

Trochę o spowiedzi - wprowadzenie

Każda dobra spowiedź może być źródłem ogromnej radości i pokoju, które nie tylko przeżywa penitent (z łaciny: czyniący pokutę). Przecież Pan Jezus powiedział, że większa jest radość w Niebie z jednego grzesznika, który się nawraca, niż z 99 świętych. A więc podwójna radość: na ziemi i w Niebie!

Jednak diabeł nie śpi; nie może tego znieść, że musiał Bogu oddać tę duszę, w której zasiadał (być może latami!) na Jego tronie, i przypuszcza atak. Najpierw podważa Miłosierdzie Boga: „Ty myślisz, że tak w jednej chwili wszystko zostało ci darowane?” Potem przypomina dawne grzechy, swoje własne zwycięstwa: „Byłeś garbaty (garb to twoja przeszłość) i co, nagle jesteś prosty...?”. Arsenał jego podstępów jest okazały! Jest to m.in. wzbudzanie lęku i oporów przed (następną) spowiedzią, zniechęcanie do niej, przeszkadzanie przy konfesjonale. Najgorzej by było, gdyby szatanowi udało się długo trzymać nawróconego z dala od następnej spowiedzi, gdyż stępi wrażliwość jego sumienia, podsunie usprawiedliwienia, pobudzi do lekceważenia zła – z początku małego, a potem coraz większego. Regularna spowiedź, np. miesięczna, jest więc wymagana do pełnego nawrócenia.

Ktoś powie: to w takim razie po co Czyściec? Jeżeli wina przestała istnieć, dusza powinna iść prosto do Nieba! Jednak to są dwie różne rzeczy: wina i naprawienie jej skutków. Gdy dziecko, mimo zakazu rodziców, bawiło się ogniem i spowodowało pożar domu, potem przeprosiło ich i otrzymało przebaczenie. Cieszy się nim, jest wdzięczne, że nie otrzymuje surowej kary. Jednak domu nie ma, więc powinno teraz rzucić się do pomocy przy budowie nowego – z entuzjazmem, z energią, z poświęceniem. Tak też powinien żyć rozgrzeszony grzesznik. Gdyby zaskoczyła go śmierć – z takim samym nastawieniem rzuci się do Czyścica w duchu wynagrodzenia Bogu i bliźniemu.

„Szczęśliwi owi słudzy, których Pan zastanie czuwających, gdy nadejdzie”

Wiele już lat temu w uszach pastuszków fatimskich, zanurzonych w wizji „Trzeciej Tajemnicy”, rozległo się to potrójne wołanie Anioła, stojącego z mieczem ognistym, skierowanym ku ziemi. Od tamtej pory świat odchodził coraz dalej od Boga, zamiast pokutować, a więc i wydarzenia „apokaliptyczne” są coraz bliżej. Anioł nie cofnął miecza, lecz wprost przeciwnie: z pewnością już dotyka nim niepokutującej ziemi! Z każdym dniem zbliżamy się więc do Sądu Ostatecznego, przez który przejdzie nasze pokolenie.

Jak ważna jest teraz spowiedź z całego życia

W obliczu zbliżającego się Bożego Sądu (szczegółowego) nad nami spowiedź „generalna” potrzebna jest nam wszystkim (nawet najlepszym!), którzyśmy jeszcze przez nią nie przeszli, a to z następujących powodów:

1. Nie zawsze dobry był nasz rachunek sumienia. Pomijaliśmy niektóre grzechy uznawane przez nas za lekkie, dalej takie (nawet poważne), do których przyzwyczailiśmy się i sumienie przestało na nie reagować (np. palenie papierosów jako powolne samobójstwo i zabijanie innych w otoczeniu, współżycie płciowe niezgodne z naturą, oglądanie filmów niemoralnych, przekleństwa, zaniedbywanie obowiązków), grzechy „cudze” (a więc o podwójnym ciężarze – gdy przyczyniliśmy się do czyichś grzechów – np. przez nieskromne ubieranie się, pokazywanie gorszących zdjęć, częstowanie alkoholem, doradzanie lub pomoc w zabójstwie nienarodzonego dziecka). Rzadko pamiętamy o grzechach zaniedbania, a przecież bogacz poszedł do piekła za brak litości dla biednego Łazarza. Prawie nikt nie spowiada się z oziębłości wobec Boga-Miłości, którego mamy przecież miłować z całego serca i ze wszystkich sił, a tymczasem znajduje się On na marginesie naszego życia... Wkrótce, stając zszokowani przed majestatem Najświętszego Sędziego, nawet najmniejszy swój grzech zlekceważony, nieodpokutowany ujrzymy jako niebotyczną górę brudu i zła.

