

## PRZYGOTOWANIE DO SAKRAMENTU SPOWIEDZI ŚWIĘTEJ

*Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości (1 J, 8-9).*

*Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe serce i nowego ducha. Dlaczego mielibyście umrzeć, domu Izraela? Ja nie mam żadnego upodobania w śmierci – wyrocznia Pana Boga. Zatem nawróćcie się, a żyć będziecie (Ez 18, 30b-32).*

### Warunki Sakramentu Pokuty

Rachunek sumienia.

Żal za grzechy.

Mocne postanowienie poprawy.

Spowiedź szczerą.

Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu.

### RACHUNEK SUMIENIA

Prezentowany rachunek sumienia został napisany nie na zasadzie pytań (jak w tradycyjnych rachunkach sumienia), ale zawiera wyznanie grzechów (tak, jak powinniśmy je przedstawiać szczerze kapłanowi w sakramencie pojednania). Porządek ustalony został według następujących formuł:

- 10 przykazań Bożych (Dekalog),
- 2 przykazania miłości,
- 5 przykazań kościelnych,
- 7 grzechów głównych,
- 6 grzechów przeciwko Duchowi Świętemu,
- 4 grzechy wołające o pomstę do nieba,
- 9 grzechów cudzych,
- 7 uczynków miłosiernych względem ciała,
- 7 uczynków miłosiernych względem duszy,
- 8 błogosławieństw.

### Dziesięć Przykazań Bożych

*Jam jest Pan Bóg twój, którym cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli.*

#### **I. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.**

1. Nie wierzyłem w istnienie Boga, życia wiecznego, duszy nieśmiertelnej.
2. Zapominałem albo nie uświadamiałem sobie każdego dnia, że jedynym celem mojego istnienia jest zjednoczenie z Bogiem.
3. Zapominałem albo nie chciałem uznać, że żyję dla Boga i jestem Jego własnością; jestem przez Niego stworzony, odwiecznie umiłowany oraz odkupiony i przeznaczony do zbawienia wiecznego; jestem prawdziwym dzieckiem Bożym oraz świątynią zamieszkiwaną przez trzy Osoby Trójcy Świętej.
4. Nie chciałem służyć Bogu i uwielbiać Go całym sercem.
5. Nie ufałem dobroci Boga, poddawałem się lękom.
6. Oddawałem cześć bożkom, idolom, ideom.
7. Brałem udział w zgromadzeniach ku czci bóstw niechrześcijańskich.
8. Nie czytałem Pisma świętego.
9. Nie pogłębiałem wiedzy o Bogu oraz o prawdach wiary i moralności katolickiej.
10. Nie czytałem książek i czasopism religijnych.

