

CZEŚĆ I
RACHUNEK SUMIENIA¹
według przykazań Bożych

1. Czy przystępuję do sakramentu pokuty ze szczerym pragnieniem oczyszczenia, nawrócenia, odnowienia życia i osiągnięcia głębszej przyjaźni z Bogiem, czy raczej uważam go za ciężar, który się jak najrzadziej winno podejmować?

2. Czy na poprzednich spowiedziach nie zapomniałem lub umyślnie nie zataiłem jakichś grzechów ciężkich?

3. Czy wypełniłem nałożony obowiązek zadośćuczynienia, czyli zadaną pokutę? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy usiłowałem wypełniać postanowienie poprawy życia według Ewangelii?

A. „BĘDZIESZ MIŁOWAŁ PANA BOGA TWEGO Z CAŁEGO SERCA!”

1. „Pierwszym wezwaniem i słusznym żądaniem Boga jest to, aby człowiek przyjął Go adorował”². Czy uznaję Boga i okazywałem Mu należny szacunek?

2. „Powinniśmy bezwzględnie przyjmować słowa Boga, całkowicie Mu wierzyć i ufać”. Czy nie grzeszyłem ciężko przez nieuznawanie Boga, brak wiary w Niego? Czy nie grzeszyłem lekceważeniem prawdy objawionej zawartej w Piśmie św. i podawanej przez Kościół do wierzenia? Czy troszczyłem się o umacnianie wiary przez akty wiary, poznawanie Ewangelii i nauki Kościoła? Czy odrzucałem wszystko, co sprzeciwia się wierze i co jej zagraża, np. złą lekturę, udział w obcych kultach czy zgubne kontakty z ateistami i innowiercami? Czy dobrowolnie nie wątpiłem w Boga i Jego naukę oraz nie pielęgnowałem wątpliwości w sercu? Czy uporczywie nie zaprzeczałem jakiejś prawdzie wiary lub uporczywie nie powątpiewałem w nią? Czy nie porzuciłem wiary katolickiej przez przystąpienie do jakiejś sekty (np. Hare Kriszna, Świadkowie Jehowy, Mormoni, Różokrzyżowcy, Wolnomularze...) lub do wspólnoty niekatolickiej? Czy nie odrzucałem Kościoła i zwierzchnictwa papieża? Czy nie krytykowałem nauki Chrystusa i Kościoła? Czy

¹Pytania są formułowane głównie na podstawie „Katechizmu Kościoła Katolickiego” nr 2083nn oraz „Obrzędów pokutnych”, Katowice 1996, 231nn, a także A. Kokoszka, Moralność życia małżeńskiego, Tamów 1997.

²Cytaty w rachunku sumienia z KKK. Przy niektórych z nich podajemy nr w KKK, z których zostały zaczerpnięte, aby było łatwiej je odnaleźć i przeczytać w całości.

nie buntowałem się przeciw Bogu? Czy nie wyrzekałem się Go? Czy nie oskarżałem Boga o zło i o złe intencje względem ludzi?

3. Czy ufnie oczekiwałem pomocy Bożej, Jego błogosławieństwa i życia wiecznego z Nim? Czy nie grzeszyłem ciężko przez popadanie w rozpacz co do swego zbawienia lub z powodu wątpliwości co do odpuszczenia grzechów? Czy nie grzeszyłem zuchwałą ufnością przez zbytne ufanie swoim siłom i zdolnościom? Czy nie wyznawałem wiary w samozbawienie, w samoleczenie, samowydoskonalenie bez pomocy łaski, a przez wykorzystanie tajemnych energii” lub domniemyanych ukrytych potencjałów według ideologii New Age? Czy nie liczyłem na miłosierdzie Boże bez własnego nawrócenia? Czy nie decydowałem się na grzech licząc na Boże miłosierdzie?

4. „Wiara w miłość Boga obejmuje wezwanie i zobowiązanie do odpowiedzi szczerą miłością na miłość Bożą”. Czy nie grzeszyłem obojętnością wobec Bożej miłości, zaniedbaniem odpowiedzi lub odrzuceniem Jego miłości i Jego darów? Czy nie odrzucałem Bożych planów co do mojego życia, pysznie i głupio uznając, że sam lepiej wiem, co mam uczynić ze swoim życiem? Czy nie grzeszyłem niewdzięcznością i oziębłością, niedbalstwem, znużeniem lub lenistwem duchowym? Czy pysznie nie dopuszczałem do siebie nienawiści do Boga? Czy nie złorzeczyłem pod adresem Boga?

5. Czy uznając Boga za swego Stwórcę, Najwyższe Dobro i Zbawiciela wychwalałem Go i uwielbiałem za wielkie rzeczy, które mi uczynił, uniżając siebie jako stworzenie i służę wobec Niego?

6. „Modlitwa jest niezbędnym warunkiem posłuszeństwa przykazaniom Bożym”. Czy starałem się zawsze modlić i nie ustawać, a szczególnie w próbach i pokuszeniu? Czy starałem się składać Bogu ofiarę uwielbienia, dziękczynienia, prześlągania i komunii z Nim nie tylko zewnętrzną ale przede wszystkim wewnętrzną przez zjednoczenie z jedyną miłą Bogu Ofiarą Chrystusa?

7. Czy dochowałem Bogu złożonych przyrzeczeń i ślubów?

8. Czy przez lenistwo, niedbałość lub z innych powodów nie zaniedbywałem obowiązku szukania prawdy? Czy w sprawach religijnych postępowałem zgodnie z sumieniem i poznaną prawdą? Postępowanie wbrew sumieniu jest grzechem.

9. „Prawo do wolności religijnej nie oznacza moralnej zgody na przyłgnięcie do błędu ani rzekomego prawa do błędu, lecz naturalne prawo (...) do wolności od przymusu zewnętrznego w sprawach religijnych ze strony władzy politycznej”. Czy nie wymuszałem na

kimś odstąpienia od wiary, od praktyk religijnych? Czy nie zaniedbywałem obowiązku głoszenia prawdy o Bogu?

I. „NIE BĘDZIESZ MIAŁ CUDZYCH BOGÓW PRZEDE MNĄ!”

1. Czy nie grzeszę zabobonami, tj. przez wypaczenie postawy religijnej lub praktyk np. przez magiczne traktowanie spraw religijnych, przez spodziewanie się skuteczności modlitw i sakramentów bez osobistego nawrócenia i bez właściwej wewnętrznej dyspozycji?

2. Czy wierzę tylko w jednego Boga w Trójcy Świętej jedyne? Czy nie stawiałem prawdziwego Boga na równi z innymi tzw. bogami (Buddą, Kriszną, Szatanem...) lub bożkami, wyznając fałszywy pogląd, że obojętnie w jakiego Boga wierzymy? Czy nie ulegałem wpływom błędnych ideologii (np. New Age), które twierdzą że jeden Bóg przejawia się w różnych postaciach lub wcieleniach?

3. „Bałwochwalstwo jest grzechem ciężkim. Ono „nie dotyczy tylko fałszywych kultów pogańskich... Polega na ubóstwianiu tego, co nie jest Bogiem..., gdy człowiek czci i wielbi stworzenie zamiast Boga, bez względu na to, czy chodzi o innych bogów czy o demony (na przykład satanizm), o władzę, przyjemność, rasę, przodków, państwo, pieniądze itd.” (2113)

4. „Bóg może objawić przyszłość swoim prorokom lub innym świętym. Jednak właściwa postawa chrześcijańska polega na ufnym powierzeniu się Opatrzności w tym, co dotyczy przyszłości, i na odrzuceniu wszelkiej niezdrowej ciekawości w tym względzie. Nieprzewidywanie może stanowić brak odpowiedzialności”. (2115)

Czy nie grzeszyłem niewierząc Chrystusowi i prawdziwym prorokom m. in. przez odrzucenie Ewangelii i nauki Kościoła? Czy nie stawiałem na równi z nimi pseudoobjawienia (np. z Oławy, Sybilli), pseudoproroków i pseudomistyków (Vasula Ryden, Nostradamus itp.)?

