

RACHUNEK SUMIENIA

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 wymienione 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 dałem przy tym wielkie zgorszenie.

ad 3) "Namawiałem do grzechu", np. do grzechu nieczystego, do wielkiej kradzieży, do krzywoprzysięstwa itp.

ad 4) "Przekazywałem innym złe książki, filmy", 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 grzechów, 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 czyszcisku 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: "Odstąpiecie ode mnie wszyscy, którzy czynicie nieprawość" (Łk 13, 25-27).

Należy więc traktować każdy grzech, i 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 przestrogą dla zuchwalców są słowa św. Pawła: "Czyż nie wiecie, że niesprawiedliwi nie posiadają Królestwa Bożego. Nie łudźcie się! Ani rozpustnicy, ani bałwochwalczy, ani cudzołóżnicy, ani rozwieżli, ani mężczyźni współżyjący ze sobą, ani złodzieje, ani chciwi, ani pijacy, ani oszczercy nie odziedziczą Królestwa Bożego" (1 Kor 6,9 nn).

Wprowadzenie do rachunku 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 odpuście 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) zadośćuczynienie.

Bóg Ojciec 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 tym "rachunku sumienia" i pamięcią sięgnąć do własnej przeszłości. Jeżeli swoich grzechów pozna się wiele - wtedy zaleca się, by przysiąść 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

Wszechmogący 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.

PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

1. Nie modliłem się w ogóle...
2. Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (jakich?)...
3. Zaparłem się wiary (zg) * - (mw)...
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary (zg) (mw)

5. Wstydzilem się swojej wiary...
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...
8. Narzekałem na P. Boga, np. w niepowodzeniach (zg)...
9. Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu...
10. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy...
11. Znieważylem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, ementarze, krzyże, obrazy itp. (zg)...
12. Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk religijnych, np. w rodzinie, w środowisku pracy...
13. Cenilem pieniądź, wygody, przyjemności, sport itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy...
14. Naraziłem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo, itp...
15. Należałem lub należeć do organizacji ateistycznej (zg)

(mw)

16. Zapierałem się Boga lub Go zwalczałem (zg)(mw)...
17. Odwoździłem innych od Boga...
18. Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła (zg) - (mw)...
19. Dałem zgorszenie swoim' złym. zachowaniem lub złym mówieniem...

* **Uwaga!** Umieszczone w nawiasie "zg" oznacza, że ten grzech jest także grzechem zgorszenia, rozumianym w sensie popularnym jako zły przykład, powodujący oburzenie albo zachętę 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 Bóże - bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie. z przyzwyczajenia...
2. Błądziłem przeciw Bogu lub Świętym (zg) - (mw)...
3. Nie dotrzymałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu (mw)
4. Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą czy niemoralną przysięgę. Czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę? (mw)...
5. Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty św.które? (mw)...
6. Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie (zg)...
7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...
8. Wstydzilem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża ŚW., przyklęknięcie, zdjęcie czapki przed kościołem lub przed krzyżem... itp. (zg).
9. Nosilem 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...

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

1. Opuściłem w 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 Pański 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 swoim rodzicom miłości i szacunku...
 2. Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich, wstydzilem się swoich rodziców...
 3. Nie starałem się pomóc rodzicom...
 4. Nie byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom...
 5. 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 religijne)...
 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 pożycie 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. Rozjątrzaliśmy 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...
- 38. 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)...
- 3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci...
- 4. Zbyt lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie... , 5. Zabiliśmy człowieka, może nienarodzonego (mw)...
- 6. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerywania ciąży (zg) - (mw)...
- 7. Żywię do bliźnich nienawiść lub niechęć...
- 8. Pobitem 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 Boga...
- 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 go...
- 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

DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie pożądaj żony bliźniego twego

- 1. Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych...
- 2. Miałem upodobanie w myślach nieskromnych (mw)...
- 3. Pragnąłem widzieć nieskromności...
- 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)...
- 6. Pożądałem drugiej osoby...
- 7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg) - (mw)...
- 8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. podejrzanе osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne...
- 9. Przekazywałem innym złe książki, filmy, obrazki porno itp. (zg) - (mw)...
- 10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivości w ubiorze i w zachowaniu...
- 11. Nadużywałem praw małżeńskich (stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne...) (mw)...
- 12. Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania płodnością...
- 13. Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia...
- 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. Zwlekałem z rodzeniem dzieci z urojonych przyczyn...
- 20. Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym (mw)...
- 21. Planowałem i zmierzałem do rozwodu (mw)...
- 22. Rozwiodłem się (zg) - (mw)...
- 23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny) (zg) - (mw)...