11. Nie interesowałem się życiem Kościoła (nauczanie papieży, biskupów, misje katolickie, ważne wydarzenia, miejsca święte, liturgia Kościoła, potrzeby modlitewne).
12. Nie miałem dla Boga czasu (na modlitwę, lekturę pobożną, rozmowę duchową, inne praktyki).
13. Ważniejsze od Boga były dla mnie: Internet, telewizja, urzędnicy służące komunikacji, rozrywka, praca, dobra materialne itp.
14. Ważniejsze od Boga były dla mnie osoby: współmałżonek, dzieci, rodzice, krewni, przyjaciele itp.
15. Wyparłem się publicznie wiary w Boga Jedyne (podać okoliczności).
16. Nie dałem czytelnego świadectwa o wierze w Boga, zwłaszcza w sytuacji, która tego wymagała.
17. Nie broniłem wiary katolickiej i Kościoła świętego, zwłaszcza gdy ktoś w mojej obecności dopuszczał się bluźnierstwa, kłamstwa, oszczerstwa, pomówień i drwin.
18. Czytałem horoskopy.
19. Byłem u wróżki, korzystałem z usług wróżki przez telewizję, Internet, telefon.
20. Wróżyłem sobie lub innym różnymi metodami (np. karty do gry, karty tarota, różnego rodzaju losy).
21. Korzystałem z usług bioenergoterapeuty, radiestety.
22. Korzystałem z akupunktury i akupresury.
23. Przyjmowałem leki homeopatyczne.
24. Korzystałem z innych form medycyny okultystycznej.
25. Uprawiałem czary, magię, praktyki okultystyczne.
26. Brałem udział w seansach spirytystycznych (wywoływanie duchów, mediumizm).
27. Poddawałem się hipnozie, innym formom manipulacji stanów umysłu.
28. Uprawiałem jogę lub inne techniki gimnastyki, relaksu lub walk mających związek z obcymi religiami.
29. Czytałem senniki, interpretowałem sny własne i cudze zgodnie z zawartymi w nich informacjami.
30. Przechowywałem, przyjmowałem lub wręczałem jakieś przedmioty, które miały „przynosić szczęście” (np. żabki, słoniki, drzewka szczęścia, monety, pierścionki, inne).
31. Używałem pewnych przedmiotów jako talizmanów (naszyjniki, broszki, inne).
32. Używałem przedmiotów religijnych (krzyż, różaniec, medalik itp.) jako talizmanów.
33. Używałem i przechowywałem różne przedmioty, które mają na sobie wyraźne symbole antychrześcijańskie (znaki satanistyczne, okultystyczne, astrologiczne itp.)
34. Oglądałem filmy o treści satanistycznej, pochwalające wszelkie zachowania przeciwne I przykazaniu.
35. Używałem amuletów.
36. Nosilem pierścień atlantów.
37. Tatuowałem swoje lub cudze ciało. (Kpł 19,28)
38. Wierzyłem w zabobony i przesady.
39. Uprawiałem chiromancję.
40. Próbowaliśmy szkodzić innym przy pomocy laleczki woo-doo.
41. Czytałem czasopisma i książki bluźniercze lub satanistyczno-okultystyczne (np. „Harry Potter”, książki Dona Browna itp.).
42. Posługiwałem się symbolami okultystycznymi lub satanistycznymi (np. pentagram, znak bestii, głowa kozy, krzyż odwrócony, krzyż z kokardką [Ankh], złamane S, krzyż Konfucjusza, Udjat, Ying-Yang, krzyż Nerona [pacyfka], jednorożec, rogata dłoń, symbole New Age itp.).
43. Nie szanowałem wizerunków krzyża, figur i obrazów Chrystusa, Matki Bożej, świętych, aniołów.
44. Promowałem lub brałem udział w zabawach typu Halloween.
45. Głosiłem lub publikowałem poglądy przeciwne wierze katolickiej lub podważające je.
46. Zasiałem wątpliwości w wierze, zwłaszcza wobec dzieci i młodzieży.

47. Podważałem, sprzeciwiałem się lub wyśmiewałem nauczanie prawowitych Pasterzy Kościoła św.
48. Dopuściłem się profanacji Eucharystii poprzez porzucenie, zabranie lub przechowywanie w celach świętokradczych. Uwaga: ten czyn pociąga za sobą ekskomunikę *latae sententiae* [mocą samego prawa] zastrzeżoną Stolicy Apostolskiej (Kodeks Prawa Kanonicznego 1367).
49. Przyjmowałem Komunię św. świętokradzko (w stanie grzechu ciężkiego).
50. Przyjmowałem Komunię św. bez uszanowania, przygotowania lub należytej wiary w realną obecność Jezusa Chrystusa.
51. Głosiłem herezje. (KPK 1364).
52. Dokonałem apostazji. (KPK 1364).
53. Dokonałem schizmy (KPK 1364).

Uwaga 1: Przed przystąpieniem do sakramentu spowiedzi świętej należy zniszczyć wszelkie przedmioty, o których mowa w punktach 17-39 (spalić, stłuc lub zakopać bez możliwości ponownego ich użycia). Trzeba także wyrzec się wszelkich praktyk i poglądów przeciwnych I przykazaniu Dekalogu, na nowo wyznać wiarę Świętego Kościoła Rzymskokatolickiego oraz świadomie przyjąć do swego życia Jezusa Chrystusa jako jedynego Pana i Zbawiciela.

Uwaga 2: Nigdy nie wolno lekceważyć jakiegokolwiek grzechu przeciwko I przykazaniu i nie usprawiedliwiać go chęcią zabawy. Nie jest to bowiem okoliczność łagodząca, ale wręcz zwiększająca odpowiedzialność moralną (zabawa w zdradzanie Boga jest wyjątkowo niegodziwą i niebezpieczną formą rozrywki).

Uwaga 3: Ze względu na ciężkość materii grzechy przeciwko I przykazaniu są śmiertelne, dlatego – w miarę możliwości – należy je wymienić co do liczby lub przynajmniej okresu trwania w nich.