2. Nie zawsze wzbudzaliśmy sobie wystarczający żal za grzechy. Skupiając uwagę na sobie i na osobie spowiednika, nie przyłgnęliśmy mocno do Ran Jezusa, zadanych Mu własną ręką, i nie wczuwaliśmy się w zadany Mu ból. A przecież ranił Go i rani każdy grzech każdego człowieka, np. grzechy nieczyste to biczowanie Go. Może nawet wcale przed spowiedzią nie pomyśleliśmy o Jego męce i szliśmy do niej jak na rozmowę ze spowiednikiem, a nie na Golgotę, pod Krzyż Odkupiciela?

3. Ponieważ ludzie zapominają o prawdziwym, mocnym postanowieniu poprawy, zwłaszcza przy spowiedzi rzadkiej albo „przy okazji”, może być ona nawet z tego powodu nieważna, gdy dotyczy grzechów ciężkich. Postanowienie to jest trudne u nałogowców, u skłóconych z innymi, u złodziei, leni, łatwo zaniedbujących obowiązki, wybuchowych... Jest trudne, ale absolutnie konieczne, gdyż bez niego ludzie do spowiedzi idą, ale całymi latami się nie poprawia.

To prawda, że nikt nie może dać gwarancji Bogu albo spowiednikowi, że natychmiast się poprawi, ale musi dać gwarancję, że od tej chwili zdecydowanie już nigdy więcej do grzechów nie chce wrócić, choćby to było bardzo trudne, a nawet wiązało się z cierpieniem. Wolę sam cierpieć, niż zadawać ból Bogu, którego kocham – taka dopiero postawa prowadzi do poprawy. Lepiej w męce „amputować” grzech jak oko, rękę czy nogę, niż zdrowym iść do piekła – czy nie tego uczył nas Jezus, i to w tych czasach, gdy nie znano skutecznych środków znieczulających?

4. Spowiedź „szczerą” to nie tylko wyznanie wszystkiego co pamiętamy, ale i wyznanie takie, by spowiednik wszystko usłyszał i zrozumiał. Zwłaszcza gdy chodzi o grzech ciężki, należy podać jego częstotliwość (ewentualnie liczbę) oraz okoliczności, rzucające światło na całą sytuację, a nie „owijać go w bawełnę”. Bez bagatelizowania, bez usprawiedliwiania się, bez wstydliwych przemilczeń. Spowiedź to staniecie przed Bogiem, przed którym jesteśmy całkowicie nadzy... Pominąć możemy jedynie to zło, które miało miejsce (w życiu naszym lub innych) wprowadzić w naszej obecności, ale bez żadnego naszego udziału albo przyzwolenia.

Gdyby ksiądz zaczął już wypowiadać słowa rozgrzeszenia, a komuś przypomniał się jakiś grzech, może go spokojnie uznać za objęty spowiedzią, jednak gdyby to był grzech ciężki, lepiej przeprosić księdza, przerwać mu i grzech wyznać. A gdyby przypomniał się już po spowiedzi – wprowadzić zapomniany uznajemy za objęty rozgrzeszeniem, jednak dobrze jest wyznać go na najbliższej spowiedzi.

