

Pokuta

Autor: ks. Artur Felszer
11.10.2006.
Zmieniony 25.05.2016.

Rachunek sumienia dla młodzieży i dorosłych na podstawie Dekalogu Duchu święty, Ty wiesz wszystko. Znasz mnie lepiej, niż ja sam siebie. Proszę, otwórz moje serce, abym zło które popełniłem dobrze rozpoznał. Spraw, bym potrafił, z miłości do Boga szczerze za nie żałować. Dodaj mi też odwagi i siły, bym dobrze się wypowiadał i potrafił wytrwać w moich dobrych postanowieniach. Amen.

Bóg jest dobry. To ten, który Izraela „wywiódł z Egiptu, z domu niewoli”. To ten, który nie oszczędził swojego Syna, ale Go za nas wszystkich wydał. Powołał mnie do istnienia i w chrzcie uczynił swoim dzieckiem. Jego nakazy czy zakazy nie mają człowiekowi uprzykrzać życia, ale ostrzec go przed drogami donikąd. W tym duchu chcę dziś skonfrontować swoje życie z Jego prawem. I. „Nie będziesz miał bogów cudzych obok mnie”. Bóg jest Jedynym Panem świata, który chce dać mi życie wieczne. Czy w swoim życiu stawiam Boga na pierwszym miejscu? A może zamiast Boga prawdziwego czczę innego bożka? (Może pieniądz? przyjemność? władzę- pozycję? naukę? A może samego siebie?Czy znajduję czas na modlitwę, przynajmniej rano i wieczorem? Czy czytam Pismo Święte?Czy potrafię dla Boga złożyć ofiarę? Dać jałmużnę? Podjąć post?Na ile staram się pogłębiać swoją wiarę, by była rozumna ?Czy próbuje rozwiewać pojawiające się w wierze wątpliwości? Czy czytam Katechizm Kościoła Katolickiego, prasę katolicką, przeglądam strony internetowe poruszające problemy religijne?Czy ufam w Bożą dobroć? Czy przypadkiem nie popadam w rozpacz co do możliwości własnego zbawienia? Albo, odwrotnie, czy nie nadużywam Bożego miłosierdzia?Czy dziękuję Bogu za wszystko co mi dał? A może głównie mam do Niego pretensje, że wszystko jest nie po mojej myśli?Czy szanuję tych, którzy nie wierzą tak jak ja?Czy nie oddaję się wróżbiarstwu, magii, bioenergoterapii, homeopatii albo czarom? Chodzę do wróżki? Noszę amulety? II. „Nie będziesz wzywał imienia Pana, Boga twego, do czczych rzeczy”. Bóg jest święty ponad wszystko. Czy nie wypowiadam imion świętych (Jezusa, Maryi, innych świętych) bez uszanowania? Czy, co gorsze, nie bluźnię? To znaczy czy nie mówiłem o Bogu źle, z nienawiścią?Czy nie pozwalałem sobie w towarzystwie na drwiny z Boga (opowiadanie głupich dowcipów o sprawach świętych)?Czy nie mówiłem źle o Kościele, kapłaństwie i rzeczach świętych? A może brałem udział w drwinach z sakramentów?Czy nie nadużywałem imienia Bożego strasząc innych Jego karą?Czy przypadkiem nie zdarzało mi się lekkomyślnie składać przysięgi (angażującej Boży autorytet)? A jeśli już ją złożyłem, to czy jej dotrzymałem? III. „Pamiętaj, by dzień święty święcić”. Bogu niedziela nie jest potrzebna. Dał ją nam, byśmy w codzienności znaleźli czas dla Niego, dla siebie i dla naszych bliskich. Czy w niedziele i inne święta pamiętam o świętowaniu? A może narzekam, że znów przyszedł dzień, w którym nie wolno mi pracować i muszę iść do Kościoła?Czy powstrzymuję się od podejmowania w niedzielę i święta prac niekoniecznych, które przeszkadzają mi w praktyce religijnej, odpoczynku i spędzeniu czasu z najbliższymi?Czy zmuszony okolicznościami do pracy w niedzielę znajduję czas na odpoczynek w innym dniu?Czy swoim zachowaniem nie przeszkadzam innym w niedzielnym świętowaniu (głośne prace domowe, wyprawy na zakupy)?Ile czasu znajduję w niedzielę na pielęgnowanie więzi rodzinnych? Wspólne spędzenie czasu i rozmowa z najbliższymi?Ile czasu w niedzielę poświęcam dla siebie (książka, dobry film, sport, godziwa rozrywka, hobby)? Czy nie zaniedbuję obowiązku uczestniczenia w niedzielę i święta nakazane we Mszy Świętej? IV. „Czcij ojca twego i matkę swoją”. Wszystkim naszym dobrodziejom należy się nasza wdzięczność. Wśród nich rodzice zajmują miejsce szczególne. Czy w myślach, mowie, uczynkach odnoszę się z szacunkiem do swoich rodziców?Będąc już dorosłym synem czy córką. Czy dbam o swoich rodziców? Czy się za nich modlę? Czy znajduję czas na odwiedziny (jeśli są chorzy lub samotni)? Czy, jeśli jest taka potrzeba, wspieram ich materialnie?Będąc rodzicem i pamiętając, że celem wychowania jest samodzielność młodego człowieka. Czy dbam o jego dobre wychowanie? Czy go nie wyręczam? Czy interesuję się jego życiem? Czy z nim rozmawiam? Jak reaguję na grzech swoich dzieci?Czy z szacunkiem zachowuje się wobec współmałżonka w obecności dzieci? Czy nie używam w ich obecności słów wulgarnych?Będąc ojcem czy matką dorosłych dzieci. Czy szanuję ich niezależność? A może za bardzo się wtrącam w ich życie małżeńskie, w wychowanie dzieci? Może wprowadzam konflikt między moim dorosłym dzieckiem a jego współmałżonkiem?Czy szanuje mój Kościół i ustanowione przezeń prawa (przykazania kościelne)? Jak przyczyniam się do dobra swojej ojczyzny? Czy uczciwie wypełniam swoje wobec niej obowiązki? Czy chodzę na wybory? V. „Nie zabijaj”. Życie to wartość podstawowa. Bez niego wszelkie inne ludzkie prawa nie istnieją. Dlatego odbieranie go jest poważnym naruszeniem miłości. Jaka jest moja postawa wobec życia? Czy szanuję je?Raczej nikogo nie zabiłem. Ale czy nie zdarzyło się, że nie pomogłem człowiekowi w niebezpieczeństwie śmierci? Ofierze wypadku, napaści albo komuś leżącemu w śniegu?Jak patrzę na