## **II. Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno.**

54. Nie uwielbiałem Boga ustami i sercem (z braku miłości, szacunku lub ze wstydu).
55. Wymawiałem bez czci i uszanowania imiona: Boga w Trójcy Świętej Jedynego, Matki Bożej, świętych i błogosławionych, aniołów.
56. Błuźniłem Bogu.
57. Brałem udział w bluźnierczych przedstawieniach, rozmowach, czytałem bluźniercze książki, czasopisma.
58. Używałem tych imion do składania błahych lub nieprawdziwych przyrzeczeń, przysięg.
59. Wyśmiewałem się z rzeczywistości sakralnych takich jak: Kościół św., sakramenty św., prawdy wiary, zasady moralności katolickiej.
60. Nie szanowałem miejsc, budynków, naczyń, ksiąg, szat poświęconych służbie Bożej.
61. Nie szanowałem liturgii i przepisów z nią związanych. Spieszyłem się podczas celebracji świętych tajemnic, zwłaszcza Eucharystii (dotyczy kapłanów, usługujących, organistów itp.).
62. Nie błogosławiłem ludziom (dotyczy kapłanów).
63. Nie błogosławiłem swoim dzieciom (dotyczy rodziców).
64. Przeklinałem innych, to znaczy źle im życzyłem, pragnąłem dla nich zła, choćby tylko w sercu.
65. Wymawiałem słowa bluźniercze przeciwko Bogu i świętym (w nerwach, w żartach, z innych powodów).

## **III. Pamiętaj, abys dzień święty święcił.**

66. Nie przeżywałem niedzieli jako dnia poświęconego przede wszystkim Bogu.
67. Nie uczestniczyłem we Mszy św. w niedziele oraz w dni nakazane (Boże Narodzenie – 25 grudnia, Świętej Bożej Rodzicielki Maryi – 1 stycznia, Objawienie Pańskie – 6 stycznia, Uroczystość Ciała i Krwi Pańskiej, Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny – 15 sierpnia, Uroczystość Wszystkich Świętych – 1 listopada). Uwaga: materia tego grzechu zaniedbania jest obiektywnie ciężka, należy więc podać liczbę.
68. Nie poświęciłem w dniu Pańskim dłuższej chwili na kontakt z Bogiem.
69. Wykonywałem prace niekonieczne.

70. Handlowałem w niedziele i święta nakazane (robiłem zakupy, otwierałem sklepy).
71. Zmuszałem pracowników do pracy w niedziele.
72. Nie odpoczywałem w niedziele.
73. Nie spędzałem czasu w niedziele i święta z bliskimi w celu zacieśnienia więzi rodzinnych, małżeńskich, przyjacielskich, sąsiedzkich; nie odwiedziłem osób samotnych, chorych, potrzebujących.

#### **IV. Czcij ojca swego i matkę swoją.**

74. Byłem niewdzięczny rodzicom (za dar życia, za dzieciństwo, za status społeczny i materialny).
75. Nie szanowałem rodziców.
76. Nie byłem posłuszny rodzicom (dotyczy dzieci i młodzieży).
77. Nie pomagałem rodzicom.
78. Nie modliłem się za rodziców (żyjących bądź zmarłych).
79. Nie zapewniłem rodzicom należytej opieki w starości i chorobie.
80. Nie odwiedzałem rodziców, nie podtrzymywałem kontaktu.
81. Wykorzystywałem rodziców materialnie.
82. Byłem agresywny, kłótlivy wobec rodziców.
83. Użyłem przemocy fizycznej lub psychicznej wobec rodziców.

Uwaga: wszystkie punkty IV przykazania odnoszą się także do prawnych opiekunów, wychowawców, w odpowiednim zakresie także do dziadków, przełożonych, ludzi starszych, w przypadku małżonków – do teściów.