5. „Należy odrzucić wszystkie formy wróżbiarstwa: odwoływanie się do Szatana lub demonów, przywoływanie zmarłych lub inne praktyki mające rzekomo odsłaniać przyszłość. Korzystanie z horoskopów, astrologia, chiromancja, wyjaśnianie przepowiedni i wróżb, zjawiska jasnowidztwa, posługiwanie się medium są przejawami chęci panowania nad czasem, nad historią i wreszcie nad ludźmi, a jednocześnie pragnieniem zjednania sobie ukrytych mocy. Praktyki te są sprzeczne ze czcią i szacunkiem - połączonym z miłą bojaźnią - które należą się jedynie Bogu” (2116).

Czy nie grzeszyłem ciężko przez wspomniane w KKK formy wróżbiarstwa? Czy nie szukałem wiedzy o przyszłości u wróżek, wiedźm, jasnowidzów, na seansach spirytystycznych przez pytanie zmarłych? Czy sam nie wróżyłem, nie czytałem horoskopów, „Wróżki”, książek i czasopism z wróżbami, fałszywymi przepowiedniami i pseudoproroctwami okultystów i spirytystów? Czy nie zajmowałem się astrologią? Czy odrzucałem przesady np. związane z czarnym kotem, kominiarzem itp.?

6. „Wszystkie praktyki magii lub czarów, przez które dąży się do pozyskania tajemnych sił, by posługiwać się nimi i osiągać nadnaturalną władzę nad bliźnim - nawet w celu zapewnienia mu zdrowia - są w poważnej sprzeczności z cnotą religijności. Praktyki te należy potępić tym bardziej wtedy, gdy towarzyszy im intencja zaszkodzenia drugiemu człowiekowi lub uciekanie się do interwencji demonów. Jest również naganne noszenie amuletów. Spirytyzm często pociąga za sobą praktyki wróżbiarskie lub magiczne. Dlatego Kościół upomina wiernych, by wystrzegali się ich. Uciekanie się do tak zwanych tradycyjnych praktyk medycznych nie usprawiedliwia ani wzywania złych mocy, ani wykorzystywania łatwowierności drugiego człowieka” (2117).

Czy nie grzeszyłem ciężko przez praktykowanie czarów lub magii? Czy nie czyniłem tego wobec innych, choćby w celu „pomocy” (biała magia)? Czy unikałem bezwzględnie wszelkich form okultyzmu (bioenergoterapia, Feng Shui, Rejki, radiestezja...), ezoteryzmu („tajemnej wiedzy”), teozofii, New Age, spirytyzmu i magii (np. Halloween, macumba)...? Czy nie szkodziłem innym duchowo i fizycznie przez praktyki pseudouzdrawicielskie (homeopatia, magnetyzm, masaże energetyczne, różne formy energoterapii, irydologia, leczenie z moczu, biotronika...), a niebezpieczne duchowo, wykorzystując naiwność ludzi? Czy nie włączałem do praktyk zabobonnych, magicznych imienia Bożego, obrazów, obrazków lub przedmiotów świętych? Czy nie wywoływałem duchów, nie uczestniczyłem czynnie lub biernie w seansach spirytystycznych, w czarnej mszy satanistycznej lub innych spotkaniach kultycznych obcych bogów? Czy kiedykolwiek utożsamiałem się z diabłem i jego sprawami? Czy kiedyś modliłem się do Diabła, Szatana, Lucyfera, ducha opiekuńczego? Czy podpisywałem jakiś układ, pakt, cyrograf lub jakąś prośbę o amulet, o formułę zaklęcia, o ducha opiekuńczego (np. proponowaną w czasopismach)? Czy nie lubowałem się w rzeczach tajemnych, grzesznych, złych, związanych z demonami, zabijaniem, krwią?

Czy nie uczestniczyłem w spotkaniach Hare Kriszna, prywatkach i koncertach, dyskotekach z muzyką satanistyczną wrogą chrześcijaństwu, o treściach przeciwko Bogu lub wzywających do kultu osób (rastafarianizm z kultem Jah), sukcesu (sekty ekonomiczne, np. Amway), szatana i demonów („Inwazja mocy” itp.)? Czy nie pracowałem w firmach lub dla firm, które związane są z obcymi kultami lub z satanizmem? Czy nie utrzymywałem kontaktów z satanistami i okultystami, poddając się ich wpływom i narażając swą wiarę? Czy nie poddawałem się ich praktykom? Czy nie kupowałem, nie trzymałem w domu lub nie nosiłem amuletów (mających magiczną moc ochrony przed nieszczęściami czy przed złymi duchami) i talizmanów (mających przynosić szczęście), zamiast zawierzyć Bogu i u Niego tylko szukać pomocy, błogosławieństwa i ochrony przed złem? Czy nie czytałem podręczników magii i czarów, Biblii Szatana (A.S. LaVey’a), książek pisanych w duchu New Age, publikacji wtajemniczających w New Age i w praktyki okultystyczne lub satanistyczne, innych książek niebezpiecznych dla wiary, przed którymi ostrzega Kościół itp.? Czy grałem w jakieś demoniczne gry komputerowe i inne (np. Diablo, Dungeons 8. Dragons, Advanced DD. Quake, RPG...)? Czy świadomie i dobrowolnie nie obrażałem Boga i nie narażałem się na działanie złych duchów przez słuchanie muzyki satanistycznej, okultystycznej czy New Age, rastafariańskiej muzyki reggae lub innej muzyki związanej z obcymi kultami? Czy nie rozpowszechniałem książek, czasopism, kaset, kompaktów i innych środków związanych z satanizmem, okultyzmem i spirytyzmem? Czy nie kupowałem lub nie przyjmowałem od innych ludzi figurek obcych bogów (Budda...), bożków, znaków kultycznych i satanistycznych (pentagram, znak węża...)? Czy sam nie szkodziłem innym przez rozpowszechnianie takich rzeczy i treści? Czy po moim nawróceniu starałem się przestrzec tych, którym wyrządziłem zło tymi praktykami? Czy nie usiłowałem szkodzić innym przez praktyki czarnej magii, yoodoo lub inne praktyki wykonywane samemu lub na moją prośbę przez wróżki lub innych okultystów lub satanistów? Czy nie modliłem się do demonów w celu zaszkodzenia komuś? Czy nie prowadziłem moich dzieci do czarowników, wrózek, odczynieaczy i innych okultystów? Czy nie przeklinałem swoich dzieci (i innych osób), odsyłając je „do diabła” lub życząc im źle? Czy nie grzeszyłem naiwnością ulegając kłamstwu okultystów, a nie słuchając ostrzegawczego głosu Kościoła i lekceważąc jego naukę?

Czy troszczyłem się o zachowanie dzieci od złych wpływów ze strony gier komputerowych, internetu (stron o treściach satanistycznych i pornograficznych), złych gier

i zabawek (Pokemony, diaboliczne zabawki), czasopism („Komiksowo” ze „Szkołą czarodziejów” itp.), książek, bajek, filmów?