5. Zadośćuczynienie Bogu i bliźniemu jest bardzo ważne, chociaż i bez niego możemy pójść do następnej spowiedzi, wyznając jednak na niej jego zaniedbanie. Gdybyśmy je zlekceważyli całkowicie, odkładamy sobie pokutę na Czyściec, lecz tam będzie o wiele cięższa. Tu mieliśmy jakby kładkę nad przepaścią grzechu, po której mogliśmy łatwo przejść, np. jakąś modlitwę lub uczynek, tam zaś będziemy musieli czołgać się po dnie tej przepaści wśród wielkiego cierpienia.

Jeśli zdecydujesz się na spowiedź – znajdź kapłana, który na spokojnie i w dogodnym czasie i miejscu wysłucha spowiedzi. Dobrze będzie jeśli ten kapłan będzie obdarzony przez Ciebie zaufaniem, być może nawet, którego znasz na co dzień. Wtedy łatwiej zrozumie Twoją sytuację i pomoże odpowiednio przeżyć czas spowiedzi generalnej. Jeśli już wybierzesz kapłana, poinformuj go o swoim zamiarze – on będzie się modlił, Ty również, być może nawet poprosi o post w tej intencji. Kapłan od początku będzie ci wsparciem w tej wyjątkowej chwili łaski.

RACHUNEK SUMIENIA Z CAŁEGO ŻYCIA

– Aby go dobrze przeprowadzić, trzeba mieć z jednej strony sporo czasu a z drugiej nie rozwlekać tego na długi czas. Przy tym dobrze by było wtedy oderwać się od nadmiaru informacji, obrazów, kontaktów itp., np. uczynić go podczas cichej adoracji.

– Rachunek sumienia zaczynamy od ufnej modlitwy do Ducha Świętego o odpowiednie natchnienia i poszerzenie pamięci. O to samo możemy prosić także Matkę Bożą, jeśli jesteśmy Jej oddani, jak też Anioła Stróża jako świadka naszego życia.

– Należy zaopatrzyć się w notes i aż do dnia spowiedzi zapisywać sobie wszystko, co przychodzi na myśl, pojawia się w pamięci. Z tą kartką pójdziemy do spowiedzi. Gdybyśmy mieli wątpliwości, czy będzie można z niej skorzystać (czy np. nie będzie przy konfesjonale ciemno), zapytajmy o to wcześniej spowiednika, z którym się umawiamy. Takie umówienie się z nim jest nie tylko pożyteczne, lecz wręcz konieczne. Za wszelką cenę unikajmy stawania w kolejce, gdyż wtedy możemy nie być przyjęci ze względu na krótki czas, który spowiednik może każdemu poświęcić.

– Jest nie do pomyślenia, żeby ktoś przyszedł do spowiedzi z książeczką, zawierającą szczegółowy rachunek sumienia, i czytając po kolei jego punkty zastanawiał się: „tak czy nie?”, „wspomnieć czy pominąć”...? Miewałem takie spowiedzi – wychodziłem z siebie, zerkając kątem oka, ile jeszcze tych stron zostało, ale cóż mogłem zrobić? Na instrukcję było za późno! Dlatego ostrzegam penitentów, by tego nie robili, a jeśli przychodzą z kartką, by nie było w tym przesady. By nie był to np. gruby plik kart, pisanych maczkiem na komputerze. Niech przychodzą, jak wyżej napisałem, „na Golgotę i pod Krzyż, pod strumień Krwi Baranka”, a nie na rozmowę z księdzem, i to jeszcze okraszona usprawiedliwianiem się...

Praktyczne sposoby

I. Rachunek sumienia zwięzły.

W 3 punktach można uszeregować i zmieścić grzechy z całego życia, jeśli ktoś potrafi.

1. Ja wobec Boga: w czym wyrażał się mój brak miłości do Niego, nieposłuszeństwo Jego przykazaniom (także kościelnym), Jego natchnieniom. Jak wyglądały moje praktyki religijne (z zewnątrz, ale także od strony mojego serca). Praktyki ściśle obowiązujące, ale też takie jak rekolekcje, lektura Biblii, Różaniec...