#### **V. Nie zabijaj.**

84. Dopuszciliem się zabójstwa rozmyślnie, z premedytacją (podać motyw).
  85. Popelnilem morderstwo na tle rabunkowym.
  86. Popelnilem morderstwo na tle seksualnym.
  87. Spowodowalem nieumyslne zabojstwo ze wzgledu na razace zaniedbania lub nieprzestrzeganie przepisow (drogowych, bhp itp.).
  88. Mialem postanowienie kogos zabic, chociaz skutek nie zaistnial.
  89. Przyczynilem sie do eutanazji.
  90. Bylem powodem czyjegos samobojstwa.
  91. Narazałem siebie lub kogoś na niebezpieczeństwo utraty życia (np. przez niebezpieczną jazdę, uprawianie ryzykownych sportów, walki).
  92. Okaleczałem swoje ciało (próby samobójcze, lekkomyślność).
  93. Pobitem czlowieka (podać, kim jest ten czlowiek oraz motyw pobicia).
  94. Dokonalem aborcji lub pomagalem w tym czynie, asystowalem przy zabiegu, finansowalem.
- Uwaga: ten grzech, po zaistnieniu skutku, powoduje zaciagniecie ekskomuniki. KPK 1398.
95. Dokonalem zaplodnienia in vitro.
  96. Stosowalem srodki wczesnoporonne.
  97. Pilem alkohol szkodzac sobie na zdrowiu (podać czy jest to uzalenie czy przypadkowe zachowania, czy mialo to miejsce przed czy po 18. roku zycia).
  98. Palilem papierosy (podać j.w.).
  99. Uzywalem narkotykow, srodkow odurzajacych, dopalaczy (podać j.w.).
  100. Naduzywalem lekow bez wyraźnego zalecenia medycznego.
  101. Świadomie spozywalem niezdrowe pokarmy, wbrew zaleceniom lekarza.
  102. Nie leczylem sie w sytuacji wyraźnej choroby lub jej podejrzenia.
  103. Podejmowalem świadomie ryzykowne dla zdrowia i zycia czynności.
  104. Zaniedbywalem opiekę nad dziećmi; niewlasciwie je karmilem, ubieralem, chronilem.
  105. Bilem dzieci (wlasne lub powierzone mojej opiece).
  106. Zbyt duzo jadlem; zbyt duzo pilem.

- 107.Szkodziłem sobie na zdrowiu przez nadużywanie telewizji i gier komputerowych (niszczenie wzroku, podsycanie agresji).
- 108.Nie ubierałem się odpowiednio do warunków pogodowych.
- 109.Nie dbałem o higienę.
- 110.Nie dbałem o kulturę osobistą.
- 111.Dręczyłem innych psychicznie.
- 112.Męczyłem zwierzęta, nie opiekowałem się należycie powierzonymi mi zwierzętami.

Uwaga: w przypadku rozmyślnego lub nieumyślnego zabójstwa należy poddać się karze przewidzianej w kodeksie cywilnym, zwłaszcza w sytuacji, gdyby o to zabójstwo niesłusznie podejrzewana była osoba niewinna.

## **VI. Nie cudzołóż.**

- 113.Myślałem o sprawach nieczystych.
- 114.Praгнаłem czynów nieczystych.
- 115.Planowałem uczynki nieczyste.
- 116.Wspominałem i wyobrażałem sobie uczynki nieczyste.
- 117.Świadomie rozbudzałem w sobie podniecenie seksualne.
- 118.Patrzyłem z pożądliwością na inne osoby.
- 119.Zachowywałem się wyzywająco w celu zwrócenia na siebie uwagi przez ubiór, ruchy, gesty.
- 120.Świadomie uwodziłem inne osoby w celu kontaktów cielesnych.
- 121.Mówiłem o rzeczach nieczystych w rozmowach, w żartach.
- 122.Czytałem teksty erotyczne (opowiadania, poezję, książki).
- 123.Rozmawiałem o rzeczach nieczystych przez telefon, komunikatory, czaty (także z osobami anonimowymi).
- 124.Brałem udział w przedstawieniach erotycznych.
- 125.Oglądałem materiały pornograficzne (zdjęcia, filmy).
- 126.Produkowałem pornografię (nawet prywatnie, bez upubliczniania) – zdjęcia, wydruki.
- 127.Upubliczniałem pornografię (np. w Internecie).
- 128.Podglądałem innych.
- 129.Masturbowałem się (jeśli jest dobrowolnie i świadomie popełniony, jest grzechem ciężkim, dlatego należy podać liczbę).
- 130.Namiętnie całowałem się i poddawałem pieszczotom wzbudzającym podniecenie cielesne.
- 131.Popełniłem petting (należy określić liczbę oraz ogólnie współnika grzechu).
- 132.Praktykowałem inne formy grzesznych zachowań seksualnych (np. seks oralny).
- 133.Praktykowałem seksualne zachowania dewiacyjne (m.in. seks analny, fetyszizm, pissing, masochizm, sadyzm, ekshibicjonizm, zoofilia, gerontofilia, inne rodzaje parafilii).
- 134.Dopuszciliśmy się nierządu (określić ogólnie współnika grzechu).
- 135.Dopuszciliśmy się pedofilii (kontakt seksualny z dzieckiem poniżej 15. roku życia).
- 136.Dopuszciliśmy się zdrady małżeńskiej, cudzołóstwa.
- 137.Dokonałem gwałtu (na osobie przypadkowej, na osobie znajomej, na własnej żonie, własnym mężu).
- 138.Popełniłem grzech kazirodztwa.
- 139.Dopuszciliśmy się onanizmu małżeńskiego (tzw. stosunek przerywany).
- 140.Stosowałem antykoncepcję (należy określić jej rodzaj).
- 141.Egoistycznie nastawiony byłem w akcie małżeńskim wyłącznie na przyjemność cielesną.
- 142.Odmawiałem współżycia, które godziwie należy się współmałżonkowi.
- 143.Chodziłem do domów publicznych, agencji towarzyskich, lokali ze striptizem, tańcem erotycznym itp.
- 144.Korzystałem z usług prostytutek.
- 145.Prostytuowałem się; czerpałem korzyści majątkowe z nierządu; wydawałem pieniądze na nierząd.