7. Czy nie grzeszyłem bezbożnością wystawianiem na próbę Boga, Jego dobroci i wszechmocy? Czy nie popełniałem świętokradztwa przez profanowanie lub niegodne traktowanie sakramentów, zwłaszcza Eucharystii, i innych czynności liturgicznych, osób, rzeczy i miejsc poświęconych Bogu? Czy nie usiłowałem nabyć dobra duchowe za pieniądze?

II. „NIE BĘDZIESZ WZYWAŁ IMIENIA PANA, BOGA TWEGO, DO CZCZYCH RZECZY”

Imię Boże jest święte. Wolno je używać tylko po to, by błogosławić, wychwalać i uwielbiać. Czy nie nadużywałem imienia Pana Boga, Jezusa Chrystusa, Najświętszej Maryi Panny i wszystkich Świętych? Czy nie używałem imienia Bożego do magii, czarów, zaklęć, praktyk okultystycznych? Czy nie dałem się zwieść okultystom, którzy do czczych, okultystycznych i magicznych praktyk wykorzystywali imię Boże oraz święte przedmioty i symbole chrześcijańskie? Czy nie przysięgałem kłamliwie powołując się na Boga? Czy nie bluźniłem imieniu Bożemu przez mówienie o Nim źle, przez wypowiedanie przeciw Bogu słów nienawiści, wyrzutów, wyzwania? Czy nie bluźniłem przeciw Kościołowi, świętościom Kościoła, Świętym i świętym Aniołom? Czy w imię Boże nie czyniłem zła? Czy nie czyniłem znaku Krzyża świętego niedbale lub w złych celach? Czy nie profanowałem go przez satanistyczne odwracanie i profanowanie w inny sposób (oplucie, podeptanie, zdejmowanie z szyi w celu odrzucenia go, wyrzeczenia się Boga, zdejmowania ze ściany w złych celach i usuwanie z mieszkania...)? Czy nie wyrzekałem się Boga przez oddawanie czci szatanowi przez aklamacje (Aye Satan...)? Czy nie grałem w gry (także komputerowe), w których trzeba było podejmować decyzje na profanację krzyża, na wybór znaków satanistycznych i na zabijanie? Czy nie pozostawałem obojętny wobec aktów profanacji imienia Bożego, rzeczy i miejsc świętych? Czy nie profanowałem grobów, figurek Pana Jezusa i Świętych, kościołów i kaplic? Czy umiałem zachować się z szacunkiem w miejscach świętych i w czasie nabożeństw? Czy umiałem zachować się właściwie na katechezie?

III. „PAMIĘTAJ, ABYS DZIEŃ ŚWIĘTY ŚWIĘCIŁ”

Pierwsze przykazanie kościelne brzmi:

„W niedzielę i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych” (2042). Czy nie zgrzeszyłem ciężko przez zaniedbanie uczestnictwa

nabożnie i czynnie we Mszy św. w każdą niedzielę oraz 25 XII, 1 I, 6 I, w Uroczystość Bożego Ciała i Krwi Chrystusa, 15 VIII i 1 XI (usprawiedliwia bardzo ważny powód, jak np. choroba, pielęgnacja niemowląt)? Czy w te dni powstrzymywałem się od pracy niekoniecznej, tzn. „od prac i zajęć, które przeszkadzają oddawaniu czci należnej Bogu, przeżywaniu radości właściwej dniowi Pańskiemu, pełnieniu uczynków miłosierdzia i koniecznemu odpoczynkowi duchowemu i fizycznemu” (2185; usprawiedliwiają obowiązki rodzimie lub ważne zadania społeczne)? Czy starałem się w niedzielę pełnić dobre uczynki i pokorne posługi wobec chorych, kalekich i starszych, spędzać czas z rodziną i bliskimi? Czy znajdowałem w niedzielę czas na modlitwę, refleksję, ciszę, lekturę i medytację chrześcijańską dla wzrostu duchowego, pielęgnowanie chrześcijańskich tradycji? Czy unikałem narzucania drugiemu tego, co mu przeszkadza w dobrym przeżywaniu dnia Pańskiego? Czy nie zmuszałem moich pracowników do pracy w niedzielę, ale dbałem o zapewnienie im czasu wolnego i wypoczynku? Czy unikałem nadużyć i przemocy związanej nieraz z rozrywkami masowymi?

Czy zachowywałem nakazane posty i wstrzemięźliwość³? Czy powstrzymywałem się od zabaw we wszystkie piątki roku i w całym Wielkim Poście⁴?

B. „BĘDZIESZ MIŁOWAŁ SWEGO BLIŹNIEGO JAK SIEBIE SAMEGO”

IV. „CZCIJ OJCA SWEGO I MATKĘ SWOJĄ!”

DZIECI:

Czy czczę i szanuję rodziców? Czy byłem im uległy i posłuszny? Czy nie złorzeczyłem rodzicom lub nie podnosiłem na nich ręki? Czy nie zniesławiałem swoich rodziców w oczach innych? Czy nie zasmucałem rodziców kaprysmi, pretensjami, odrzucaniem ich miłości i rodzicielskiej troski o moje dobro (również duchowe)? Czy nie marnowałem dóbr rodzinnych, żyjąc rozrzutnie? Czy nie domagałem się zaspokojenia moich potrzeb materialnych ponad możliwości rodziców (np. względem ich niskich zarobków)? Czy

3 Kodeks Prawa Kanonicznego (Kościoła Rzymskokatolickiego):

Kan. 1251 Wstrzemięźliwość od spożywania mięsa lub innych pokarmów, zgodnie z zarządzeniem Konferencji Episkopatu, należy zachowywać **we wszystkie piątki całego roku, chyba że w danym dniu przypada jakaś uroczystość**. Natomiast **wstrzemięźliwość i post** obowiązują w **środe popielcową oraz w piątek Męki i Śmierci Pana naszego Jezusa Chrystusa**. **Kan. 1252** Prawem o **wstrzemięźliwości** [tj. od spożywania mięsa] są związane osoby, które **ukończyły cztertnasty rok życia** [do końca życia], prawem zaś o **poście** [jeden posiłek do syta dziennie i ewentualnie trochę pokarmu rano i wieczorem] są związane **wszystkie osoby pełnoletnie, aż do rozpoczęcia sześćdziesiątego roku życia** [tj. 18-60 lat]. Duszpasterze oraz rodzice winni zatroszczyć się o to, ażeby również ci, którzy z racji młodszego wieku nie związani jeszcze prawem postu i wstrzemięźliwości, byli **wprowadzeni w autentyczny duch pokuty**.

4 Por. IV przykazanie kościelne KKK 2043 oraz Kodeks Prawa Kanonicznego, kan. 1250.

szanowałem wysiłki i pracę rodziców, dbając o dobra rodzinne, pomnażając je, aby mogły służyć rodzinie i innym potrzebującym? Czy nie byłem zazdrosny o miłość i troskę okazywaną przez rodziców mojemu rodzeństwu lub osobom potrzebującym?

„Tak długo jak dziecko mieszka z rodzicami, powinno być posłuszne każdej prośbie rodziców, która służy jego dobru lub dobru rodziny... Dzieci mają także słuchać rozsądnych zarządzeń swoich wychowawców i tych wszystkich, którym rodzice je powierzyli. Jeśli jednak dziecko jest przekonane w sumieniu, iż jest rzeczą moralnie złą być posłusznym danemu poleceniu, nie powinno się do niego stosować... Posłuszeństwo wobec rodziców ustaje wraz z usamodzielnieniem się dzieci, pozostaje jednak szacunek, który jest im należny na zawsze...” (2217).