2. Ja wobec bliźnich: najbliższych (męża czy żony, rodziców i krewnych) oraz dalszych: kolegów i podwładnych, ubogich i chorych itd. Jak okazywałem im zwykłą, ludzką pomoc? Jaki dawałem im przykład? Jak apostołowałem, pomagając im do zbawienia (mój codzienny krzyż za bliźnich i moja za nich modlitwa, pouczanie, napominanie grzeszących)? Czy grzeszyłem wobec nich myślą, słowem (np. przez osądzanie, obmowy czy nawet oszczerstwa) i czynem? Czy nie narażałem na szkody i cierpienia, np. przekraczając przepisy drogowe czy jeżdżąc pod wpływem alkoholu, „okadzając” innych dymem z papierosów, spalając plastiki? Czy nie zwaляłem na innych swoich własnych obowiązków? Trzeba też uwzględnić odpowiedzialność rodziców za poziom moralny dzieci, za tworzenie atmosfery religijnej w rodzinie, za otwarcie rodziny na zewnątrz (ubodzy w Kraju i na misjach, wsparcie szlachetnych dzieł i fundacji). Warto dokonać przeglądu uczynków miłosiernych co do ciała i co do duszy, wymienionych w niektórych książeczkach do nabożeństwa i w internecie.

3. Moje spojrzenie na samego siebie.

Pół-żartem: może kobiety pomyślą tu o lustrze i o czasie przed nim spędzonym, o wysiłku wkładanym w podobanie się ludziom... „Ciało” to np. dbałość o zdrowie, higienę i konieczny wypoczynek, o porządek wokół siebie. Ale ważniejsza jest dusza, a więc chodzi nam o rozpoznanie własnych wad i wykorzenianie ich: pychy, egoizmu, sobkostwa i znieczulicy na potrzeby bliźnich, gniewliwości, lenistwa i łatwego porzucania rozpoczętych prac czy dzieł, nieczystości (ta w różnych okresach życia mogła przybierać różne formy, a teraz zależy od naszego stanu), obciążania otoczenia swoim złym humorem i częstym niezadowoleniem ze wszystkich i ze wszystkiego. Będą to także nałogi. Często się zdarza, że ktoś tak się do nich przyzwyczaił, że pomija je na spowiedzi: alkoholizm (nie upijam, ale piję w małych ilościach,

często i przy byle okazji), nikotynizm (przecież to powolne samobójstwo!), uzależnienie od gier, filmów, także pornograficznych, obżarstwo.

II. Rachunek sumienia „kalendarzowy”

Będzie się on opierał na przeglądzie kolejnych lat i okresów życia, od pierwszej spowiedzi poczynając, z zaangażowaniem wyobraźni, która pozwala przewędrować przez te okresy, przywołując na pamięć miejsca i osoby. Osądzimy siebie w oparciu o głos dobrze ukształtowanego sumienia, które w ciągu życia reagowało na łamanie przez nas przykazań Bożych i kościelnych, na nasze zaniedbania. Może to być połączenie w jedną całość dwóch sposobów: wykorzystanie powyższego (I) rachunku „związłego” z zaproponowanymi w nim punktami, lecz odniesienie ich do poszczególnych (kolejnych) okresów i lat życia, dla łatwiejszego uporządkowania całości.

III. Rachunek sumienia szczegółowy

W internecie roi się od różnych rachunków sumienia, przeznaczonych dla osób różnego wieku i stanu, więc może warto do nich zajrzeć, prosząc Boga o światło do wybrania najbardziej dla nas odpowiedniego. Dla przykładu zamieszczę tu jeden z nich („dla dorosłych wzór I”), autorstwa franciszkanina Bonifacego H. Knapika, opatrzony aprobatą władzy zakonnej oraz biskupa ordynariusza katowickiego w 1988 roku, już znany i drukowany.