146. Kupowałem i używałem zabawki erotyczne.

147. Trwałem w konkubinacie (określić czas trwania, mieć świadomość, że ewentualne spowiedzi w tym okresie nie były ważne ze względu na zatajenie okoliczności uniemożliwiające spełnienie warunku mocnego postanowienia poprawy).

Uwaga: wszystkie grzechy z zakresu VI przykazania dokonane czynem mają materię ciężką, są grzechami śmiertelnymi, niektóre z nich (jak pedofilia, kazirodztwo, dewiacje – szczególnie haniebne), dlatego należy zawsze podać liczbę oraz okoliczności.

## **VII. Nie kradnij.**

148. Ukradłem jakąś rzecz lub kwotę pieniężną.

149. Dokonałem rabunku.

150. Zniszczyłem cudze lub wspólne mienie.

151. Nie szanowałem dóbr naturalnych; marnowałem wodę, prąd, gaz, zanieczyszczałem powietrze.

152. Niszczyłem przyrodę ożywioną i nieożywioną.

153. Zaśmiecałem obiekty i przestrzenie publiczne.

154. Oszukiwałem w płaceniu podatków (przez niewystawianie faktur, przez podawanie fałszywych zeznań).

155. Sprzedawałem towar gorszej jakości lub wybrakowany w cenie towaru pełnowartościowego.

156. Sprzedałem coś za zawyżoną sumę wykorzystując niewiedzę kupca.

157. Nie płaciłem za bilety.

158. Posługiwałem się fałszywymi dokumentami dla korzyści majątkowych.

159. Wyłudziłem pieniądze.

160. Brałem łapówki; uzależniałem od nich załatwienie jakiejś sprawy.

161. Dawałem łapówki w celu przekupienia kogoś.

162. Nie szanowałem cudzej pracy.

163. Byłem nieuczciwy w pracy.

164. Marnowałem czas w pracy.

165. Wykorzystywałem jakieś materiały w miejscu pracy dla własnych celów; zabierałem je do domu (np. środki czystości, artykuły papiernicze itp.).

166. Nie oddałem pożyczonej rzeczy lub pieniędzy.

167. Nie oddałem znalezionej rzeczy lub pieniędzy.

168. Nie zgłosiłem zauważonej pomyłki na moją korzyść, np. przy kasie.

169. Uprawiałem hazard (podać czy jest to przypadkowy czyn czy uzależnienie).

170. Marnowałem jedzenie (wyrzucałem żywność do kosza).

## **VIII. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.**

171. Kłamałem (podać kogo, w jakich sprawach).

172. Oczerniałem (podać kogo i jaki odniosło to skutek). Ten grzech należy naprawić w postaci odwołania oszczerstw, o ile możliwe jest dotarcie do osób, wobec których oszczerstwo było głoszone).

173. Obmawiałem.

174. Osądzałem.

175. Posądzałem.

176. Źle o innych mówiłem.

177. Nie dotrzymałem powierzonej tajemnicy (zawodowej, prywatnej).

178. Użalałem się nad sobą.

179. Narzekałem, szemrałem.

180. Skarżyłem się na los, na warunki, na innych ludzi.

181. Wymawiałem wulgaryzmy, słowa niekulturalne, obraźliwe.

182. Kłóciłem się.

183. Denerwowałem się.

- 184. Wypowiadałem słowa w agresji.
- 185. Upokarzałem innych (słowem, zachowaniem).
- 186. Szydziłem z innych.
- 187. Okazywałem zniecierpliwienie.
- 188. Histeryzowałem.
- 189. Nie dotrzymałem powierzonych mi obietnic.
- 190. Byłem zbyt ciekawski.