Uwaga! Każdy grzech przeciw szóstemu i dziewiątemu przyka-

zaniu Bożemu popełniony w obecności innej osoby jest równocześnie wielkim grzechem zgorzsenia, zwłaszcza popełniony w obecności dziecka.

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE

Nie kradnij,

DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie pożądam żadnej rzeczy bliźniego twego

1. Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną)...
2. Przywłaszczyłem sobie owoce cudzej pracy lub zasługi innych...
3. Zabierałem innym czas, każąc na siebie czekać...
4. Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów...
5. Zatrzymałem rzecz zależoną lub pożyczoną...
6. Nie oddałem długu w terminie albo w ogóle nie oddałem...
7. Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem...
8. Dałem się przekupić przez dawanie lub branie łapówek...
9. Zniszczyłem cudzą własność...
10. Nie dopilnowałem rzeczy będących własnością wspólną, społeczną...
11. Oszukałem bliźniego w handlu...
12. Byłem chciwy, zazdrosny, pożałem dobra cudzego...
13. Nie wynagrodziłem krzywd ani przed Spowiedzią św., ani potem...
14. Urządziłem się materialnie cudzym kosztem...
15. Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę...
16. Przywiązywałem się zbyt do rzeczy materialnych
17. Byłem nieoszczędny, a skąpy wobec potrzebujących.
18. Marnowałem talenty swoje i innych (np. wykładowca nie przygotowany prowadzi lekcję)...
19. Zabierałem innym bezmyślnie czas...
20. Wykorzystywałem czas pracy lub środki służbowe dla celów prywatnych...
21. Oszukiwałem przy transakcjach...

Uwaga! Wszelka szkoda wyrządzona bliźniemu musi być naprawiona przed Spowiedzią św. albo w jak najkrótszym czasie po niej, ponieważ inaczej Spowiedź św. może być świętokradzka.

ÓSME PRZYKAZANIE BOŻE

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

1. Kłamałem i kłamię z przyzwyczajenia...
2. Posądzałem lekkomyślnie...
3. Bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)...
4. Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy...
5. Byłem obłudny wobec bliźniego...
6. Nie naprawiłem krzywd spowodowanych moim kłamstwem...
7. Nie zachowałem powierzonej mi tajemnicy albo sekretów...
8. Nie zachowałem tajemnicy zawodowej (np. lekarz, pielęgniarka)...
9. Nie dotrzymałem słowa, obietnic...
10. Osądzałem bliźnich...

11. Pozywałem do sądu z błahych powodów...
12. Stawałem po stronie nieprawdy (np. dla korzyści) (zg)...
13. Byłem wścibskim, podsłuchiwałem, podglądałem...
14. Zwałłem winę na bliźniego...
15. Doniosłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem...
16. Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)...
17. Fałszowałem dokumenty...
18. Zmuszałem kogoś do przyjęcia poglądów, sprzecznych z jego przekonaniem...

PRZYKAZANIA KOŚCIELNE (x 5)

1. "Ustanowione przez Kościół dni święte święcić" (por. III przykazanie Boże).
2. "W niedziele i święta nakazane we Mszy św. nabożnie uczestniczyć".
3. "Posty nakazane zachowywać" - tzn. należy umartwiać się przez wszystkie piątki całego roku oraz potraw mięsnych nie spożywać. W piątek P. Jezus był torturowany i konał na krzyżu dla naszego zbawienia, dlatego każde nasze umartwienie ma być z miłości i wdzięczności dla Pana Jezusa.
4. "Przynajmniej raz w roku spowiadać się i Komunię św. przyjmować". Dla bezpieczeństwa naszego zbawienia Kościół poleca w dzisiejszych czasach częstą Spowiedź św., np. co miesiąc. Po dłuższej przerwie, np. po trzech miesiącach, do dobrej Spowiedzi św. należy przygotować się koniecznie przy pomocy dobrego (np. niniejszego) rachunku sumienia.
5. "W czasach zakazanych zabaw hucznych nie urządzać". W okresach pokutnych należy codziennie umartwiać się, np. rezygnować z przyjemności dozwolonych, a więcej czasu poświęcić na modlitwę, czytanie Pisma Św. i książek religijnych, spełniać uczynki miłosierdzia, ubogacać swoją wiedzę religijną.