Czy byłem szczerze posłuszny rodzicom według wspomnianych wyżej zasad? Czy okazywałem w miarę możliwości pomoc materialną i moralną rodzicom w starości, w chorobie, samotności lub potrzebie?

RODZICE:

Czy jako rodzic pamiętam o pierwszorzędnym i niezbywalnym prawie i obowiązku wychowania swoich dzieci? Czy poświęcam dzieciom wystarczająco dużo czasu? Czy szanuję dzieci jako osoby ludzkie czy może traktuję jako swą własność i przedmiot do wykorzystania? Czy nie poniżam moich dzieci i nie upokarzam? Czy nie nadużywam kar fizycznych przez swój brak opanowania i miłości? Czy nie wyrządziłem dzieciom szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym? Czy pielęgnuję w rodzinie czułość, przebaczenie, szacunek, wierność i bezinteresowną służbę? Czy dbam także o seksualne wychowanie dziecka i odpowiednie przygotowanie go do zadań w rodzinie zgodnie z duchem Ewangelii⁵? Czy daję dobry przykład dzieciom, umiem się przyznać do błędów? Czy zgorszyłem czymś swoje dzieci? Czy wychowuję dzieci do podporządkowywania spraw materialnych i instynktownych sprawom duchowym i wewnętrznym? Czy od wczesnego dzieciństwa ewangelizuję dzieci, uczę właściwej relacji do Boga i wychowuję do uczestnictwa w życiu wspólnoty Kościoła? Czy uczę dzieci modlitwy, głównie przez swój własny przykład? Czy jako ojciec czuję się szczególnie zobowiązany do troski o wzrost rodziny w świętości i o jej zbawienie? Czy szanuję prawo dziecka do wyboru zawodu i stanu życia? Czy nie ograniczam

⁵ Zapoznaj się dokładnie z dokumentem Papieskiej Rady ds. Rodziny, Ludzka płciowość: prawda i znaczenie. Wskazania dla wychowania w rodzinie (8 XIII 1995), który możesz znaleźć m.in. w: Posoborowe dokumenty Kościoła Katolickiego o małżeństwie i rodzinie, t. II, wyd. II, Kraków 1999, s. 299nn.

dzieci w tych wyborach i w wyborze współmałżonka? Jak reaguję na wolne decyzje swego dorastającego dziecka? Czy z delikatnością (nie natrętnie) pomagam dzieciom przez dobre rady?

OSOBY PEŁNIĄCE WŁADZĘ:

„Ci, którzy sprawują władzę, powinni traktować ją jako służbę”. Czy nie żądałem lub nie ustanawiałem tego, co jest sprzeczne z godnością osób i prawem naturalnym? Czy nie przedkładałem osobistych korzyści i interesów nad dobro wspólne?

OBYWATELE:

„Uległość wobec władzy i współodpowiedzialność za dobro wspólne wymagają... płacenia podatków, korzystania z prawa wyborczego, obrony kraju”.

Czy współpracowałem z władzami cywilnymi w budowaniu społeczeństwa w duchu prawdy, sprawiedliwości, solidarności i wolności?

„Obywatel jest zobowiązany w sumieniu do nieprzestrzegania zarządzeń władz cywilnych, gdy przepisy te są sprzeczne z wymaganiami ładu moralnego, z podstawowymi prawami osób i ze wskazaniami Ewangelii” (2242).

V. „NIE ZABIJAJ!”

1. Czy nie zabiłem drugiej osoby lub nie podejmowałem jakichkolwiek działań w celu spowodowania pośrednio śmierci osoby lub uszkodzenia jej na zdrowiu fizycznym czy psychicznym? Czy nie próbowałem popełnić samobójstwo lub go nie planowałem? Czy nie narażałem siebie lub innych na poważne ryzyko śmierci lub na utratę zdrowia (np. przez nieroztropne sporty wyczynowe czy przez grzeszny boks)? Czy nie odmówiłem pomocy osobie będącej w potrzebie? Czy nie uprawiałem lichwiarstwa, spekulacji prowadzących do głodu lub nie zaniedbałem zaradzenia sytuacji głodu innych?

2. Czy nie dokonałem aborcji, nie zamierzyłem przerwania ciąży jako cel lub środek? Czy nie współdziałałem formalnie w przerwaniu ciąży? „Kto powoduje przerwanie ciąży, po zaistnieniu skutku, podlega ekskomunice wiążącej mocą samego prawa” (KPK, kan. 1398)⁶.

3. Czy nie gorszyłem innych, nie prowadziłem lub nie namawiałem ich do grzechu, do

⁶ Jeśli podpadłeś pod ekskomunikę, to porozmawiaj o tym z kapłanem, spowiednikiem.

rzeczy złych, zwłaszcza gdy z racji pełnionych funkcji, obowiązany jestem uczyć i wychowywać innych?

4. Czy szanuję i troszczę się o swe zdrowie? Czy troszczę się i szanuję zdrowie innych, zwłaszcza dzieci przez zapewnienie im pożywienia, ubrania, świadczeń zdrowotnych, elementarnego wykształcenia? Czy nie ma we mnie postawy kultu ciała przez bałwochwalczy stosunek do sprawności fizycznej i sukcesu sportowego, przez poświęcanie wszystkiego dla ciała i jego zachcianek? Czy nie nadużywałem pożywienia (co powodowało kłopoty zdrowotne), alkoholu (czy nie upijałem się), tytoniu i leków? Czy nie narażałem życia swojego lub innych przez zbyt szybką jazdę samochodem lub „po pijanemu”? Czy w stanie nietrzeźwym nie byłem zagrożeniem na drodze, w pracy lub w rodzinie? Czy nie grzeszyłem ciężko przez używanie narkotyków (chyba że w celach leczniczych, przepisane przez lekarza)? Czy nie miałem udziału w rozpowszechnianiu lub w przemyśle narkotyków?

5. Czy nikogo nie terroryzowałem, nie ograniczałem jego wolności (np. przez wiązanie kogoś wbrew jego woli, podanie mu środków odurzających lub nasennych, przez poważne zastraszenie i szantaż)? Czy nie groziłem, nie raniłem, nie stosowałem tortur?

6. Czy zadbałem o zaopatrzenie sakramentalne osób chorych lub umierających przez sprowadzenie kapłana?

7. Czy umiałem przebaczać, a nie szukać odwetu i rozpalać gniew? Czy nie grzeszyłem ciężko nienawiścią, pragnieniem zła dla drugiego?

VI. „NIE BĘDZIESZ CUDZOŁOŻYŁ!”

1. Czy z wdzięcznością uznaję i przyjmuję swoją tożsamość płciową jako dar? Czy uznaję równość osób niezależnie od płci? Czy nie pogardzam lub nie okazuję pogardy którejś z płci? Czy uwzględniam różnicowanie cech fizycznych, psychicznych i duchowych osób płci przeciwnej?