### **IX. Nie pożądam żony bliźniego swego.**

- 191. Uwiodłem cudzą żonę (męża) w celu kontaktu cielesnego.
- 192. Uwodziłem cudzą żonę (męża) w sferze uczuciowej.
- 193. Dawałem sygnały cudzej żonie (mężowi), że jestem jej osobą zainteresowany, że mam jakieś nieczyste pragnienia.

### **X. Ani żadnej rzeczy, która jego jest.**

- 194. Pożądliwie patrzyłem na czyjeś rzeczy, dobra materialne.
- 195. Planowałem zawłaszczenie czyjejś rzeczy.

### **Dwa przykazania miłości**

#### **1. Będiesz miłował Pana Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem.**

- 196. Nie kochałem Boga ponad wszystko.
- 197. Nie kochałem Boga dla Niego samego.
- 198. Nie troszczyłem się o to, by rozwijać w swoim sercu miłość do Boga.

#### **2. Będiesz miłował swego bliźniego jak siebie samego.**

- 199. Nie kochałem bliźniego, źle na niego patrzyłem.
- 200. Przeklinałem innych.
- 201. Pogardzałem innymi.
- 202. Potępiałem innych (sądziłem).
- 203. Zastraszałem innych.
- 204. Gnębiłem psychicznie kogoś.
- 205. Nękałem innych, byłem natrętny.
- 206. Trzymałem w niepewności powodując cierpienie.
- 207. Wzbudzałem w kimś fałszywe poczucie winy.
- 208. Nie okazywałem innym odpowiedniej pomocy.
- 209. Nie potrafiłem innym z miłością służyć.
- 210. Nie byłem wyrozumiały.

### **Pięć przykazań kościelnych**

#### **1. W niedzielę i święta we Mszy świętej nabożnie uczestniczyć.**

- 211. Nie uczestniczyłem w niedzielę we Mszy św. (należy podać powody skutkujące grzechem zaniedbania oraz liczbę).
- 212. Nie brałem czynnego udziału we Mszy św. (modlitwy, śpiewy).
- 213. Niedbale wykonywałem gesty.
- 214. Niecierpliwiłem się podczas Mszy św., okazywałem to zniecierpliwienie postawą ciała, gestami, mimiką twarzy, ostentacyjnym spoglądaniem na zegarek.
- 215. Spóźniałem się na Mszę św.
- 216. Wychodziłem ze Mszy św. przed jej zakończeniem.
- 217. Nie zachowałem postu eucharystycznego (powstrzymanie się od jakiegokolwiek pokarmu i napoju na godzinę przed przyjęciem Komunii świętej, z wyjątkiem wody i lekarstwa – zob. KPK 919).

218. Rozmawiałem podczas Mszy św.  
219. Rozpraszałem innych.  
220. Rozglądałem się i świadomie odwracałem uwagę od treści Mszy św.

## **2. Przynajmniej raz w roku spowiadać się.**

221. Zaniedbałem spowiedź na okres dłuższy niż rok (wypada podać przyczynę).

## **3. Przynajmniej raz w roku w czasie wielkanocnym Komunię świętą przyjąć.**

222. Zaniedbałem przyjęcie Komunii św. w okresie wielkanocnym (okres ten liczony jest od Wielkanocy do Niedzieli Trójcy Świętej).  
223. Przyjmowałem Komunię św. bez wiary w żywą i realną obecność Jezusa Chrystusa.

## **4. Ustanowione przez Kościół dni święte święcić.**

224. Nie byłem na Mszy św. i/lub nie świętowałem wyznaczonych dni przez Kościół (patrz p. 59).

## **5. Posty nakazane zachowywać.**

225. Nie zachowałem wstrzeźliwości od mięsa w piątek (dotyczy wszystkich piątków w ciągu całego roku za wyjątkiem uroczystości; obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14. rok życia).  
226. Nie zachowałem ścisłego postu ilościowego w środę popielcową i/lub Wielki Piątek (tzn. trzy posiłki dziennie – 2 lekkie, 1 do syta; obowiązuje osoby po ukończeniu 18 roku życia i przed 60. rokiem życia).

