

18. Obnażałem się publicznie dla podniecenia innych
19. Spowodowałem zwlekanie z rodzeniem dzieci z urojonych przyczyn
20. Podejmowałem współzycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym
21. Planowałem i zmierzałem do rozwodu
22. Rozwiodłem się
23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny)

## SÍÓDME I DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BÓŻE

*Nie kradnij i Nie pożądam żadnej rzeczy bliźniego twego*

1. Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną)
2. Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów
3. Zatrzymałem rzecz znalezioną lub pożyczoną
4. Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem
5. Dałem się przekupić przez dawanie albo branie łapówek
6. Zniszczyłem cudzą własność
7. Oszukałem bliźniego w handlu
8. Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego
9. Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę
10. Przywiązywałem się do rzeczy materialnych
11. Byłem skąpy wobec potrzebujących
12. Marnowałem talenty swoje i innych

## ÓSME PRZYKAZANIE BÓŻE

*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 zachowałem powierzonej mi tajemnicy /sekretów
7. Nie dotrzymałem słowa, obietnic
8. Osądzałem bliźnich
9. Byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem
10. Zwalałem winę na bliźniego
11. Doniosłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem
12. Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)
13. Fałszowałem dokumenty

## PRZYKAZANIA KOŚCIELNE

*I Przykazanie: W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych?*

1. Czy w każdą niedzielę chodzę na Mszę świętą?
2. Czy uczestniczę aktywnie we Mszy świętej?
3. Czy powstrzymuję się w Dzień Pański od prac niekoniecznych?

*II przykazanie: Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty*

1. Czy przygotowuję się do sakramentu pokuty z miłości do Boga i Kościoła?
2. Czy Korzystam chociaż raz w roku z sakramentu pokuty?

*III przykazanie: Przynajmniej raz w roku w okresie wielkanocnym przyjąć komunię świętą*

1. Czy przystąpiłem w okresie wielkanocnym do Komunii świętej?
2. Czy nie lekceważę Pana Jezusa zbyt rzadko przyjmując Go w Komunii Św.?

*IV przykazanie: Zachować nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach*

1. Czy powstrzymuję się od pokarmów mięsnych w każdy piątek? (obowiązuje od 14 roku do końca życia)
2. Czy zachowywałem post ścisły w Środę Popielcową i Wielki Piątek? (czyli tylko jeden posiłek do sytości; obowiązuje od 18 do 60 roku życia)
3. Czy w każdy piątek w ciągu roku oraz w całym okresie Wielkiego Postu powstrzymywałem się od udziału w zabawach z tańcami i głośną muzyką?

*V przykazanie: Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła*

1. Czy troszczę się o braci i siostry w wierze, szczególnie tych potrzebujących pomocy?
2. Czy troszczę się o potrzeby wspólnoty Kościoła parafialnego i diecezjalnego? (potrzeby utrzymania materialnego parafii: budowy, remontów i utrzymania budynków kościelnych i utrzymania kapłanów; rozwój działalności misyjnej)

**WZBUDŹ SOBIE TERAZ SZCZERY ŻAL ZA  
POPEŁNIONE GRZECHY I AUTENTYCZNĄ CHĘĆ  
POPRAWY NA PRZYSZŁOŚĆ!**

## RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH



Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Wszchemogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem, odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie ze 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 BÓŻE

*Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną*

1. Zaniedbywałem modlitwę osobistą i rodzinną
2. Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary
3. Zaparłem się wiary
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary
5. Wstydiłem się wiary (w pracy, na ulicy, w domu)
6. Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez czytanie Pisma Św., książek religijnych
7. Narzekałem na Pana Boga, np. w trudnościach
8. Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu
9. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy, korzystałem z nich
10. Znieważyłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy
11. Cenilem pieniądz, wygody, przyjemności, sport. itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie duszy
12. Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo. itp
13. Odwodziłem innych od Boga, mszy św., modlitwy
14. Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem

## DRUGIE PRZYKAZANIE BÓŻE

*Nie będziesz, brał imienia Pana Boga Twego nadaremno*

1. Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże - bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia
2. Błzniłem przeciw Bogu lub Świętym
3. Nie dotrzymywałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu

4. Przysięgałem niepotrzebnie lub fałszywie?
5. Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte – które?
6. Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie
7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco
8. Nosiłem lub noszę symbole religijne jako ozdobę, maskotkę lub fetysz - a nie jako zewnętrzny wyraz wiary
9. Brałem udział w seansach spirytystycznych

### TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE

*Pamiętaj, abys dzień święty święcił*

1. Nie przeżywałem po chrześcijańsku w rodzinie Dnia Pańskiego
2. Opuściłem z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane
3. Spóźniłem się na Mszę św. w niedzielę lub w święto nakazane
4. We Mszy Świętej nie brałem czynnego udziału
5. Pracowałem w niedzielę lub w inne święto bez koniecznej potrzeby
6. Znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych rozrywkach

### 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, biłem ich, wstydziłem 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 niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów)
7. Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci
8. Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej,
9. Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi
10. Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo
11. Byłem niesprawiedliwy w karaniu
12. Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek, np. w oglądaniu TV, używania komp

13. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znak wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy religijne)
14. Nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka
15. Krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo
16. Wtrącałem się w pożycie małżeńskie dzieci, powodując konflikty
17. Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka

### Obowiązki małżonków

18. Nie kochałem szczerze męża/żony
19. Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka
20. Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka
21. Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy
22. Utrudnialiśmy sobie życie przez złość, kaprysy, gniew
23. Nie dochowałem wierności małżeńskiej
24. Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny
25. Ograniczaliśmy liczbę dzieci dla własnej wygody
26. Nasz dom nie jest przykładem życia chrześcijańskiego

### PIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

*Nie zabijaj*

1. Szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenie tytoniu, picia alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku
2. Usiłowałem popełnić samobójstwo
3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci
4. Lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie
5. Zabiłem człowieka, może nie narodzonego
6. Stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do tego
7. Namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży
8. Stosowałem zapłodnienie in vitro, namawiałem lub byłem za tym
9. Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś
10. Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem
11. Szkodziłem bliźniemu (w jaki sposób?)
12. Namawiałem do grzechu (jakiego?)
13. Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym
14. Lekceważyłem przepisy bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy
15. Niszczyłem moje naturalne otoczenie lub nie przestrzegałem obowiązujących przepisów odnośnie do ochrony środowiska naturalnego

17. Znęcałem się nad zwierzętami
18. Gardziłem drugim człowiekiem
19. Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem
20. Nie modliłem się za osobistych wrogów i prześladowców
21. Nie przebaczyłem komuś w swoim sercu
22. Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu, odmówiłem mu pomocy
23. Nie panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości, itp
24. Bawiłem się cudzym kosztem
25. Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie /u innych
26. Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne
27. Niszczyłem przyjaźń między ludźmi
28. Zaniedbuję swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny
29. Przebywałem w złym towarzystwie

### SZÓSTE I DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

*Nie cudzołóż i Nie pożądaj żony bliźniego twego*

1. Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i daru seksualności
2. Miałem upodobanie w myślach nieskromnych
3. Pragnąłem widzieć nieskromności
4. Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię
5. Popełniłem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą
6. Pożądałem drugiej osoby
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. podejrzane osoby, obrazki, książki, zdjęcia, filmy pornograficzne
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy porno
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i zachowaniu
11. We wzajemnym pożyciu stosowałem: stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne
12. Nie starałem się poznać naturalnych 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
16. Podglądałem życie seksualne innych
17. Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie