowe posty, chodziłem na dyskoteki w piątki i Wielki Post

### 3. Przeciwno rodzicom

- nie szanowałem rodziców, a nawet się za nich wstydziłem przed kolegami;
- nie chciałem ich słuchać, wypełniać poleceń ani pomagać w domu;
- koledzy byli dla mnie ważniejsi niż rodzice;
- kłóciłem się z rodzicami i starszymi od siebie, pyskowałem, przeklinałem;
- nie szanowałem swoich nauczycieli, przeszkadzałem im, robiłem na złość, podjudzałem do tego innych.

### 4. Przeciwno zdrowiu

- nie szanowałem swojego zdrowia: chodziłem późno spać, zimą nie chciałem nosić czapki i ciepłych ubrań;
- nie dbałem o higienę (częste mycie, czystość ubrań, porządek w swoim pokoju i domu);
- bez umiaru, całymi godzinami, oglądałem telewizję i grałem na komputerze;
- bawiłem się w ryzykowny sposób, który mógł się źle skończyć dla mnie lub innych;
- nie przestrzegałem zasad ruchu drogowego, jeździłem na rowerze bez światła;
- odżywiałem się niezdrowo, jadłem za mało, za dużo lub wbrew zaleceniom rodziców;
- próbowałem palić papierosy, pić piwo, wino (inny alkohol), próbowałem środków odurzających.

### 5. Przeciwno bliźnim

- byłem niekoleżeński, chamski, agresywny, wyzywałem, biłem się, znęcałem nad słabszymi;
- w złości życzyłem innym czegoś złego albo po kryjomu szkodziłem;
- wyzywałem i przeklinałem innych, obrażałem ich i poniżałem;
- powodowałem kłótnie, wprowadzałem niezgodę, wzbudzałem zawiść między kolegami, podjudzałem przeciwno innym;
- bezlitośnie naśmiewałem się z ludzkich słabości, błędów, biedy, ułomności;
- lubiłem się łatwo obrażać, a potem nie chciałem przebaczyć, pogodzić się i przeprosić;
- świadomie gorszyłem i namawiałem innych do złego;
- nie chciałem pomagać innym ani spełniać ich próśb;
- utwierdzałem się w gniewie, nienawiści i pragnieniu zemsty;

- zapomniałem albo nie chciałem naprawić wyrządzonego wcześniej zła;
- z zazdrości i zawiści byłem gotów wyrządzić komuś szkodę.
- marnowałem czas, energię, wodę, żywność, papier i inne rzeczy;
- wymigiwałem się od pomocy, pracy społecznej i służby dla wspólnego dobra.

### 6. Przeciwno miłości i czystości

- ośmieszałem prawdziwą miłość, przyjaźń czy sympatię dziewczyny i chłopaka;
- zamiast pytać rodziców, nauczycieli czy zaufane osoby o sprawy płci, w wulgarny sposób rozmawiałem o tym z kolegami;
- nie szanowałem swojego ciała i traktowałem go w nieskromny sposób sam lub z innymi;
- wykorzystywałem zdjęcia, filmy lub inne osoby do podniecania się;
- zaśmiewałem swoją wyobraźnię nieskromnymi pragnieniami i obrazami.

### 7. Przeciwno światu i społeczeństwu

- znęcałem się nad zwierzętami, niszczyłem przyrodę, śmieciłem, podpalałem;
- niszczyłem bezmyślnie lub złośliwie własność swoją, cudzą i społeczną;

### 8. Przeciwno prawdzie i uczciwości

- chętnie kłamałem, by kogoś wprowadzić w błąd lub uniknąć przyznania się i kary;
- wypierałem się i nie chciałem uznać swojej winy, a „zwaląłem” ją na innych;
- obmawiałem złośliwie innych, a nawet zmyślałem na ich temat nieprawdziwe rzeczy, aby ich poniżyć w oczach kolegów;
- przez to, co i jak mówię, zasłużyłem na opinię człowieka nieszczerego, do którego nie można mieć zaufania i powierzyć mu sekretu;
- rozpowiadałem cudze sekrety i tajemnice oraz rozpowszechniałem plotki;
- dla zaimponowania i wywyższania się, chwaliłem się zmyślonymi historiami albo z pogardą odnosiłem się do tego, co mówią inni;
- obłudnie składałem różne obietnice, których potem nie dotrzymywałem;
- kradłem lub nie oddawałem pożyczonych rzeczy, książek, zabawek;
- nie miałem umiaru w swoich pragnieniach, chciałem mieć więcej od innych;
- byłem nieuczciwy i kłamałem dla zysku lub zdobycia pożądanej rzeczy;

- dla zaspokojenia swoich egoistycznych zachcianek i kaprysów, nie liczyłem się z możliwościami rodziców.
- 9. Przeciwno sobie samemu
- nie wypełniałem swoich obowiązków w szkole (odpisywałem, oszukiwałem, podpowiadałem, opuszczałem lekcje i nie odrabiałem zadań domowych);
- w szkole dokuczałem nauczycielom, przeszkadzałem w lekcjach, dawałem zły przykład kolegom;
- wymigiwałem się od swoich obowiązków domowych;
- chętnie poddawałem się lenistwu, obżarstwu i innym wadom, zamiast z nimi walczyć;
- przeklinałem i mówiłem wulgarne słowa.

Panie Jezu! Jeszcze raz przepraszam Cię za swoje grzechy i za zło, które popełniają inni. Twoja miłość jest większa od tego wszystkiego, Twoja śmierć na krzyżu zgładziła wszystkie grzechy, Twoje zmartwychwstanie przywróciło nam nadzieję zbawienia, a Duch Święty zesłany na nas daje nam siłę do przewycięzania pokus i wad. Dziękuję Ci za to! Bądź zawsze ze mną i prowadź mnie bezpiecznie swoją drogą, a gdy zbłądzą i upadną, czekaj na mnie i pomóż mi wrócić. Amen.

## RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

(propozycja)

*Najpierw poproś serdecznie Ducha Świętego o pomoc, odmawiając np. następującą modlitwę:*

### **Modlitwa do Ducha Świętego**

Zstąp Duchu Święty. Oświeć rozum mój i napełnij światłością serce moje, abym poznał nie tylko zło grzechów moich, ale żebym za nie żałował, szczerze się wyspowiadał i więcej do nich nie wracał. Ucieczko grzeszników, Najświętsza Maryjo Panno, wszyscy Święci moi Patroni i Ty, Święty Aniele Stróżu mój, dopomóżcie mi, abym sobie przypomniał wszystkie moje grzechy. Amen.

### **Rachunek sumienia**

- Kim jest dla mnie Bóg? Czy mam mocną wiarę w Boga? Czy jest On dla mnie Źródłem i celem życia? Czy ufam w Jego miłosierdzie?
- Czy zawsze wyznawałem swoją wiarę, nie wstydzilem się tego, że jestem praktykującym chrześcijaninem?
- Czy dążę do coraz głębszego poznawania Boga poprzez naukę religii, modlitwę, czytanie Pisma św., uczestniczenie w rekolekcjach itp.?
- Czy nie opuściłem w niedziele i święta Mszy św. z własnej winy?
- Czy nie przyjmuję teorii reinkarnacji?
- Czy nie wierzyłem zabobonnie we wróżby, przepowiednie i horoskopy?
- Czy nie wywoływałem duchów, albo nie uczestniczyłem w seansach spirytystycznych?
- Czy nie nosiłem amuletów, talizmanów?
- Czy nie przedkładałem telewizji, Internetu, zabaw i innych przyjemności życiowych nad obowiązki chrześcijanina?
- Czy mam innych bogów: szczęście za wszelką cenę, zdrowie, sukces, pieniądze, władzę?
- Czy nie robię zakupów w niedziele?
- Czy umiem odpoczywać? (Co czytam, jaką dobrą lekturę?)
- Czy podczas Mszy św. zachowywałem należytą powagę, brałem udział we wspólnych modlitwach i nie rozpraszałem uwagi innych?
- Czy podczas wakacji lub ferii zimowych nie zaniedbywałem niedzielnych Mszy św. i czy pamiętałem o codziennych modlitwach?
- Czy w czasie Mszy świętej nie stałem przed kościołem?
- Czy nie spóźniam się na Mszę św.?
- Czy mam szacunek dla imienia Bożego?
- Czy nie obrażam Go ?
- Czy każdy dzień rozpoczynam i kończę modlitwą - rozmową z Bogiem?
- Czy okazywałem posłuszeństwo rodzicom i szacunek osobom starszym?
- Czy pobożnie przyjmowałem Komunię Św.?
- Czy trwałem na dziękczynieniu?
- Czy wchodząc do kościoła zawsze klękam przed Najświętszym Sakramentem, nie rozmawiam w kościele, nie dźbię słonecznika, nie żuję gumy?