## **Siedem grzechów głównych**

### **1. Pycha.**

227. Byłem dumny, wyniosły.  
228. Chwaliłem się sobą (swoimi zdolnościami, urodą, zamożnością, pozycją społeczną, osiągnięciami)  
229. Byłem skoncentrowany na sobie (egocentryczny), na swoich potrzebach, odczuciach.  
230. Sobie przypisywałem zasługi, sukcesy.  
231. Lubilem pochlebstwa, pochwały, w jakiś sposób wymuszałem je na innych.  
232. Zwracałem na siebie uwagę.  
233. Zbyt dużo mówiłem o sobie.  
234. Uważałem swoje opinie i poglądy za najważniejsze.  
235. Praktykowałem fałszywą pokorę (która jest niebezpieczną odmianą pychy) – obłudne „chowanie się w kąt”, unikanie pewnych czynności pod pozorem pozostania w ukryciu, słowne poniżanie się w celu reakcji innych mającej podnieść mnie na duchu, świadome deprecjonowanie swoich możliwości, żeby komuś nie pomóc, czegoś pożytecznego nie wykonać, nie wysilić się, chwalenie się własną rzekomą pokorą.  
236. Poniżałem innych.  
237. Gardziłem innymi w sercu (ze względu na poziom wykształcenia, pozycję społeczną, stan majątkowy, słabości, inne cechy).  
238. Rościłem sobie prawo do rządzenia innymi, zapominałem, że nawet kierownicze stanowisko ma być służbą wykonywaną w duchu autentycznej miłości wobec bliźniego.  
239. Pokazywałem „fochy”, buntowałem się.  
240. Okazywałem pogardę innym poprzez niezauważanie ich, unikanie dialogu, poprzez gesty i spojrzenia oraz uszczypliwe słowa.  
241. Byłem uparty przy swoich racjach, także wtedy, kiedy już poznałem brak ich słuszności.

### **2. Chciwość.**

242. Pożądałem dóbr materialnych, pieniędzy.  
243. Nie dzieliłem się z innymi swoimi dobrami, nie dawałem jałmużny.  
244. Wyłudzałem pieniądze lub rzeczy materialne, także w charakterze korupcji, przekupstwa.



245. Kłóciłem się o pieniądze, targowałem się bezpodstawnie, posądzając innych o zdrzierstwo.

### **3. Nieczystość** (pokrywa się z VI i IX przykazaniem Dekalogu).

#### **4. Zazdrość.**

246. Zazdrościłem innym rzeczy materialnych (dom, samochód, przedsiębiorstwa), pracy, powodzenia, awansów, pozycji społecznej, przyjaźni, talentów, dochodów, sukcesów, autorytetu

247. Byłem zazdrosny o bliskie mi osoby, przez co je raniłem (szczególnie w relacjach małżeńskich, narzeczeńskich).

248. Z zazdrości źle o innych mówiłem, by im zaszkodzić.

249. Z zazdrości dopuściłem się jakiegoś podstępu, by ktoś utracił jakieś dobro.

250. Z zazdrości nienawidziłem.

251. Cieszyłem się, kiedy innym działa się jakaś krzywda, spotykało ich niepowodzenie.

252. Smuciłem się, gdy widziałem czyjeś powodzenie.

253. Z zazdrości innym źle życzyłem.

### **5. Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu** (pokrywa się z niektórymi punktami V przykazania Dekalogu).

#### **6. Gniew.**

254. Byłem agresywny.

255. Denerwowałem się na innych.

256. Gniewałem się.

257. Chowałem urazy w sercu wobec innych.

258. Rozповідаłem innym o doznanych krzywdach.

259. Miałem pragnienie zemsty.

260. Zemściłem się (w jaki sposób? – słowem, czynem).

#### **7. Lenistwo.**

261. Nie wstałem ze snu o właściwej porze, co zdezorganizowało porządek dnia.

262. Wylegiwałem się w łóżku z gnuśności.

263. Nie podejmowałem swoich obowiązków o właściwym czasie.

264. Nie chciało mi się pracować.

265. Odkładałem na później trudniejsze czynności.

266. Zajmowałem się rzeczami niepotrzebnymi.

267. Źle organizowałem sobie czas.

268. Marnowałem czas na rzeczy błahie i próżne (nic nie wnoszące, a nawet gorszące rozmowy, spotkania, nadmierna i bezowocna rozrywka).