„Czystość oznacza osiągniętą integrację płciowości w osobie, a w konsekwencji wewnętrzną jedność człowieka w jego bycie cielesnym i duchowym” (2337). Czy pracuję nad sobą aby coraz doskonale panować nad swoimi namiętnościami, by osiągnąć pokój i szczęście w wolności od niewoli namiętności? Czy działam pod wpływem ślepego popędu wewnętrznego lub jakiegoś przymusu zewnętrznego czy też staram się działać świadomie z wolnego wyboru? Czy staram się we wszystkich okresach życia przeniknąć rozumem

uczucia i popędy ludzkiej zmysłowości? Czy staram się poznać siebie, lepiej rozumieć mechanizmy reakcji fizjologicznych, aby lepiej i trafniej pracować nad sobą? Czy świadomie podejmuję ascezę, wyrzeczenie, ćwiczenie się w cnotach moralnych i wierności modlitwie? Czy proszę Boga o łaskę czystości i współpracuję z nią? Czy rozwijam przyjaźń z Bogiem i z bliźnimi? Czy nie izoluję się i nie pielęgnuję postaw egoistycznych czy egocentrycznych?

2. Czy pamiętam, że wszelkie świadome rozbudzanie i korzystanie ze sfery seksualnej poza małżeństwem sakramentalnym, jest grzechem ciężkim, o ile jest świadome (na jawie i z wiedzą o tym, że jest to grzech ciężki) i dobrowolne (tzn. jest pełna zgoda woli) „Przyjemność seksualna jest moralnie nieuporządkowana, gdy szuka się jej dla niej samej w oderwaniu od nastawienia na prokreację i zjednoczenie” (2351). Przyjemność seksualna zupełna (z przeżyciem orgazmu) jest moralnie dopuszczalna (nie jest grzechem) tylko wtedy, gdy towarzyszy aktowi małżonków, którzy w tym akcie wyrażają sobie miłość i nie zamykają się na poczęcie potomstwa. Czy nie grzeszyłem ciężko przez masturbację (ipsację, samogwałt), czyli dobrowolne i świadome pobudzanie narządów płciowych w celu uzyskania przyjemności? (Grzeszność czynu w poszczególnych przypadkach może zmniejszać niedojrzałość uczuciowa, nabyte nawyki, Stany lękowe, lub inne czynniki psychiczne lub społeczne, o czym trzeba rozmawiać ze spowiednikiem).

3. Czy nie grzeszę ciężko przez oglądanie pornografii (w czasopiśmie, filmach, w Internecie...) lub przez jej rozpowszechnianie i gorszenie innych? Czy dobrowolnie w sytuacji nieusprawiedliwiającej (usprawiedliwia np. obowiązek zawodowy lub konieczność pomocy bliźniemu) nie narażałem się na niebezpieczeństwo grzechu? Czy nie uprawiałem prostytucji lub nie oddawałem siebie? Czy nie zgadzałem się w sercu na pokusy przeciw czystości? Czy nie usiłowałem wtargnąć przemocą w intymność płciową drugiej osoby w jakikolwiek sposób?

4. Czy wiem, że jeśli przeżywam swą płciowość w sposób patologiczny (sadyzm, masochizm, homoseksualizm, ekshibicjonizm, oglądactwo, biseksualizm...), jestem także wezwany do pracy nad sobą, opanowania siebie i do życia w czystości? Czy nie okaleczam siebie i nie pozbawiam swej integralności cielesnej (np. przez kastrację, sterylizację) z jakichkolwiek przyczyn (pozbawienie człowieka jakiejś części ciała jest usprawiedliwione tylko przez konieczność ratowania zdrowia i życia)?

DZIECI:

Czy nie bawiłem się własnym ciałem? Czy nie dotykałem swego ciała, aby doświadczyć przyjemności (poza myciem, ubieraniem czy leczeniem)?

MŁODZIEŻ DORASTAJĄCA:

Czy nie narażałem się na nieczystość przez złe rozmowy, filmy, prasę, Internet, pożądlive patrzeć? Czy z roztropnością dbałem o higienę narządów rozrodczych? Czy nie prowokowałem polucji? Czy nie traktowałem spraw płciowości w sposób wulgarny, kpiący lub bezwstydnym? Czy starałem się wyrabiać w sobie postawę szacunku i akceptacji wobec płciowości? Czy nie gorszyłem innych niewłaściwym zachowaniem (np. prowokującym), wyzywającym strojem, gestami lub nieskromnymi rozmowami? Czy pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających nie zachowywałem się lubieżnie? Czy nie pielęgnowałem w sercu myśli nieskromnych, marzeń i pragnień? Czy zawsze szczerze spowiadałem się ze wszystkich grzechów ciężkich, wymieniając ich liczbę i rodzaj (tzn. należy nazwać grzech po imieniu, bez wchodzenia w szczegóły, jeśli one nie zmieniają oceny moralnej grzechu)? Czy nie zataiłem grzechów przeciw szóstemu przykazaniu, np. ze wstydu?

NARZECZENI:

„Narzeczeni są powołani do życia w czystości przez zachowanie wstrzemięźliwości... Przejawy czułości właściwe miłości małżeńskiej powinni zachować na czas małżeństwa” (2350).

Czy nie grzeszyłem ciężko podejmując współżycie przed ślubem? Czy nie skłaniałem do tego drugiej osoby? Czy nie żyję z kimś w konkubinacie, w tzw. wolnym związku, tylko po ślubie cywilnym, w związku „na próbę”? Czy nie dotykałem celowo ciała drugiej osoby w celu podniecenia? Czy nie grzeszyłem przez uprawianie neckingu czy pettingu? Czy nie całowałem drugiej osoby w celu wywołania rozkoszy seksualnej? Czy nie oszukuję drugiej osoby, tając przed nią swoje złe intencje, patologiczne przeżywanie własnej seksualności, choroby weneryczne lub inne zakaźne, AIDS, psychiczne, uzależnienia (od alkoholu, narkotyków, leków...)? Czy staram się dobrze i wszechstronnie poznać osobę, z którą pragnę wejść w związek małżeński (z wykluczeniem wypróbowania siebie w akcie intymnym)?

MALŻONKOWIE:

Czy nie podejmowałem aktów małżeńskich tylko dla przyjemności z wykluczeniem potomstwa i bez miłości jednoczącej osoby? Czy staram się pracować nad sobą w intymnych

relacjach małżeńskich, aby nasze akty stawał” się coraz bardziej znakiem wspólnoty duchowej? Czy nie grzeszę przez zachowania, które wywołują orgazm poza godziwym aktem małżeńskim, lub przez onanizm małżeński (stosunek przerywany), wykluczając otwarcie aktu na prokreację⁷? Czy zdobywam się na okresową wstrzemięźliwość i stosuję naturalne metody regulacji poczęć oparte na samoobserwacji odwoływaniu się do okresów niepłodnych? Czy nie stosuję środków antykoncepcyjnych i wczesnoporonnych⁸? Czy jednak nie grzeszę wykluczając zupełnie zrodzenie potomstwa w moim życiu?

Czy nie zdradziłem współmałżonka przez cudzołóstwo, choćby tylko w formie świadomego i dobrowolnego pożądania innej osoby w sercu? Czy nie łamię któregoś ze ślubów złożonych współmałżonkowi w czasie zawarcia małżeństwa, tj. miłości, wierności, uczciwości małżeńskiej i nieopuszczania współmałżonka aż do śmierci? Czy w wypadku uzasadnionej separacji prowadzę życie samotne?