Informacja (zg) oznacza, że może chodzić tu chodzić o grzech nie tylko osobisty, ale także o zgorszenie czyli „grzech cudzy”, a więc o zły wpływ na innych ludzi przez dawanie im złego przykładu, zachęcanie do złego, „rozgrzeszanie ich” („Skoro on może, więc czemu nie ja?”), wywoływanie ich oburzenia. Literami (mw) są zaznaczone grzechy, których materia jest zawsze wielka. Są one grzechami ciężkimi, np. opuszczenie Mszy świętej w niedzielę, jeśli były świadome i dobrowolne. Wielkość materii należy oceniać nie według własnego odczucia szkody, ale według odczucia osoby lub osób poszkodowanych oraz 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, np. wykazując, że Bóg w ogóle nie istnieje, albo wyśmiewając ich.

ad 2) Szkodziłem sobie na zdrowiu, narażałem swoje zdrowie lub życie, oglądałem pornografię.

ad 3) Namawiałem do grzechu (nieczystego, kradzieży, krzywoprzysięstwa itp.).

ad 4) Przekazywałem innym złe książki, publikowałem w internecie niemoralne treści.

Rachunek sumienia szczegółowy

PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE: Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

1. Nie modliłem się [w ogóle, rzadko, nieregularnie, niedbale itp.]
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 Świętego, książek religijnych itp.
7. Nie ufałem Bogu, np. w grzechowych utrapieniach...
8. Narzekałem na Pana Boga, np. w niepowodzeniach [jeśli głośno – (zg)].
9. Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu...
10. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy... [jeśli wciągałem innych – (zg)].
11. Znieważylem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy itp. (zg).
12. Przeszkadzałem innym w spełnianiu praktyk religijnych, np. w rodzinie, w środowisku pracy...

13. Bardziej ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport itp. niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy...

14. Naraziłem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo...

15. Należałem lub należę do organizacji ateistycznej [lub wrogiej Kościołowi] (zg) – (mw).

16. Zapierałem się Boga lub Go zwalczałem (zg) – (mw).

17. Odwodziłem innych od Boga...

18. Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła (zg) – (mw).

19. Dawałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem...

20. Nosilem lub noszę symbole religijne niechrześcijańskie, [obstawiałem się figurkami Buddy, „drzewkami szczęścia”, wieszałem na ścianach symbole, obrazy lub płaskorzeźby skażone okultyzmem].

[21. Nie chronilem dzieci przed wpływami okultyzmu i satanizmu (pozwalając na złe gry, tatuaże, pokemony, „hell-o-kitty” na ubraniach i przedmiotach itp.) (zg)].

[22. Posługiwałem się czarami, fetyszami, zaklęciami, korzystając ze złych mocy dla zaszkodzenia bliźniemu (zg)].

DRUGIE PRZYKAZANIE BOŻE: 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. Błędziłem przeciw Bogu lub Świętym (zg) – (mw)... [Nie ma grzechu ten, komu zły duch, wbrew jego woli, podsuwa myśli bluźniercze].

3. Nie dotrzymałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu (mw).

4. Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą lub niemoralną przysięgę. Czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę? (mw).

5. Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte – które? (mw).

6. Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie (zg), [co mogło ułatwić szatanowi ataki na niego].

7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...

8. Wstydzilem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża świętego, przyklęknienia, zdjęcie czapki przed kościołem lub krzyżem... itp. (zg).

9. Nosilem lub noszę symbole religijne (dewocjonaalia) jako ozdobę, maskotkę lub fetysz, a nie jako zewnętrzny wyraz wiary...

10. Używałem słów z Pisma Świętego dla żartów, dla obrony grzesznych interesów, dla poparcia błędnej nauki...

11. Brałem udział w seansach spirytystycznych.

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE: Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

1. Opuszczałem [ile razy, jak często?] z własnej winy Mszę świętą w niedziele lub w święta nakazane (zg) – (mw).

2. [Z własnej winy] spóźniłem się na Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane.

3. We Mszy świętej nie brałem czynnego udziału.

4. Przeszkadzałem innym w skupieniu w czasie Mszy świętej.

5. Pracowałem w niedzielę lub w inne święto [obowiązujące] bez koniecznej potrzeby (zg).

6. Znieważylem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych zabawach i rozrywkach (zg).

CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE: Czcij 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 [żyjących lub zmarłych]...

