

PRZYKŁADOWY RACHUNEK SUMIENIA

Żałuję za popełnione zło? Mam stanąć przed Bogiem, który jest Miłością, a ile jest miłości we mnie? Bóg chce mnie uzdrowić. Czy jestem gotów przyjąć ten dar? Co zmieniło się od ostatniej spowiedzi? Może zapomniałem lub zataiłem ciężki grzech? Pokuta zobowiązuje do naprawienia wyrządzonego zła. Jak ją odprawiłem? Czy bliźni zauważyli moją poprawę po ostatniej spowiedzi?

DZIESIĘC PRZYKAZAŃ BOŻYCH

I przykazanie:

Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

Bóg jest moim Ojcem. Ile jest we mnie z obrazu Boga? Czy pielęgnuję w sobie dar chrztu świętego? Każdego dnia wybieram pomiędzy wieloma wartościami. A na którym miejscu jest Bóg? Ile czasu poświęcam na rozmowę z Bogiem i słuchanie Go? Celem życia chrześcijanina jest zbawienie. Co przysłania mi ten cel? Jak rozwijam i pogłębam dar wiary? Czy wątpię w prawdziwość wiary? Może niedbale czynię znak krzyża? Bóg zaprasza mnie do współpracy w budowaniu Królestwa Bożego. Jaka jest moja postawa wobec spotykanych ludzi? Czy unoszę się pychą? Jak wypełniam swoje obowiązki w pracy? Czy w życiu kieruję się nauką Jezusa? Człowiek rozwija się nieustannie. A moja wiara i wiedza religijna czy się rozwijają?

II przykazanie:

Nie będziesz brał imienia Pana Boga swego nadaremnie

Imię Boga jest święte. Czy nie wymieniam go bez uszanowania, w gniewie i w żartach? Błuznierstwo przeciw imieniu Bożemu i fałszywa przysięga jest grzechem. Czy szanuję imię mego Boga? Czasem proszę o coś Boga, składam przyrzeczenia, obietnice. Czy dotrzymuję składanych ślubów? Czy złorzeczę i przeklinam bliźnich? Boża opatrzność czuwa nade mną. Czy ulegam pokusie korzystania z wróżb i przepowiedni astrologów? Może poddam się wątpieniu?

III przykazanie:

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

Jaki jest mój dzień święty? Czy w moim domu panuje świąteczna atmosfera? Jak często rozmawiam z domownikami na temat wiary? Jak zachowuję się wobec ludzi, którym grozi utrata wiary? Bóg mówi do mnie w czytaniach mszalnych. Czy słucham uważnie i zapamiętuję wskazania Boga z tekstów Pisma Świętego? Czy chętnie i punktualnie przychodzę na Mszę świętą? Czy więcej jest w tym dniu modlitwy? Czy nie wykonuję prac, które mogę wykonać w tygodniu?

IV przykazanie:

Czcij ojca swego i matkę swoją

Bóg dał mi rodziców. Czy okazuję im szacunek, troszczę się o nich i modlę się za nich? Czy ofiaruję za nich Mszę św.? Czy jestem wdzięczny moim rodzicom chrzestnym? Jak odnoszę się do rad rodziców? Czy na co dzień jestem uprzejmy i troszczę się o najbliższych? Ile czasu poświęcam dla rodziny? Mam obowiązek modlić się za najbliższych. Jak często to czynię? Czy jestem sprawiedliwy wobec dzieci? Czy interesuję się rozwojem moich dzieci, ich postęпами w nauce? Czy staram się zapewnić dobry

był rodzinie? Jak traktuję swoje obowiązki wobec bliźnich i ojczyzny? Czy okazuję wdzięczność Bogu i ludziom? Jak często zapominam o imieninach i rocznicach najbliższych?

V przykazanie:

Nie zabijaj

Bóg jest dawcą życia. Czy szanuję ten dar? Jaki mam pogląd na temat zabijania poczętych dzieci i uśmiercania ludzi chorych i starych? Gniew, pogarda, nienawiść i zemsta są grzechami przeciw życiu. Czy szkodzę sobie na zdrowiu przez picie alkoholu, palenie tytoniu, zażywanie narkotyków? Czy mam odwagę przeciwstawić się częstowaniu używkami nieletnich? A może sam im to proponuję? Wielu ludzi cierpi głód, a ja zapominam, że obżarstwo jest grzechem. Czy dbam o zdrowie swoje i bliskich przez dobre odżywianie i wypoczynek? Czy lekceważąc przepisy drogowe nie narażam na niebezpieczeństwo życia swojego i innych? Czy mam myśli samobójcze?

Jezus w Ewangelii pochwała troskę o chorych. Czy odwiedzam krewnych i znajomych, którzy chorują? Czy naśmiewam się z moich bliźnich, z ich nieszczęścia, choroby, kalectwa?

VI i IX przykazanie:

Nie cudzołóż; Nie pożądaj żony bliźniego twego...

Jezus naucza, że grzechy te wynikają z pożądliwości serca. Czy z szacunkiem traktuję płciowość? Ciało ludzkie jest świątynią Ducha Świętego. Czy z należytych szacunkiem traktuję innych? Co myślę o nierozzerwalności i świętości małżeństwa? Czy jestem przyczyną zgorszenia innych przez sposób ubierania się, dwuznaczne słowa, sprośne żarty? Czy czytam książki, czasopisma, oglądam filmy o treści erotycznej? Czy ze skromnością kształtuję swoją wyobraźnię pragnienia? Czy popełniam uczynki nieczyste samotnie lub z drugą osobą? Czy jako chrześcijanin szanuję dziewictwo i czystość przedmałżeńską?

VII i X przykazanie:

Nie kradnij; ... ani żadnej rzeczy, która jego jest

Czy ukradłem coś? Czy skradzione rzeczy zwróciłem? Czy zazdroścę innym posiadanych przez nich rzeczy? Czy szanuję własność cudzą i społeczną? Czy szanuję pracę innych? Czy kupuję coś pochodzącego z kradzieży? Czy aprobuję lub jestem obojętny wobec aktów wandalizmu? Jak wywiązuję się ze zobowiązań podatkowych? Czy łatwo pożyczam od innych i nie zwracam im tego? Bóg daje mi czas. Jak korzystam z tego daru? Ile czasu marnuję przed telewizorem?

VIII przykazanie:

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

Jezus mówi, że będziemy sądzeni z każdego słowa. Jak traktuję wypowiedane przez siebie słowa? Czy plotkuję? Czy jestem wścibski i wypytuję innych o sprawy osobiste? Pan Jezus naucza, że ojcem kłamstwa jest szatan. Czy jestem prawdomówny? Czy dotrzymuję tajemnic? Czy dobrze mówię o innych? Czy rzetelnie udzielam informacji? Czy sięgam po plotkarskie gazety, słucham takich programów? Czy potrafię się cieszyć z sukcesów bliźnich i pochwalić ich? Czy szanuję prawo innych osób do własnego zdania?