

Rachunek sumienia - pomoc w przygotowaniu do spowiedzi świętej, parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski w Głogowie

1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.

- Czy zaniedbuję modlitwę osobistą?
- Czy nie wstydzę się swojej wiary?
- Czy nie wątpię w jakieś prawdy wiary?
- Czy telewizor, komputer, telefon i inne przyjemności nie zabierały mi czasu dla Boga?
- Czy staram się pogłębić swoją wiedzę religijną?
- Czy narzekam na Boga?
- Czy wierzyłem w zabobony, wróżki, horoskopy?
- Czy ceniłem pieniądze, wygodę, przyjemności, sport... itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy?
- Czy nie wstydziłem się swojej wiary?

2. Nie będziesz wzywał imienia Boga twego nadaremno.

- Czy nie wymawiałem imion Świętych lub imię Boże – bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia...
- Czy dotrzymałem przysięgę złożoną Bogu?
- Czy przyjąłem po świętokradzku Komunię świętą?
- Czy wstydziłem się publicznych gestów lub znaków religijnych?

3. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.

- Czy przeżywałem po chrześcijańsku w rodzinie Dzień Pański?
- Czy opuściłem z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane?
- Czy późniłem się na Mszę świętą ?
- Czy we Mszy świętej brałem świadomy i czynny udział?
- Czy pracowałem w niedzielę lub w inne święto bez koniecznej potrzeby?

4. Czcij ojca swego i matkę swoją

- Czy okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunek?
- Czy odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich, wstydziłem się swoich rodziców?
- Czy starałem się pomóc rodzicom?
- Czy byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom?
- Czy modliłem się za rodziców?

Obowiązki względem Ojczyzny

- Czy spełniałem solidnie swoje obowiązki zawodowe?
- Czy dawałem dobry przykład współpracownikom?
- Czy sprawiedliwie wynagradzałem swoich pracowników?
- Czy szerzyłem zło w środowisku pracy przez wulgarność, przemoc, obmowy itp.?
- Czy szukałem dobra dla swojego kraju?

Obowiązki rodziców

- Czy dbałem o moralne i religijne wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów)?
- Czy poświęcałem dzieciom czas, interesowałem się ich problemami życiowymi?
- Czy dbałem o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek?
- Czy traktuję dzieci jednakowo?
- Czy byłem niesprawiedliwy w karaniu?
- Czy rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek, np. w oglądaniu telewizji, używaniu komp?
- Czy starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znak wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy religijne)?

Obowiązki małżonków

- Czy kochałem szczerze męża/żonę?
- Czy troszczyłem się o zdrowie współmałżonka?
- Czy poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka?
- Czy ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy?
- Czy utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew?
- Czy dochowałem wierności małżeńskiej?
- Czy unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny?
- Czy poszedłem spać pojednany z małżonkiem?

5. Nie zabijaj

- Czy szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenia tytoniu, picia alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku?
- Czy lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie?
- Czy stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem?
- Czy żywię do bliźnich nienawiść lub niechęć?
- Czy pobiłem lub pokaleczyłem kogoś?
- Czy kocham i akceptuję siebie?
- Czy namawiałem do grzechu (jakiego?).
- Czy prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym?
- Czy lekceważyłem przepisy bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy?
- Czy traktowałem środowisko naturalne, jako dzieło Boże?
- Czy znęcałem się nad zwierzętami?
- Czy gardziłem drugim człowiekiem?
- Czy wyśmiewałem się z bliźniego?
- Czy modliłem się za osobistych wrogów?
- Czy przebaczyłem komuś w swoim sercu?
- Czy panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości... itp.
- Czy zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne?
- Czy zaniedbuję swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny?

6. Nie cudzołóż. 9. Nie pożądaj żony bliźniego swego.

- Czy miałem należyte poszanowanie dla ciała ?
- Czy miałem upodobanie w myślach nieskromnych?
- Czy podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię?
- Czy popełniłem grzechy nieczyste z inną osobą?
- Czy pożądałem drugiej osoby?
- Czy prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy?
- Czy szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia?
- Czy stwarzałem sytuacje rozbudzające pożądanie?
- Czy ubierałeś lub zachowywałeś się nieskromnie?

7. Nie kradnij. 10. Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego .

- Czy przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz?
- Czy przywłaszczyłem sobie owoce cudzej pracy lub zasługi innych?
- Czy wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów?
- Czy zatrzymałem rzecz znaną lub pożyczoną?
- Czy oddałem dług w terminie albo w ogóle oddałem?
- Czy rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem?

- Czy dopilnowałem rzeczy będących własnością wspólną, społeczną?
- Czy oszukałem bliźniego w handlu?
- Czy byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego?
- Czy wynagrodziłem krzywdy przed spowiedzią świętą lub później?
- Czy wynagradzałem sprawiedliwie za pracę?
- Czy przywiązywałem się zbytnio do rzeczy materialnych?
- Czy byłem nieoszczędny, a skąpy wobec potrzebujących?
- Czy marnowałem talenty swoje i innych?
- Czy zabierałem innym bezmyślnie czas?
- Czy oszukiwałem przy transakcjach?

8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

- Czy posądzałem lekkomyślnie?
- Czy bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)?
- Czy oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy?
- Czy byłem obłudny wobec bliźniego?
- Czy naprawiłem krzywdy spowodowane moim kłamstwem?
- Czy zachowałem powierzone mi tajemnice albo sekrety?
- Czy dotrzymałem słowa, obietnic?
- Czy byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem?
- Czy zwałałem winę na bliźniego?
- Czy fałszowałem dokumenty?