sprawę zabijania nienarodzonych? Czy przypadkiem nie popieram aborcji w dyskusjach? A może namawiałem do tej zbrodni? Jaki jest mój stosunek do eutanazji? Czy przypadkiem nie popieram tej formy zabijania? Czy wiem, że Kościół nie zgadzając się na eutanazję akceptuje prawo człowieka do godnej śmierci? Czy przypadkiem nie podejmowałem prób samobójczych? Jak prowadzę samochód? Czy staram się przestrzegać przepisów ruchu drogowego? Czy nie prowadziłem samochodu pod wpływem alkoholu czy narkotyków? Czy nie szkodzę sobie na zdrowiu przez nadużywanie alkoholu? Czyli picie zbyt częste lub w zbyt dużych ilościach alkoholu? A może zdarzyło mi się upić? Czy nie używałem narkotyków? A może nimi handlowałem, dla zysku godząc się, że sprowadzą na człowieka śmierć? Czy w jakiś inny sposób szkodzę sobie na zdrowiu? Czy zdarzyło mi się kogoś pobić czy uderzyć? A może namawiałem innych do takich czynów? Czy zdarzyło mi się ranić kogoś swoim słowem? (wyzwiska, obelgi) Czy nie chowam w sercu nienawiści, czekając na stosowną okazję, by na kimś się zemścić? Czy moja postawa nie przyczynia się do śmierci czyjejś duszy? Czy nie byłem powodem zgorzenia? (jeżeli tak – to w jaki sposób zgorzyłem kogoś) VI. i IX. „Nie cudzołóż. Nie pożądaj żony bliźniego swego” Życie małżeńskie, czystość w relacjach płciowych, to ważny wymiar szacunku wobec godności człowieka. Czy jestem wiernym małżonkiem? Czy zachowuje czystość w myślach, mowie i uczynkach? Czy staram się w swoim małżeństwie pielęgnować miłość? A może uważam, że to tylko druga strona ma się starać? Czy w pożyciu małżeńskim szanuję współmałżonka? Czy nie jest tak, że w sprawach współżycia decyduję tylko ja? Czy pamiętam, że stosowanie środków antykoncepcyjnych we współżyciu seksualnym w małżeństwie jest grzechem? Czy jestem czysty w swoim zachowaniu wobec osób innej płci? Czy w rozmowach i zachowaniu nie prowokuje do zdrady małżeńskiej? Jeśli nie mam męża czy żony, to czy pamiętam o tym, że współżycie seksualne poza małżeństwem jest grzechem? Czy pamiętam, że dobrowolne wywoływanie podniecenia seksualnego poza jest grzechem? (masturbacja) Czy nie korzystam z pornografii czy innych seksualnych usług (agencje towarzyskie, niemoralne kontakty w internecie)? Czy nie dopuściłem się aktów seksualnych z osobą tej samej płci lub osobą niepełnoletnią? VII. i X. „Nie kradnij. Nie pożądaj (…) żadnej rzeczy, która należy do bliźniego twego”