- Czy przechodząc obok kościoła, krzyża lub figury świętych okazuję im szacunek?
- Czy noszę poświęcony medalik lub krzyżyk jako wyraz wiary?
- Czy modlę się za swoich rodziców i rodzeństwo?
- Czy jestem życzliwy dla innych?
- Czy z szacunkiem odnoszę się do starszków, kalek i chorych?
- Czy nie gardzę biednymi, innymi ludźmi, społecznościami, np. cyganami, pijakami, narkomanami, ludźmi niewykształconymi?
- Czy nie odnoszę się złośliwie do swoich koleżanek i kolegów?
- Czy zawsze zwracam pożyczone pieniądze, książki lub inne przedmioty?
- Czy potrafię przebaczać innym?
- Czy nie wszczynam kłótni i bójek?
- Czy swoim zachowaniem nie prowokuję innych do agresywnych zachowań?
- Czy nie szkodziłem na zdrowiu innym ani sobie?
- Czy piłem alkohol lub paliłem papierosy? Czy nie namawiałem do tego innych?
- Czy nie zażywałem narkotyków lub innych środków odurzających?
- Czy nie przyczyniłem się do grzechu innych osób?
- Czy nie kradłem (nawet drobnych rzeczy)?
- Czy nie kupowałem kradzionych rzeczy (paserstwo), „juma”?
- Czy zadośćuczyniłem innym osobom za doznaną ode mnie przykrość?
- Czy świadomie nie przeszkadzałem na lekcji?
- Czy odrabiałem lekcje, nie ściągałem na sprawdzianach?
- Czy wyśmiewałem się ze swoich nauczycieli i wychowawców?
- Czy wyśmiewałem się ze swoich katechetów i innych osób duchownych?
- Czy nie niszczyłem przedmiotów publicznego użytku?
- Czy nie dręczyłem zwierząt?
- Czy nie niszczyłem przyrody?
- Czy nie byłem fałszywy, obłudny i nieszczerzy?
- Czy nie kłamałem?
- Czy swoim kłamstwem nikogo nie skrzywdziłem?
- Czy nie obmawiałem lub nie oczerniałem swoich bliźnich?
- Czy nie przysięgałem fałszywie?
- Czy nie zdradziłem powierzonego mi sekretu?

- Czy nie uderzyłem słabszego?
- Czy nie znieważyłem kogoś obelgą lub przezwiskiem?
- Czy nie przeklinam lub nie używam słów wulgarnych?
- Czy nie wyśmiewam wad innych ludzi?
- Czy naprawiłem wyrządzoną krzywdę i wyrównałem szkody?
- Czy w sercu nie chowam urazy do innych osób?
- Czy nie życzę źle innym lub nie pożądam ich rzeczy?
- Czy nie jestem leniwy i czy nie wykonuję swoich obowiązków niedbale?
- Czy zachowuję umiar w jedzeniu i picciu?
- Czy zachowywałem nakazane posty?
- Czy zachowałem czystość swojego ciała jako świątyni Ducha Świętego?
- Czy nie bawiłem się nieskromnie z sobą samym? (czy nie uprawiałem samogwałtu?)
- Czy nie namawiałem do rzeczy nieskromnych innych osób?
- Czy nie miałem stosunków seksualnych?
- Czy nie używałem wtedy środków antykoncepcyjnych?
- Czy nie przyczyniłem się do przerwania ciąży? Czy nie namawiałem do tego?
- Czy nie oglądałem filmów lub prasy pornograficznej?
- Czy nie miałem nieskromnych myśli?
- Czy nie popieram eutanazji lub kary śmierci?
- Czy słucham swego sumienia? Czy nie zagłuszam go?

