Rachunek sumienia dla dorosłych

Pytania wstępne

- 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?

Dziesięć Przykazań Bożych

Przykazanie I

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 pogłębiam dar wiary?
- Czy wątpię w prawdy 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?

Przykazanie II

Nie będziesz brał imienia Pana Boga swego nadaremnie

- Imię Boga jest święte. Czy nie wymieniam go bez uszanowania, w gniewie i w żartach?
- Bluźnierstwo 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 poddaję się zwątpieniu?

Przykazanie III

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?

Przykazanie IV

Czcij ojca swego i matkę swoją

- Bóg dał mi rodziców. Czy okazuję im szacunek, troszczę się o nich i modlę się za nich?
- 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 postępami w nauce?
- Czy staram się zapewnić dobry byt rodzinie?
- Jak traktuję swoje obowiązki wobec bliźnich i ojczyzny?
- Czy okazuję wdzięczność Bogu i ludziom?
- Jak często zapominam o imieninach i rocznicach najbliższych?

Przykazanie V

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 pochwala troskę o chorych. Czy odwiedzam krewnych i znajomych, którzy chorują?
- Czy naśmiewam się z moich bliźnich, z ich nieszczęścia, choroby, kalectwa?

Przykazanie VI i IX

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 należytym szacunkiem traktuję innych?
- Co myślę o nierozerwalności 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?

Przykazanie VII i X

Nie kradnij; … ani żadnej rzeczy, która jego jest

- Czy ukradłem coś?
- Czy skradzione rzeczy zwróciłem?
- Czy zazdroszczę 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?

Przykazanie VIII

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

- Jezus mówi, że będziemy sądzeni z każdego słowa. Jak traktuję wypowiadane 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?

Przykazania kościelne

I Przykazanie:

W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych?

- W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych?
- Czy w każdą niedzielę chodzę na Mszę świętą?

- Czy zawsze przychodzę na nią punktualnie?
- Bóg mówi do mnie przez Pismo Święte, a jaka jest moja modlitwa?
- Czy uczestniczę aktywnie we Mszy świętej?
- Które z dobrych uczynków minionego tygodnia złożyłem Bogu w ofierze Mszy świętej?
- Czy jako rodzic daję moim dzieciom przykład chrześcijańskiego życia?
- Wiele spraw mam do załatwienia. Czy podejmuję w dniu świętym prace, które mogłem wykonać w tygodniu, a zaniedbałem je z lenistwa?

II Przykazanie:

Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty

- Bóg jest moim Ojcem. Czy chętnie i z ufnością korzystam z Jego miłosierdzia?
- Czy przygotowuję się do sakramentu pokuty z miłości do Boga i Kościoła?
- Czy potrafię przebaczyć komuś, kto wyrządził mi krzywdę?
- Czy moje przystępowanie do sakramentów świętych jest uzależnione od nastrojów i humorów?

III Przykazanie:

Przynajmniej raz w roku w okresie wielkanocnym przyjąć komunię świętą

- Do komunii świętej mogę przystąpić tylko w stanie łaski uświęcającej! Czy nie przyjąłem komunii świętej świętokradzko?
- Jak odnoszę się do tajemnicy Chrystusa obecnego w Eucharystii?
- Czy dziękuję Bogu za Jego dary i rozwijam swoje talenty?

IV Przykazanie:

Zachować nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymywać się od udziału w zabawach

- Wolna wola jest darem Boga. Czy potrafię panować nad słabościami mego ciała?

V Przykazanie:

Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła

- Czy moja wiara uzdalnia mnie do troski o braci i siostry w wierze?
- Czy okazuję wdzięczność Bogu i ludziom?
- Czy chętnie angażuję się w różne akcje parafialne?