DZIEWICE I CELIBATARIUSZE

(W STANIE ŻYCIA KONSEKROWANEGO):

Czy pielęgnuję łaskę (charyzmat) dziewictwa i celibatu przez współpracę z Bogiem? Czy przyjmuję tę łaskę z wdzięcznością, w duchu powołania do takiego życia ze względu na Królestwo Boże? Czy przez modlitwę i ascezę szukam przede wszystkim królestwa Bożego, dla którego stałem się bezzenny? Czy pielęgnuję czystość serca ze względu na Boga? Czy nie dopuszczam do serca pragnień przeciwnych swemu stanowi? Czy nie szukam form zastępczych takich relacji międzyludzkich, które są w rodzinie (między małżonkami lub między rodzicami i dziećmi)? Czy staram się wciąż potwierdzać swój wybór i powołanie? Czy nie narażam się na pokusy i grzechy nieczyste przez świadome i dobrowolne poszukiwanie tego, co jest sprzeczne z cnotą czystości (usprawiedliwia konieczność zawodowa, posługi lub miłość bliźniego)? Czy wiernie wypełniam złożone śluby i przyrzeczenia?

VII. „NIE KRADNIJ!”

⁷ Poza aktem małżeńskim otwartym na prokreację, w małżeństwie nie jest grzechem to, co wzmacnia wzajemną miłość, tzn. myśli o wspólnym intymnym życiu małżeńskim, pragnienia przeżyć seksualnych, wyobrażenia życia seksualnego małżeńskiego, o ile nie wywołują orgazmu, wzajemne pieścizoty, nawet podniecające, byleby nie wywoływały zamierzonego orgazmu.

⁸ Postawa nawrócenia musi wyrażać się w usunięciu tych środków (np. spirali).

„Dobra stworzone są przeznaczone dla całego rodzaju ludzkiego... Posiadanie dóbr jest uprawnione, by zagwarantować wolność i godność osób oraz pomóc każdemu w zaspokajaniu jego podstawowych potrzeb, a także potrzeb tych, za których ponosi on odpowiedzialność... Prawo do własności prywatnej, uzyskanej przez pracę lub otrzymanej od innych w spadku lub w darze, nie podważa pierwotnego przekazania ziemi całej ludzkości... Posiadanie jakiegoś dobra czyni jego posiadacza zarządcą Opatrzności; powinien pomnażać i rozdzielać jego owoce innym, a przede wszystkim swoim bliskim” (2402-2404). Czy akceptuję w duchu wiary powyższą naukę o powszechnym przeznaczeniu dóbr? Czy nie przypisuję sobie chciwie i egoistycznie wyłącznego prawa do posiadanych przeze mnie dóbr? Co robię dla bliźnich, wiedząc, że na mojej własności ciąży tzw. hipoteka społeczna, tzn. *bona superflua* (tj. majątności pozostające mi po zaspokojeniu podstawowych potrzeb) nie należą do mnie, ale do biednych, głodnych i potrzebujących? Jak praktykuję cnotę umiarkowania w używaniu dóbr, by panować nad przywiązaniem do dóbr tego świata? Jak staram się zabezpieczyć prawa bliźniego ze sprawiedliwości, tj. dać mu to, co się mu należy? Czym grzeszę przeciw sprawiedliwości? Jak czynię innym to, co chciałbym, aby oni mi czynili („złota zasada”) i czy okazuję się solidarny z bliźnimi? Czy nie przywłaszczałem sobie dóbr innych wbrew rozumnej woli właściciela? Czy nie broniłem innym korzystania ze mojej własności w sytuacji pilnej ich potrzeby (w braku pożywienia, mieszkania, odzieży...)? Nie jest kradzieżą skorzystanie z dóbr innych w wypadku takiej nagłej i oczywistej potrzeby. Czy nie zatrzymuję umyślnie rzeczy pożyczonych lub znalezionych? Czy nie oszukuję w handlu? Czy nie podwyższam sztucznie ceny towarów, wykorzystując niewiedzę lub potrzebę drugiego człowieka? Czy nie zatrzymuję wynagrodzenia dla innych? Czy nie wypłacam innym wynagrodzenia niesprawiedliwie? Czy nie traktuję pracowników jak towar i jak siły roboczej bez uwzględniania ich godności osoby? Czy nie zmuszałem ich do pracy w niedzielę pod groźbą utraty pracy? Czy nie przywłaszczyłem sobie i nie korzystałem w celach prywatnych z własności firmy, przedsiębiorstwa, zakładu pracy?

Nawrócenie w tej dziedzinie wymaga restytucji, tj. w miarę możliwości naprawienia niesprawiedliwości (wymaga zwrócenia prawnemu właścicielowi jego własności, a jeżeli jest to niemożliwe albo zbyt trudne do zrealizowania, wymaga złożenia ofiary na biednych, na dzieła charytatywne).

Czy solidnie wykonuję pracę? Czy nie wymiguję się od obowiązku pracy? „Miłość do bliźnich jest jednym z motywów obowiązku pracy, by było <<z czego udzielać

potrzebującemu>>”. Czy nie grzeszę przestępstwami podatkowymi? Czy nie fałszuję dokumentów, rachunków? Czy nie grzeszę nadmiernymi wydatkami lub marnotrawstwem? Czy dotrzymuję obietnic, wywiązuję się z umów i zobowiązań, spłacam długi? Czy nie oddawałem się grom hazardowym i nie czyniłem zakładów, przez które narażałem siebie i rodzinę na poważne zubożenie i na głód? Czy nie jestem zniewolony hazardem i innymi grami? Czy pełnię uczynki miłosierdzia i daję jałmużnę? Czy nie grzeszę obojętnością i brakiem wrażliwości na biedę i potrzeby bliźnich?

**VIII. „NIE BĘDZIESZ MÓWIŁ PRZECIW BLIŹNIEMU TWEMU KŁAMSTWA JAKO ŚWIADEK!”,
„NIE BĘDZIESZ FAŁSZYWIE PRZYSIĘGAŁ!”**

Czy nie fałszowałem prawdy w relacjach z drugim człowiekiem? Czy jestem prawdomówny i miłuję prawdę? Czy okazuję się prawdziwy w swoich czynach? „Kłamstwo polega na mówieniu nieprawdy z intencją oszukania” (2482). „Dobro i bezpieczeństwo drugiego człowieka, poszanowanie życia prywatnego, dobro wspólne są wystarczającymi powodami do przemilczenia tego, co nie powinno być znane, lub do dyskrecji. Obowiązek unikania zgorzenia nakazuje często ścisłą dyskrecję... Tajemnice zawodowe, do których są zobowiązani na przykład politycy, wojskowi, lekarze, prawnicy, lub zwierzenia przekazane w tajemnicy powinny być zachowane... Każdy powinien zachować sprawiedliwą dyskrecję wobec prywatnego życia innych ludzi...” (2489-2492).

Czy nie składałem fałszywego świadectwa publicznie (szczególnie przed sądem, w środkach społecznego przekazu) i nie grzeszę krzywoprzysięstwem? Czy mówię prawdę, unikając dwulicowości, udawania i obłudy? „Prawdomówność zachowuje złoty środek między tym, co powinno być wyjawione, a sekretem, który powinien być zachowany; prowadzi ona do uczciwości i dyskrecji”. Czy czynem i słowem jestem świadkiem Ewangelii? Czy szanuję dobre imię drugiego człowieka? Czy nie wydaję pochopnych sądów co do moralnej wady bliźniego, nawet milcząco uznając ją za prawdziwą? Czy nie grzeszę obmową, tzn. bez obiektyw- me ważnej przyczyny ujawniam wady i błędy innych? Czy nie grzeszę oszczerstwem przez wypowiedzi sprzeczne z prawdą które szkodzą dobremu imieniu bliźnich lub są pretekstem do fałszywych sądów? Czy nie grzeszę pochlebstwem, fałszywymi komplementami, utwierdzając drugiego w złym postępowaniu? Czy nie grzeszę próżnością samochwalstwem czy ironią poniżając innych? „Wszelkie wykroczenie przeciw

sprawiedliwości i prawdzie nakłada obowiązek naprawienia krzywd, nawet jeśli jego sprawca otrzymał przebaczenie” (2487).