Żal za grzechy

Ojcze, żałuję za wszystko zło, które popełniłem i dobro, które zaniedbałem. Szczerze będę się starał poprawić moje postępowanie, abym mógł żyć w Twojej miłości. Amen.

Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu.

Jezu Chryste, Zbawicielu mój dobry. Tyś cierpiał i umarł na krzyżu za nasze grzechy. Przebacz mi moją niewdzięczność. Pomóż mi, abym osiągnął życie w radości wiecznej.

Matko Najświętsza, ucieczko grzesznych, módl się za mną i broń mnie od wszelkiego złego. Amen.

# RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH

(propozycja)

## MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

Wszechmogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem, i przemień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie z wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany, pomoże mi pokonać 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...

## MÓJ STOSUNEK DO BOGA

Miłości Boga zawdzięczam wszystko: to, że żyję, że mogę korzystać z rzeczy stworzonych przez Niego, że na drodze ziemskiego życia, w radości czy w cierpieniu, chce mnie prowadzić do świętości, że Jego Syn mnie zbawił i powołał do swojego Kościoła.

### I. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

- Czy jestem wdzięczny za to, że mogę wierzyć w Boga i należeć do Kościoła?
- Czy troszczę się o rozwój mojej wiary i formacji chrześcijańskiej, czy staram się ją pogłębić (lektura Pisma Świętego, udział w nabożeństwach, udział w katechizacji dorosłych, literatura i czasopisma religijne, katolickie programy w TV itp.)?
- Czy nie narażam swojej wiary przez bezkrytyczne czytanie pism, książek, oglądanie filmów, programów telewizyjnych, czynne lub bierne uczestniczenie w rozmowach wrogich wierze, przez przyjmowanie błędnych opinii, ażeby uchodzić za człowieka „nowoczesnego“?
- Czy staram się znaleźć wyjaśnienie swoich wątpliwości, trudności w wierze (rozmowa z osobami kompetentnymi, lektura)?
- Czy zawsze wyznawałem odważnie i bez lęku wiarę w Boga, w Chrystusa i Jego Kościół, a może się tej wiary wstydziałem lub zaparłem?

- Czy nie „kłaniam się obcym bogom”, np. bardziej cenię rzeczy materialne i pokładam w nich większą nadzieję niż w Bogu? Czy pieniądze, powodzenie, kariera są dla mnie ważniejsze niż Bóg i Jego przykazania?
- Czy jako chrześcijanin moim niewłaściwym zachowaniem lub postawą nie zgorszyłem drugiego człowieka i stałem się przeszkodą na jego drodze do Boga?
- Czy starałem się, w miarę swoich możliwości, pomóc w odnalezieniu Boga tym, którzy nie wierzą lub utracili wiarę? Czy zależy mi na wzrastaniu w wierze moich najbliższych i osób w moim środowisku?
- Czy jestem przesądny i zabobonny?
- Czy szukam rady i pomocy we wróżbach, horoskopach, zabobonach, amuletach, astrologii, spirytyzmie?
- Czy lekceważyłem grzech licząc na łatwość uzyskania rozgrzeszenia?
- Czy poddałem się rozpaczce lub zwątpieniu w miłosierdzie Boże?
- Czy w życiu codziennym liczę się z wolą Pana Boga? Czy staram się powierzać siebie Bogu także w sytuacjach trudnych, pozornie bez wyjścia? Czy w pokusach zwracam się do Boga?
- Czy i jak się modlę? Czy bezmyślnie powtarzam tylko formułki? Czy pamiętam, że rozmawiam z Bogiem-Osobą? Czy rozmawiam z Bogiem także o moich trudnościach i potrzebach (również duchowych)? Czy czynię to codziennie?
- Czy w moich modlitwach jest także miejsce na uwielbienie i dziękczynienie?
- Dla narzeczonych: Czy na temat wiary i praktyk religijnych rozmawiałem z narzeczoną/narzeczonym? Czy uzgodniliśmy nasze poglądy? Czy troszczę się o pogłębienie wiary mojej narzeczonej/narzeczonego? Czy modlimy się za siebie?

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

- Czy bluźniłem przeciw Bogu i świętym?
- Czy przyjąłem świętokradzko (w stanie grzechu ciężkiego) sakramenty święte?
- Czy nadużywałem imienia Boga, strasząc Nim innych?
- Czy używałem klątw (w gniewie, z przyzwyczajenia, w żartach)?
- Czy dowcipkuję o Bogu? Czy przywołuję dla żartów słowa Pisma Świętego?
- Czy wymawiam imiona Boga i świętych bez uszanowania, bezmyślnie?

### III. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

- Jak świętuję niedzielę - Dzień Pański oraz inne święta kościelne?
- Czy uczestniczę we Mszy św. w każdą niedzielę i święta nakazane?
- Czy spóźniam się na Mszę św. lub wychodzę przed jej zakończeniem?
- Czy moje uczestnictwo we Mszy św. jest czynne, pobożne, uważne? Czy może uczestniczę w niej w sposób bezmyślny, niedbały, bierny?
- Czy przeszkadzam innym w uczestniczeniu we Mszy św.?
- Czy niedziela jest dla mnie dniem odpoczynku, czy może wykorzystuję ten dzień na prace bez rzeczywistej potrzeby?
- A może „świętuję” niedzielę robieniem zakupów w marketach? Czy zdaję sobie sprawę, że w ten sposób zmuszam (często wbrew ich woli) innych do pracy w dzień święty i odbieram im możliwość przebywania tego właśnie dnia z rodziną?
- Czy znieważam dzień świąteczny udziałem w grzesznych rozrywkach (np. pijaństwo, rozpusta)?

#### ŻYCIE WE WSPÓLNOCIE

„To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali tak jak Ja was umiowałem” (J 15,12).

Nie żyję dla siebie samego, lecz zawsze jako członek wspólnoty: rodziny, Kościoła, społeczeństwa, państwa, ludzkości. W każdej społeczności mam prawa, ale też obowiązki, bo każdej z tych społeczności wiele zawdzięczam.

### IV. Czcij ojca swego i matkę swoją

Odpowiedzialność za współzycie pokoleń

#### Rodzice

- Czy szanuję rodziców?
- Czy doceniam ich pracę, wysiłki, poświęcenie?
- Czy pamiętam, że moje niewłaściwe postępowanie może zaszkodzić opinii o nich?
- Czy wyrządziłem rodzicom krzywdę fizyczną lub psychiczną? Czy moje słowa ranią ich?
- Czy lekceważyłem rodziców lub się ich wstydziłem?
- Czy w chorobie i starości zapewniam im opiekę i możliwość przystępowania do sakramentów świętych?
- Czy modłę się za rodziców?
- Czy dbam o groby zmarłych rodziców?

#### Dziadkowie, teściowie, zięciowie

- Czy w stosunku do wnuków pierwszeństwo mają moje potrzeby uczuciowe, czy przede wszystkim dobro dzieci?
- Czy szanuję prawo moich dorosłych dzieci do wychowania ich we własnym stylu?
- Czy jestem gotowy do udziału w troskach i kłopotach młodszego pokolenia, szanując zarazem ich własną odpowiedzialność?
- Czy nie wtrącam się w życie małżeńskie swoich dzieci, powodując konflikty?
- Czy traktuję rodziców/teściów przede wszystkim jako tanią pomoc, nie szanując ich potrzeb i możliwości?
- Czy jestem wyrozumiały dla męża/żony, jeśli pragnie mieć dobry kontakt z własnymi rodzicami (problem zazdrości)?
- Czy niepotrzebnie plotkuję ze swoimi rodzicami lub przyjaciółmi o sprawach intymnych małżeństwa?