[Zaniedbane] obowiązki rodziców

6. Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów świętych 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. przy oglądaniu telewizji...

14. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, 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 życie małżeńskie dzieci, powodując konflikty...

19. Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka...

[Zaniedbane] obowiązki małżonków

20. Nie kochałem szczerze męża/żony.

21. Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka.

22. Nie poczuwałem 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. Podsycaliśmy 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.
- [Zaniedbane] obowiązki względem Ojczyzny
30. Nie szukałem szczerze dobra mojego kraju...
 31. Nie spełniałem solidnie swoich obowiązków zawodowych...
 32. Nie dałem dobrego przykładu współpracownikom...
 33. Szerzyłem zło w środowisku pracy przez przekleństwa i wulgarne słowa, obmowy, używanie alkoholu...
 34. Patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój.
 35. Zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły.
 36. Niedobrze żyłem lub żyję z kolegami w pracy...
 37. Dawałem niesprawiedliwą zapłatę...
 38. Pomijałem pracowników w awansie.

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, palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku...

2. Usiłowałem popełnić samobójstwo (mw).
3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci.
4. Lekkoomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie...
5. Zabiłem człowieka, może nienarodzonego (mw).
6. Stosowałem środki poronne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do tego (mw).
7. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży (zg) – (mw).
8. Żywi[łem] do bliźnich nienawiść lub niechęć 9. Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś...
10. Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem, [godzącym w życie lub zdrowie]...
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. Nie traktowałem środowiska naturalnego jako dzieła Bożego...
16. 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 go...
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...
24. Bawiłem się cudzym kosztem...
25. Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie lub u innych (zg).

26. Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne...
27. Niszczyłem przyjaźń między ludźmi...
28. Zaniedbywałem swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny...
29. Przebywałem 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, wyobrażenia, filmy, widowiska, pornografię itp. (mw)...
5. Popeliłem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą (zg) – (mw) [ile razy?]...
6. Pożądałem drugiej osoby.
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg) – (mw).
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. [nie unikałem] podejrzanych osób, obrazków porno, książek, zdjęć, filmów, programów telewizyjnych...
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy, obrazki porno itp. (zg) – (mw).
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti, tak w ubiorze [nawet idąc do kościoła], jak 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. Spowodowałem zwlekanie 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). [Czy byłem w tym stroną czynną, wnoszącą o rozwód, i dlaczego?].
23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny) (zg) – (mw) *

UWAGA 1! Każdy grzech przeciw szóstemu i dziewiątemu przykazaniu Bożemu, popełniony w obecności innej osoby, jest równocześnie wielkim grzechem zgorszenia, zwłaszcza popełniony w obecności dziecka. [Tam gdzie to możliwe, należy podać liczbę lub częstotliwość tych grzechów].

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE: Nie kradnij

DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE: Nie pożądaj 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 znaną, [gdy miałem szansę odszukać jej właściciela], 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 albo branie łapówek...
9. Zniszczyłem cudzą własność...
10. Nie dopilnowałem rzeczy, będących własnością wspólną, społeczną...
11. Oszukałem bliźniego w handlu
12. Byłem chciwy, zazdrosny, pożałowałem dobra cudzego...
13. Nie wynagrodziłem krzywd ani przed Spowiedzią świętą, 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 nieprzygotowany prowadził lekcję)...
19. Zabierałem innym bezmyślnie czas...
20. Wykorzystywałem czas pracy lub środki służbowe do celów prywatnych...
21. Oszukiwałem przy transakcjach...

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 wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem...
14. Zwalałem 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 przekonaniami...

5 PRZYKAZAŃ KOŚCIELNYCH

1. W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.
2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do Sakramentu Pokuty.
3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię świętą.
4. Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach Wielkiego Postu powstrzymywać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

GRZECHY CUDZE (9 rodzajów) – narażanie innych na grzech (zg)

Grzechy te zdarzają się bardzo często, a popełnia je każdy, kto:

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

GRZECZY GŁÓWNE (7 rodzajów)

Są to najbardziej niebezpieczne grzechy, ponieważ burzą w zasadniczy sposób moralność, przeradzając się łatwo w groźne i trudno uleczalne nałogi. [Powtarzane, tworzą jakby głęboko wrosnięty w naturę człowieka korzeń, z którego w każdej chwili może odbić grzech, czyli świadome i dobrowolne działanie]. 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 to wynoszenie się ponad innych: w myślach, w mowie i w czynie. Człowiek pyszny łatwo odmówi posłuszeństwa Bogu i Kościołowi, [Bóg nie może się nim posłużyć do swoich celów]...
2. Chciwość przejawia się w pogoni za niesprawiedliwym zyskiem i w skąpstwie
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 – zob. VI i IX przykazanie 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, [a picie mało a często prowadzi do nałogu].

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...

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

GRZECZY 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 z pełną świadomością planuje popełnić grzech ciężki, licząc na przebaczenie w Sakramencie Pokuty, popełnia grzech przeciw Duchowi Świętemu (mw)...

2. Wątpić o łasce Bożej – grzesznik uświadamia sobie wiele ciężkich zbrodni, które popełnił, jednak uważa, że nie zasługuje na przebaczenie Boże i rezygnuje z tej łaski...

3. Jakiejś prawdzie chrześcijańskiej sprzeciwiać się, np. tej, że Bóg jest sędzią sprawiedliwym, który za dobre czyny wynagradza, a za złe karze (mw) [stąd i podważanie wieczności piekła!].

4. Bliźniemu łaski Bożej zazdrościć. Zdarza się to najczęściej takim ludziom, którzy przez dłuższy czas są skłóceni z Bogiem. Drażni ich ludzka pobożność i zwalczają wszelkie praktyki religijne.

5. Zatwardziałość wobec natchnień Ducha Świętego, np. lekceważenie natchnień Ducha Świętego do dobrych uczynków [i do unikania złych], do Spowiedzi świętej...

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

GRZECZY WOŁAJĄCE O POMSTĘ DO NIEBA (4 rodzaje)

1. Umyślne 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 [starali się] przeszkodzić (zg) – (mw). [Na biorących czynny udział spada ekskomunika czyli wyłączenie z Kościoła].
2. Grzech sodomski – są to grzechy nieczyste przeciwne naturze, np. homoseksualizm (zg) – (mw).
3. Uciskanie ubogich, wdów i sierot. Jest to grzech wielkiej niesprawiedliwości, którą trzeba koniecznie naprawić przed Spowiedzią świętą lub jak najprędzej po niej.
4. Zatrzymywanie zapłaty pracownikom – chodzi o niesprawiedliwe wynagrodzenie, płacenie alkoholem, nierządem lub czymś niegodziwym, ociąganie się z zapłatą za pracę... (zg).

GRZECZY ZANIEDBANIA dobrych uczynków, które każdy chrześcijanin powinien codziennie spełniać: jedno z obowiązku, a inne w duchu pokuty i dla doskonalenia się w miłości.

Zaniedbywane uczynki miłosierdzia

a) względem duszy (7 rodzajów)

1. Nie upominałem grzeszących.
2. Nie pouczałem nieumiejących [albo: nieumiejętnych].
3. Wątpiącym nie użyczyłem dobrej rady.
4. Nie pocieszałem strapionych.
5. Nie chciałem krzywdy cierpliwie znosić.
6. Nie chciałem uraz 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 [pocieszenie] więźniów, np. kogoś z bliskich.

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

14. Przyczyniłem się do niegodziwego pogrzebu, zwłaszcza kogoś z rodziny.

[Inne zaniedbania]

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 [pokora, hojność, czystość, miłość, umiarkowanie, cierpliwość, gorliwość – pracowitość], 4 cnoty kardynalne [roztropność, sprawiedliwość, umiarkowanie, męstwo], 3 cnoty Boskie [wiara, nadzieja i miłość].

18. Nie starałem się uzyskać odpustu zupełnego.

19. Nie pogłębiałem swojej wiary przez czytanie Pisma Świętego i książek (czasopism) religijnych..

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