Czy szczególnie dbam o dobre imię swojej rodziny, Kościoła, kapłanów, osób konsekrowanych, kraju?

IX. „NIE BĘDZIESZ POŻĄDAŁ ŻONY BLIŹNIEGO SWEGO”

„Teologia chrześcijańska nadała temu pojęciu [tj. pożądanie] szczególne znaczenie pragnienia zmysłowego, które przeciwstawia się wskazaniom rozumu ludzkiego... Pożądanie... wywołuje nieporządek we władzach moralnych człowieka i nie będąc samo w sobie grzechem, skłania człowieka do popełniania grzechów” (2515).

„Walka z pożądliwością cielesną domaga się oczyszczenia serca i praktykowania umiarkowania...” (2517).

Czy z pomocą łaski Bożej pielęgnuję cnotę i dar czystości? Czy dbam o czystość we wszystkim? Czy dbam o czystość spojrzenia, zewnętrznego i wewnętrznego? Czy czuwam nad uczuciami i wyobraźnią? Czy odrzucam jakiegokolwiek upodobania w myślach nieczystych (pełna zgoda woli na te myśli jest grzechem ciężkim)? Czy zachowuję wstydlivość, delikatność w sprawach intymnych i skromność? Czy nie zachowywałem się wyzywająco lub gorsząco przez gesty, słowa, ubiór, stwarzanie dwuznacznych sytuacji? Czy nie grzeszyłem niezdrową ciekawością w sprawach odnoszących się do ciała ludzkiego? Czy starałem się iść po prąd niezdrowych zwyczajów, poglądów, zjawisk i mody w dzisiejszym świecie, zwalczając to, co sprzeciwia się czystości (np. zdjęcia pornograficzne lub wyzywające w miejscu pracy, nieprzyzwoite i wulgarne żarty...)?

X. „NIE BĘDZIESZ POŻĄDAŁ... ŻADNEJ RZECZY, KTÓRA NALEŻY DO BLIŹNIEGO TWEGO”

Czy nie byłem chciwy i zachłanny z pozbawionej miary żądzy bogactw i ich potęgi? Czy nie pragnąłem wyrządzić drugiemu szkodę w dobrach doczesnych? Czy unikam zazdrości, która może mnie doprowadzić do najgorszych występków? Czy nie smucę się z powodu dobra bliźniego? Czy nie zazdroszczę bliźnim darów naturalnych i darów Bożych (łaski, charyzmatów, błogosławieństwa Bożego w życiu...)? Czy pielęgnuję pokorę i życzliwość wobec bliźnich? Czy poddaję się natchnieniom Ducha Świętego, który rodzi w mym sercu dobre pragnienia? Czy nie upatruję bałwochwalczo mojego szczęścia w majątności i innych dobrach materialnych, co może przeszkodzić mi wejść do królestwa Bożego? Czy ponad wszystko pragnę Boga i w życiu wiecznym w Jego królestwie upatruję

najwyższą wartość? Czy staram się umartwiać moje pożądania i przy pomocy łaski odnosić zwycięstwo nad pokusami używania i panowania? Czy mam jedno prawdziwe pragnienie: „Chcę zobaczyć Boga”?

NA ZAKOŃCZENIE

1. Czy starałem się zrobić szczerze rachunek sumienia według nauki Chrystusa i Kościoła, a nie według własnego uznania zasłyszanych lub przejętych poglądów? Czy przypomniałem sobie przynajmniej wszystkie grzechy ciężkie, również co do liczby?

2. Czy szczerze żałuję za wszystkie popełnione grzechy i boleję nad swym grzesznym postępowaniem? Czy może brakuje mi żalu, że przez grzechy obraziłem Boga, utraciłem z Nim przyjaźń i podeptałem Jego miłość? W których dziedzinach trudno mi żałować, bo jestem nadal przywiązany do grzechów i nie dostrzegam ich zła?

3. Czy postanawiam szczerze zerwać ze wszystkimi grzechami, szczególnie ciężkimi, i nie popełniać ich więcej? Czy moja decyzja jest szczerą, przemyślaną? Czym się kieruję w moim nawróceniu (lękiem przed Bogiem, przed sądem i potępieniem czy miłością do Boga)⁹? Czy nie zakładam, że wkrótce po spowiedzi znów popełnię wyznane grzechy (ciężkie), dlatego nie robię mocnego postanowienia poprawy, który jest warunkiem uzyskania ważnego rozgrzeszenia, i w ten sposób nie narażam się na grzech spowiedzi świętokradzkiej.

4. Czy nie obmyślam, jak oględnie wyznać grzechy, aby spowiednik ich nie usłyszał lub nie mógł poznać rodzaju grzechu? Czy mam szczerze pragnienie w głębokiej pokorze i skrusede wyznać wszystkie moje grzechy (przynajmniej ciężkie) określając ich rodzaj i liczbę? Które grzechy jest mi najtrudniej wyznać? Czy modlę się o pomoc Boga w odbyciu dobrej spowiedzi św.?

5. Czy mam szczerze pragnienie przyjęcia każdej (możliwej do wykonania¹⁰) pokuty sakramentalnej, którą mi kapłan nałoży w spowiedzi św.? Które krzywdy lub inne sprawy powinienem naprawić, zanim przystąpię do sakramentu pokuty i pojednania (np. zwrócenie rzeczy skradzionych, porzucenie grzesznych relacji lub sytuacji, pojednanie się z bliźnimi...)?

⁹ Do zyskania odpuszczenia grzechów w spowiedzi św. wystarczy tzw. żal niedoskonały, tzn. z motywu lęku przed Bogiem. Wskazany jest żal doskonały, tzn. z motywu miłości do Boga.

¹⁰ Jeśli nałożona przez spowiednika pokuta nie jest możliwa do wypełnienia, muszę powiedzieć o tym kapłanowi podczas spowiedzi św.

CZEŚĆ II

DODATKOWY RACHUNEK SUMIENIA

WSPÓLNOTY PRZYMIERZA RODZIN „MAMRE” WEDŁUG DROGOWSKAZÓW”¹¹

1. BÓG OJCIEC

Czy szukałem dziś woli Bożej we wszystkim? Czy starałem się najpierw o sprawy królestwa Bożego z nadzieją, że wszystko inne będzie mi dodane? Czy przeżywałem ten dzień jako pielgrzymowanie do domu Ojca w niebie? Czy z miłości do Boga uczyłem się posłuszeństwa i miłości względem kapłanów, przełożonych i rodziców oraz poddania się braciom w miłości? Czy uczę się postawy dziecięctwa wobec Boga i pokory wobec braci?

2. JEZUS CHRYSYTUS

Czy nie oddawałem się czemuś, co sprzeciwia się Bogu? Czy poddawałem wszystkie sprawy kierownictwu Jezusa? W czym dziś szczególnie naśladowałem Mistrza idącego wąską drogą krzyża? Ile czasu trwało moje spotkanie z Jezusem w Namioocie Spotkania? Jakie odkryłem dziś wezwanie i owoc przeżytej Eucharystii?

3. DUCH ŚWIĘTY

Czy przeżyłem ten dzień w świadomości, że jestem dzieckiem Bożym namaszczonym Duchem Świętym? W jaki sposób otwierałem się na wylanie Ducha Świętego? Jakie rozpoznałem natchnienia Boże? Czy poszedłem za nimi? Czy dałem się prowadzić Duchowi Świętemu? (Które sprawy poddam pod rozeznanie kierownika duchowego/spowiednika?) Czy przy pomocy Ducha uśmiercałem popędy zmysłowości, miłości cielesnej i światowej? Czy pamiętałem w każdej chwili, że mam być święty we wszystkim, co robię, aby przez dobre uczynki stawać się ofiarą miłą Bogu?

4. NAJŚWIĘTSZA MARYJA PANNA

Czy na wzór Maryi z macierzyńską miłością pielęgnuję Jezusa w swym sercu? Czy jak Maryja wędrująca do Elżbiety spieszę się nieść Jezusa innym, aby i oni doznali wylania

¹¹ Zob. Wspólnota Przymierza Rodzin „Mamre”, oprac. Wł. Cyran, Częstochowa 2001, 34-38. 163-167.

Ducha Świętego? Czy w Duchu Świętym uwielbiam Boga za wielkie rzeczy, które czyni w moim życiu i życiu moich bliźnich? Czy odmawiam z wiarą Różaniec (przynajmniej dziesiątkę), powierzając wstawiennictwu Maryi sprawy osobiste, rodzinne, Wspólnoty „Mamre” i całego Kościoła? Czy sprawę mojej czystości powierzam Niepokalanej, Strażniczce czystości? Czy uczę się wiary od Służebnicy Pańskiej, która z radosną gotowością odpowiedziała Bogu: „Oby mi się stało według Słowa Twego”?

5. KOŚCIÓŁ

Czy świadom odpowiedzialności za Kościół modliłem się za papieża, biskupów, kapłanów, w intencji spraw Kościoła powszechnego, diecezjalnego, mojej parafii i Wspólnoty? Przez jaką służbę, zaangażowanie, posługę, dzieła miłości budowałem dziś Kościół i rodzinę? Czy starałem się lepiej rozeznaczyć moje powołanie życiowe i szczególne na dziś? Czy przeżywałem ten dzień jako chrześcijanin powołany przez Boga do pełnienia zleconej mi misji? Jak wykorzystuję dary Boże naturalne i charyzmatyczne? Czy rozumiem te dary jako zadanie? Czy wykorzystuję je do budowania Kościoła, innych i siebie, czy może dla podniesienia swej wartości w oczach innych, dla poklasku i uznania, dla podkreślenia swej wyższości? Czy pielęgnuję w sobie zapal z Ducha Świętego do angażowania się w różne diakonie, posługi we Wspólnocie i w parafii?

6. LITURGIA

Czy w miarę możliwości uczestniczę codziennie w Eucharystii? Czy rozbudzam w sobie pragnienie spotkania się ze Zmartwychwstałym w Komunii św.? Czy staram się być co najmniej raz na dwa tygodnie u Spowiedzi św.? Jak wygląda moje zaangażowanie w liturgię (wiara, skupienie, śpiew, chętna służba przy ołtarzu)? Czy nie spóźniam się na liturgię? Czy wypełniam dyżury liturgiczne? Jakiej przemiany doświadczyłem na liturgii? Czego nauczyłem się dziś od Jezusa dającego siebie z miłości w Ofierze eucharystycznej?

7. SŁOWO BOŻE

Czy codziennie czytam Pismo św., szukając światła do nowego życia w Chrystusie? Czy wypełniłem słowo Boże, Słowo Życia na dziś, czy wprowadziłem je w czyn? Czy czytałem fragment Katechizmu Kościoła Katolickiego lub innych oficjalnych dokumentów papieskich lub soborowych? Jaki punkt do rachunku sumienia poddaje mi słowo Boże

czytane dziś w liturgii? Czy szukam odpowiedzi na problemy i pytania życiowe przede wszystkim w Objawieniu Bożym w konsultacji i z kierownikiem duchowym?

8. MODLITWA

Czy starałem się dziś o modlitewne zjednoczenie z Sercem Jezusa, nie tylko na Namiocie Spotkania, ale też przez częste akty strzeliste w ciągu dnia? Czy w tym tygodniu choć raz trwałem na adoracji Najświętszego Sakramentu? Czy modlitwa jest dla mnie wpatrywaniem się w chwałę Chrystusa, aby Duch Święty przemienił mnie i upodobnił do mojego Pana? Czy z radością przeżywam prawdę, że Chrystus żyje we mnie? O ile bliższe mojemu sercu stały się tajemnice zbawienia rozważane na modlitwie?

9. MISTERIUM PASCHALNE CHRYSSTUSA

Czy postrzegam perspektywę mojego duchowego rozwoju według modelu Paschy Chrystusa (Męka — Śmierć — Zmartwychwstanie—Pięćdziesiątnica)? Czy nie ulegam zniechęceniu i zniecierpliwieniu na drodze wzrostu duchowego? Czy w duchu pokuty zachowuję abstynencję od używek (alkoholu, nikotyny, narkotyków...)? Czy praktykuję umartwienie? Czy nie ulegam pożądliwości ciała, oczu i pysze, pożądaniu władzy, dominacji, znaczenia? Z czego dziś świadomie zrezygnowałem i wyrzekłem się dla umartwienia i upodobnienia się do Chrystusa, ubogiego Sługi?

Czy zachowywałem posty nakazane? Kiedy ostatnio pościłem dodatkowo w dobrej intencji? Na czym polegała dziś moja pokuta, mój wysiłek pełniejszego nawrócenia się do Chrystusa?

10. REKOLEKCJE

Kiedy przeżywałem ostatnie rekolekcje ze Wspólnotą? O jakich dziełach Bożych z rekolekcji nie wolno mi zapomnieć? Jak wspomnienie rekolekcji umacnia moją wiarę? Czy staram się każdy dzień przeżywać, poddając się Bożemu prowadzeniu jak na rekolekcjach? Jak wypełniam moje postanowienia rekolekcyjne? Czy przez moje postępowanie nie narażam się na popadnięcie znów w zniewolenia i choroby?

11. MAŁA GRUPA

Jak przeżyłem ostatnie spotkanie w małej grupie? Czy starałem się wsłuchać w innych, w ich problemy i świadectwo oraz w słowo Boże? Czy umiem się dzielić z innymi świadectwem życia, szanować innych i przyjąć ich z miłością mimo wad i przeciwnych cech

charakteru? Co czynię, by budować więzi w grupie? Czy jest we mnie gotowość do pomocy potrzebującym? Czy służę swymi darami i dobrami, które posiadam?

12. MISJA EWANGELIZACJI ŚWIATA

Czy rozbudzam w sobie i w innych zapał świętości i ewangelizacji? Czy odważnie, z wiarą głoszę Ewangelię słowem i życiem, wierząc w jej moc? Czy wierzę, że Jezus będzie potwierdzał dzieło ewangelizacji znakami i udzielaniem Ducha Świętego? Czy jestem gotowy zawsze dać świadectwo o Chrystusie jako Zwycięzcy, czy może tchórzliwie milczę i ukrywam mą przynależność do Niego? Czy nie daję złego przykładu i nie gorszę innych? Komu ostatnio pomogłem z miłością i w duchu służby? Czy modłę się za misje i dzieła misyjne całego Kościoła i samej Wspólnoty?

*Ach, żałuję za me złości
jedynie dla Twej miłości,
bądź miłościw mnie grzesznemu
całym sercem skruszonemu.*