#### Dzieci

- Czy przyjąłem swoje dzieci jako dar Boga?
- Czy traktuję dzieci jako własność lub środek do zaspokojenia osobistych potrzeb, uczuć, ambicji, zabezpieczenia starości?
- Czy dzieci są świadkami naszych nieporozumień małżeńskich? Jeśli tak, to czy są również świadkami naszych przeprosin i pojednania?
- Czy troszczyłem się o chrześcijańskie wychowanie moich dzieci (wspólna modlitwa, Msza św., udział w katechezie, przyjmowanie sakramentów świętych)?
- Czy tą troską obejmuję także dzieci, dla których jestem ojcem lub matką chrzestną?
- Czy dbałem o wykształcenie dzieci, ich utrzymanie, odpoczynek?
- Czy kocham i traktuję wszystkie dzieci jednakowo? Czy byłem sprawiedliwy w karaniu?
- Czy godzę się z tym, że dzieci kiedyś dorosną i rozpoczną samodzielne życie?

#### Przełożeni, współpracownicy, nauczyciele

- Czy szanuję tych, którzy mają prawo wydawać mi polecenia?
- Czy wypełniam solidnie obowiązki w pracy



zawodowej lub szkole? Czy nie marnuję czasu przeznaczonego na pracę lub naukę?

- Jaki jest mój stosunek do podwładnych (sprawiedliwość w podziale pracy, nagród, awansów, troska o ich rozwój, poszanowanie godności osobistej)?
- Czy dochowuję zawartych umów? Czy na czas i we właściwej wysokości wypłacam zarobione przez nich pieniądze?

#### *Kościół*

- Czy mam świadomość, że przez chrzest święty wszedłem w społeczność wierzących i tworzę wraz z innymi Kościół Chrystusowy, za który jestem współodpowiedzialny?
- Czy uczestniczę w życiu wspólnoty parafialnej, do której należę (np. rekolekcje, akcje charytatywne, inne nabożeństwa poza Mszą św., grupy duszpasterskie)?
- Czy mówiąc o Kościele myślę „my”, a nie „oni”?
- Czy modłę się za Kościół, papieża, biskupów, kapłanów? Czy interesuję się życiem Kościoła powszechnego, parafii, diecezji, Kościoła w Polsce?
- Czy krytykowałem naukę Kościoła? Czy niesprawiedliwie lub bez zastanowienia krytykowałem duchowieństwo?
- Czy do ludzi niewierzących, innych wyznań czy religii odnoszę się z szacunkiem, jak do braci, którzy jeszcze nie znają Chrystusa? Czy modłę się o zjednoczenie chrześcijan?

#### *Ojczyzna, społeczeństwo*

- Czy czuję się dumny, że jestem Polakiem?
- Jak wypełniam moje obowiązki obywatelskie (przepisy prawa, sprawiedliwe podatki, odpowiedzialny udział w wyborach)?
- Czy w pełnieniu powierzonych mi urzędów lub zadań społecznych staram się w duchu służby zabiegać o dobro innych? A może staram się czerpać stąd korzyści jedynie dla siebie?
- Czy pamiętam w modlitwie o tych, którzy życie swe oddali za Ojczyznę?
- Czy troszczę się, aby w życiu społecznym i działalności politycznej kierować się zasadami chrześcijańskimi?
- Czy troszczę się o dobro i pomyślność wspólnot w środowisku, w którym żyję?
- Czy szanuję własność społeczną?

### **V. Nie zabijaj**

„A wreszcie rzekł Bóg: uczynimy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam” (Rdz 1,26).