GRZECHY CUDZE (9 rodzajów)

Grzech cudzy popełnia ten, kto innych naraża na grzech. Te grzechy zdarzają się bardzo często i popełnia je każdy człowiek wtedy, gdy:

1. Pobudza do grzechu, np. przez nieskromny ubiór, rozgniewanie, złe mówienie, złe zachowanie, itp. (zg)...
2. Radzi do grzechu, np. do złodziejstwa (zg)...
3. Nakazuje popełnić grzech, np. dzieciom, domownikom, podwładnym (zg)...
4. Milczy na grzech bliźniego, np. żeby mieć spokój...
5. Zezwala popełnić grzech, np. podwładnym lub domownikom...
6. Pomaga popełnić grzech, np. przy rabunku (zg)...
7. Nie karze grzechu, np. popełnionego przez dzieci, podwładnych (zg)...
8. Broni grzechu popełnionego przez kogokolwiek (zg).
9. Pochwala grzech popełniony przez kogokolwiek...

GRZECHY GŁÓWNE (7 rodzajów)

Są to najbardziej niebezpieczne grzechy, ponieważ burzą w zasadniczy sposób moralność, przeradzając się łatwo w groźne i trudno uleczalne nałogi. Te właśnie grzechy i nałogi prowadzą do najcięższych zbrodni, np. do zabójstwa, bałwochwalstwa, do utraty wiary, do samobójstwa. Należy więc te grzechy szczególnie śledzić w swoim postępowaniu, aby każdy z nich w zarodku likwidować.

1. **Pycha** - jest to nadmierna miłość do siebie, czyli zbyt wysokie ocenianie swojej wartości. Człowiek pyszny łatwo odmówi posłuszeństwa Bogu i Kościołowi...

2. **Chciwość** - ujawnia się u człowieka jako pogoń za niesprawiedliwym zyskiem i jako skąpstwo.

3. **Zazdrość** - rodzi niechęć do ludzi, którym się dobrze powodzi, którzy są ubogaceni darami naturalnymi. Tym właśnie ludziom próbuje zazdrośnik zaszkodzić, np. przez zniesławienie...

4. **Nieczystość** - (por. VI prz. Boże).

5. **Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu** - ktokolwiek je ponad miarę staje się chory, ociężały i zmysłowy. Picie alkoholu w celu upicia się jest grzechem ciężkim.

6. **Gniew** - zdarza się najczęściej u pyszałków. Człowiek, który lekceważy tę skłonność u siebie - dopuszcza się wielu grzechów niesprawiedliwości przez zniewagi, rozsiewanie strachu, niszczenie przyjaźni i majątku itp.

7. **Lenistwo** - jest najbardziej niebezpieczne w dziedzinie własnego uświęcenia, np. przez zaniedbywanie praktyk religijnych... Innym przejawem lenistwa jest lekceważenie swoich obowiązków np. przez opuszczenie lub złe wykonanie...

GRZECHY PRZECIW DUCHOWI ŚWIĘTEMU

(6 rodzajów) Ktokolwiek lekceważy te grzechy, nie może się nigdy dobrze wypowiadać. Trzeba więc najpierw te grzechy przeciw Duchowi Świętemu starannie poznać, codziennie nad nimi czuwać i do końca swojego życia wykluczyć.

1. Grzeszyć zuchwale w nadziei miłosierdzia Bożego - ktokolwiek decyduje się popełnić grzech ciężki, licząc na przebaczenie w Sakramencie Pokuty - popełnia grzech przeciw DS (mw)...

2. Wątpić o łascę Bożej, np. żona nie modli się za swojego męża pijaka, ponieważ wątpi w możliwość jego nawrócenia...

3. Sprzeciwiać się jakimś prawdzie chrześcijańskiej, np. tej, że Bóg jest Sędzią sprawiedliwym, który za dobre czyny wynagradza a za złe karze (mw)...

4. Bliżniemu łaski Bożej zazdrościć, np. wielkiemu grzesznikowi, który nawrócił się i stał się gorliwym katolikiem praktykującym.

5. Zatwardziałość wobec natchnień Ducha Świętego, np. lekceważenie natchnień DS do dobrych uczynków, do Spowiedzi św. itp.

6. Odkładanie pokuty aż do śmierci, np. żyje ktoś w ciężkich grzechach i daje posłuch szatanowi, który zapewnia go, że przed śmiercią jeszcze się nawróci (mw)...

GRZECHY WOŁAJĄCE O POMSTĘ DO NIEBA (4 rodzaje)

1. Umysłne zabójstwo - Najczęstszą zbrodnią. w obecnych czasach jest mordowanie dzieci nienarodzonych. Zbrodniarzami w tej materii są: lekarze, położne, rodzice, pielęgniarki i ci wszyscy, którzy do tej zbrodni zachęcali, radzili, zmuszali lub nie przeszkodzili (mw) - (zg).

2. Grzech sodomski - Są to grzechy nieczyste popełnione między krewnymi, zwłaszcza w najbliższym stopniu pokrewieństwa (zg) - (mw).

3. Uciskanie ubogich, wdów i sierot - Tych ludzi mamy zawsze między sobą. Biada tym, którzy ich nie chcą dostrzec i wspomóc ich niedoli.

4. Zatrzymywanie zapłaty pracownikom - chodzi o niespra-

wiedliwe 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: jedne z obowiązku, a niektóre w duchu pokuty i dla doskonalenia w miłości.

Zaniedbywane uczynki miłosierdzia a) względem duszy (7 rodzajów)

1. Nie upominałem grzeszących.

2. Nie pouczałem nie umiejących.

3. Wątpiącym nie użyczyłem dobrej rady.

4. Nie pocieszałem strapionych.

5. Nie chciałem krzywdy cierpliwie znosić.

6. Nie chciałem urazów chętnie darować.

7. Nie modliłem się ani za żywych, ani za zmarłych.

b) względem ciała (7 rodzajów)

8. Nie nakarmiłem głodnego.

9. Nie napiłem spragnionego.

10. Nie użyczyłem gościny komuś w wielkiej potrzebie.

11. Nie wspomogłem kogoś w wielkiej potrzebie.

12. Nie starałem się o więźniów, np. kogoś z bliskich.

13. Nie odwiedzałem chorych, starych (rodziców, krewnych, znajomych...).

14. Nie brałem udziału w pogrzebie, zwłaszcza człowieka zasłużonego.

15. Zaniedbywałem najprzedniejsze dobre uczynki: modlitwę, post, jałmużnę.

16. Nie starałem się o dary Ducha Świętego: mądrości, rozumu, rady, męstwa, umiejętności, pobożności i bojaźni Bożej.

17. Nie ubiegałem się o cnoty: 7 cnót głównych, 4 cnoty kardynalne, 3 cnoty Boskie.

18. Nie starałem się uzyskać odpustu zupełnego.

19. Nie pogłębiałem swojej wiary przez czytanie Pisma Św. i lektury religijnej.

20. Trwoniłem czas na nieużyteczne lub szkodliwe zajęcia, np. oglądanie niebezpiecznych programów telewizyjnych, długie zabawy, plotki...

Modlitwa po rachunku sumienia

Żal i mocne postanowienie poprawy.

Boże Ojcze 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 pocił, 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 warszta-tem mojej doskonałości i świętości. Pragnę wynagrodzić wszelką szkodę, którą wyrządziłem. Pragnę zawsze do Ciebie należeć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

Panie Jezu nie bądź mi Sędzią., lecz Zbawicielem. Matko Syna Bożego, bądź też 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 zatailem. Od ostatniej Spowiedzi św. obraziłem Boga następującymi grzechami: (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 zbawienią 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: "Wystawiajmy 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 dziećmi. Ty nie opuszczasz grzesznika, lecz szukasz go z ojcowską miłością. Ty stale odnawiasz nas przez Sakrament Przebaczenia i Pojednania, abyśmy coraz doskonalej upodobniali się do Twojego Syna. Dziękuję Ci za cudowne dzieło Twojego 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.

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

Zadośćuczynienie Należy jak najprędzej wypełnić zadana 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.

Jakie są przyczyny złej Spowiedzi św.

1. Zbyt długa przerwa.

2. Powierzchny rachunek sumienia.

3. Brak rezygnacji z grzechów lekkich a nawet ciężkich oraz lekceważenie złych okazji do grzechu.

4. Zaniedbywanie naprawienia wyrządzonej szkody i wynagrodzenia krzywd.

Konsekwencją złych Spowiedzi 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 przygotowywać 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.