Własność zabezpiecza człowiekowi byt. Sprawia, że człowiek może w miarę spokojnie patrzeć w przyszłość. Czy swoją własnością potrafię się dzielić z potrzebującymi? Czy i w jaki sposób pomagam potrzebującym? Czy potrafię też dać im dobre słowo? Czy należycie dbam o potrzeby materialne swojej rodziny? A może najwięcej przeznaczam na własne potrzeby (np. alkohol, własne hobby, marzenia) nie dbając o potrzeby współmałżonka czy dzieci? Czy komuś czegoś nie ukradłem? Na przykład pracodawcy? Czy nie korzystam bezprawnie z własności społecznej? Może wyłudzam nienależne świadczenie? Może inni muszą płacić za zużyty przeze mnie prąd czy gaz, czy nawet za mój niezapłacony czynsz? A może nie kasuję biletów w środka transportu publicznego? Czy płacę należne podatki? Czy spłacam swoje długi i oddaję pożyczone? Czy nie uprawiałem lichwy? Czy nie zniszczyłem czyjejś własności? Czy jestem uczciwy w transakcji kupna-sprzedaży? A może starałem się ukryć, że towar który sprzedaję jest wybrakowany? Czy przykładam się do pracy zawodowej? Czy nie jest tak, że pobieram pensję, choć to inni muszą za mnie wiele rzeczy robić? A jeśli jestem pracodawcą, to czy nie wykorzystuję swoich pracowników? Na przykład wypłacając im pensje zbyt niskie, zatrudniając ich na czarno i pozbawiając w ten sposób świadczeń emerytalnych, zdrowotnych czy do płatnego urlopu? Czy nie wykorzystywałem swojego stanowiska dla niezgodnego z prawem osiągnięcia zysku materialnego? Na przykład przekazując bliskim poufną wiedzę o tym, co w najbliższym czasie może przynieść zysk? A może przyjmowałem albo dawałem łapówki? Czy dla osiągnięcia korzyści materialnych nie fałszowałem dokumentów? Czy należycie dbam o dobro wspólne, jakim jest środowisko naturalne? A może bezmyślnie je niszczyć? Na przykład przez wysypywanie śmieci do lasów czy rzek? Czy spowiadając się z grzechów przeciwko temu przykazaniu pamiętam, że wymagają zadośćuczynienia (naprawienia wyrządzonej krzywdy, oddania rzeczy ukradzonej) Czy nie jestem chciwy, zachłanny czy zazdrosny o bogactwo innych? VIII. „Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu” Prawda leży u podstaw prawidłowego życia społecznego. Czy o moich słowach i zachowaniu mogę powiedzieć, że są trwaniem w prawdzie? Czy nie zdarzyło mi się mówić nieprawdy? Z jakiego powodu? Jak poważna była to sprawa? Czy nie wprowadzałem innych w błąd swoim postępowaniem (obłuda)? Czy nie udaję przed innymi kogoś innego niż naprawdę jestem? (milczę wobec zła, mówienia w mojej obecności: nieprawdy o innych, plotkowania) tylko z racji świętego spokoju i żeby mnie nie odrzucono czy też wyśmiano? Czy zdarzyło mi się mówić nieprawdę o drugim człowieku (oszczerstwo)? Czy nie rzucałem na innych, przez słowa lub czyny, fałszywych podejrzeń? Czy spowiadając się z grzechów przeciwko temu przykazaniu pamiętam, że wymagają zadośćuczynienia (sprostowania nieprawdziwej informacji, przywrócenia dobrego imienia osobie przeze mnie pomówionej i przeproszenia jej) Czy bez należytej podstawy nie uznałem za prawdę złej opinii o bliźnim (pochopny sąd)? Czy zdarzyło mi się bez ważnej przyczyny ujawniać wady i błędy bliźniego (obmowa)? Czy nie mówiłem o innych kompromitującej ich prawdy tylko dla własnego pożytku, zemsty, zazdrości? Czy przez pochlebstwo

nie utwierdzałem bliźniego w poważnie złym postępowaniu?Czy mówiłem nieprawdziwe komplementy komuś dla osiągnięcia własnych celów (sympatii, pracy, wdzięczności)Czy byłem dyskretny w sprawach, które powierzono mi w tajemnicy?Czy pamiętałem o zasadach dotyczących tajemnicy zawodowej?