Życie ludzkie jest święte. Jedynym jego dawcą jest Pan Bóg. Człowiek jest jedynie „dzierżawcą” tego Bożego daru, także w przekazywaniu życia. Stąd wypływa nasza odpowiedzialność przed Bogiem za życie i zdrowie własne i bliźnich od chwili poczęcia aż do naturalnej śmierci.

- Czy jestem świadomy wielkiej godności każdego człowieka?
- Czy narażam lekkomyślnie życie i zdrowie własne lub innych (nadużywanie alkoholu, używanie narkotyków, palenie papierosów, niewłaściwy do pory roku strój, naruszanie przepisów drogowych, przepisów bhp, pracoholizm)?
- Czy spowodowałem pośrednio lub bezpośrednio czyjąś śmierć lub kalectwo?
- Czy uciekłem z miejsca spowodowanego przeze mnie wypadku? Czy pomogłem bliźniemu w potrzebie?
- Czy zdaję sobie sprawę z obowiązku ochrony życia nienarodzonych? Czy moje przekonania są zgodne z Ewangelią i nauką Kościoła? Czy swoimi wypowiedziami przyczyniłem się do lekceważenia tej sprawy w swoim środowisku?
- Czy doradzałem lub namawiałem do zabicia dziecka nienarodzonego, a może sam dopuściłem się tego czynu?
- Czy wiem, że w życiu małżeńskim jestem zobowiązany do odpowiedzialnego rodzicielstwa? Czy wiem, że dla etycznej regulacji poczęć możemy stosować jedynie metody naturalne, zgodne z prawem Bożym (wykluczając np. środki antykoncepcyjne, wczesnoporonne, stosunki przerywane), oparte na wstrzeźliwości okresowej?
- Czy poważnie, z godnością i szacunkiem myślę i mówię o sprawach miłości, małżeństwa, narzeczeństwa, rodzicielstwa?
- Czy mam świadomość, że eutanazja jest zabójstwem i jako taka jest moralnie niedopuszczalna? Czy przyczyniłem się do zadania komuś śmierci?
- Czy jestem gotowy, by przyjąć wszystkie choroby, również nieuleczalne, jako zadanie od Boga i szansę duchowego dojrzewania (np. ofiarując cierpienie jako zadośćuczynienie)?
- Czy bronię się stanowczo przed próbami samobójczymi (np. szukając rozmowy z inną osobą, spowiednikiem)?

- Czy pozwalałem sobie na nadmierne jedzenie (obżarstwo)?
- Jaki jest mój stosunek do przyrody? Czy niszczyłem moje naturalne otoczenie (zaśmiecanie, zanieczyszczanie gleby, wód, powietrza, zagrożenie pożarowe)?
- Pan Bóg na chrzcie świętym obdarzył mnie życiem nadprzyrodzonym. Czy dbam o rozwój tego życia w sobie i w innych? Czy lekkomyślnie nie odkładam pojednania z Bogiem?

## **VI. Nie cudzołóż**

### **IX. Nie pożądaj żony bliźniego swego**

- Czy pamiętam, że dla chrześcijan małżeństwo jest świętym sakramentem i związkiem nierozzerwalnym, trwającym aż do śmierci?
- Czy zdaję sobie sprawę z tego, że ślub miłości, wierności i uczciwości małżeńskiej zobowiązuje mnie do dozągonnego szacunku, wzajemnej pomocy, wzajemnego zaufania i odpowiedzialności za drugą osobę?
- Czy pamiętam, że współżycie seksualne poza małżeństwem jest grzechem ciężkim, godzącym w świętość małżeństwa i godność osoby ludzkiej?
- Czy popełniłem grzechy seksualne (stosunki przerywane, stosunki przedmałżeńskie, onanizm, homoseksualizm)?
- Czy poniżam swoją godność lub drugiego człowieka przez nieczystość, niegodne słowa lub myśli (np. cudzołóstwo w myślach), złe pragnienia?
- Czy moja lektura, rozmowy, oglądane spektakle i rozrywki sprzeciwiają się ludzkiej i chrześcijańskiej przyzwoitości?
- Czy brakiem skromności pobudzam innych do grzechu (złe towarzystwo, nieskromne poufałości, zmysłowe pocałunki, pornografia, tańce, stroje, itp.)?
- Czy z upodobaniem zabiegam o podsycanie myśli lub pragnień erotycznych?
- Czy jako człowiek nieżonaty/niezamężny zachowuję się godnie wobec drugich, czy też budzę w nich oczekiwania, których spełnić nie mogę?
- Czy byłem/byłam powodem rozbicia małżeństwa, rodziny?
- Czy w narzeczeństwie nie szantażowałem drugiej strony odejściem, jeśli nie da „dowodów miłości”?
- Czy nadużywałem czyichś uczuć lub swego stanowiska, by skłonić kogoś do grzechu?
- Czy jestem przekonany, że czystość przedmałżeńska jest podstawą prawdziwej miłości?

## **VII. Nie kradnij**

### **X. Nie pożądaj żadnej rzeczy, która jego jest**

- Czy przywłaszczyłem sobie cudzą własność?
- Czy pragnąłem w niegodziwy sposób cudzej rzeczy?
- Czy niszczyłem dobro społeczne lub cudzą własność?
- Czy zwróciłem przywłaszczoną sobie własność prywatną lub społeczną?
- Czy oddałem rzecz znaną?
- Czy naprawiłem wyrządzoną komuś krzywdę?
- Czy poczuwam się do dzielenia dobrami materialnymi z bardziej potrzebującymi?
- Czy pracuję uczciwie, z oddaniem i zaangażowaniem? Czy pogłębiam i doskonalam moje kwalifikacje zawodowe? Czy może przez moje lenistwo lub niedopełnienie obowiązków naraziłem mój zakład pracy na straty materialne?
- Czy przyjmowałem niezasłużoną zapłatę (np. za godziny nadliczbowe bez pokrycia)?
- Czy przywłaszczałem sobie cudze zasługi?
- Czy wykorzystuję stanowisko lub okazję do wyłudzenia pieniędzy, darów, pochwał?

### **VIII. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu**

- Czy jestem prawdomówny i wierny prawdzie?
- Czy okłamałem innych?
- Czy dochowałem tajemnicy? Czy nie zaszkodziłem komuś przez wyjawienie powierzonej mi tajemnicy lub sekretu?
- Czy przez plotki, pomówienia, obmowy, oczernianie zaszkodziłem bliźniemu w jego dobrym imieniu i sławie?
- Czy niszczyłem więzy łączące mnie z innymi przez kłótnie, zniewagi, złości?
- Czy swoim słowem lub postępowaniem poróżniłem ludzi?
- Czy odwołałem niesłuszne podejrzania i przeprosiłem za to?
- Czy mam odwagę przeciwstawić się kłamstwu w moim środowisku, stanąć w obronie niesłusznie posądzonych?
- Czy przyjmowałem bezmyślnie i bezkrytycznie opinie innych?

#### **Przykazania kościelne**

- Czy zachowuję przykazania kościelne dotyczące spowiedzi św. przynajmniej raz w roku i Komunii św. w okresie wielkanocnym?

- Czy zachowałem w określone dni nakazaną przez Kościół wstrzemięźliwość od potraw mięsnych? Czy zachowałem post ścisły (od 18 do 60 roku życia) w dni nakazane?
- Czy powstrzymałem się od zabaw w piątki i w czasie pokutnym?
- Czy spieszylem Kościołowi z pomocą materialną w granicach moich możliwości (parafia, misje, itp.)?

„To straszne - bać się Boga, bać się Tego, który jest Miłością. Może dlatego boisz się zdać na Niego, że obawiasz się, co On z tobą zrobi?” (ks. Tadeusz Dajczer, *Rozważania o wierze*)

*Opracował ks. Andrzej Hładki*