269. Miałem pokusę łatwego zysku bez pracy i wysiłku.

270. Z powodu lenistwa nie przygotowałem się należycie do zajęć (jako uczeń, student, nauczyciel itp.).

271. Z powodu lenistwa dopuściłem się brakoróbstwa, co skutkuje niższą jakością wykonanej rzeczy, usługi.

272. Z powodu mojego lenistwa ktoś coś stracił, cierpiał.

273. Nie szanowałem czasu bliźniego (spóźniałem się na umówione spotkania, nie informowałem o sytuacjach powodujących spóźnienie).

274. Nie doksztalałem się w zakresie swojego zawodu, specjalizacji, nie czytałem koniecznej literatury (instrukcje, zalecenia, nowe wyniki badań), co mogło skutkować gorszą pracą.

275. Ogólnie nie dbałem o rozwój intelektualny.

276. Śpieszyłem się ze szkodą dla wykonywanej pracy.

### **Sześć grzechów przeciw Duchowi Świętemu**

### **1. Grzeszyć zuchwale w nadziei na miłosierdzie Boże.**

277.Świadomie grzeszyłem planując od razu spowiedź św.

278.Wykorzystywałem możliwość spowiedzi czy bliski jej termin, żeby „dogrzeszyć”.

279.Fakt zbliżającej się spowiedzi traktowałem jako zachętę do popełnienia jakiegoś grzechu.

### **2. Rozpaczać lub wątpić o łasce i miłosierdziu Bożym.**

280.Nie ufałem (nie wierzyłem) w Boże miłosierdzie (przebaczenie).

281.Poddałem się rozpaczcy i czułem się potępiony.

282.Nie wierzyłem, że mogę powstać przy pomocy Bożej łaski ze swoich grzechów.

283.Nie starałem się o nawrócenie i pracę nad sobą z powodu braku nadziei.

### **3. Uznanej prawdzie chrześcijańskiej się sprzeciwiać.**

284.Wygłaszałem lub publikowałem teksty jawnie kwestionujące prawdy wiary chrześcijańskiej.

285.W sercu lub intelekcie nie zgadzałem się z nauką wiary religii chrześcijańskiej.

286.Zasiewałem wątpliwości co do prawd chrześcijańskich, zwłaszcza pośród dzieci i młodzieży oraz ludzi chwiejnych.

### **4. Bliźniemu łaski Bożej zazdrościć.**

287.Zazdrościłem innym talentów, powołania, drogi życiowej, darów Bożych, cech charakteru.

288.Miałem za złe Bogu, że mnie nie dał tych darów, które mają inni.

### **5. Na zbawienne upomnienie mieć zatwardziane serce.**

289.Denerwowałem się, kiedy ktoś życzliwie i miłością mnie napominał.

290.Nie chciałem słuchać napomnień bądź zachęt do nawrócenia.

291.Nie chciałem uznać zła w swoim życiu pomimo obiektywnych racji za nim przemawiających.

### **6. Pokutę i nawrócenie aż do śmierci odkładać.**

292.Zuchwale liczyłem na to, że zdążę się przed śmiercią wypowiedzieć, a na razie mogę grzeszyć i nie nawracać się.

293.Nie zadbałem o przyjęcie sakramentów św. w odpowiednim czasie dla osoby bliskiej (starszej, chorującej), ale czekałem aż do ostateczności, kiedy już nie była w pełni zdolna z tych sakramentów skorzystać.

## **Cztery grzechy wołające o pomstę do nieba**

### **1. Rozmyślne zabójstwo. (zawarte w V przykazaniu Dekalogu)**

#### **2. Grzech sodomski.**

294.Dopuściłem się czynów homoseksualnych.

295.Jestem w związku homoseksualnym (trwanie w nim uniemożliwia otrzymanie rozgrzeszenia).

296.Oglądałem sceny (fotografie, filmy, widowiska) o treści homoseksualnej.

297.Promowałem kulturę homoseksualną (brałem udział w różnych marszach LGTB itp.).

298.Pochwalałem związki homoseksualne.

299.Domagałem się zrównania w prawach związków homoseksualnych z normalnymi związkami małżeńskimi.

300.Popierałem i promowałem ideologię gender.

#### **3. Uciskanie ubogich, wdów i sierot.**

301.Wykorzystywałem innych ludzi ze względu na ich słabszą pozycję społeczną.

302.Krzywdziłem moralnie, psychicznie lub materialnie ludzi wiedząc, że nie mają możliwości się obronić ze względu na niską zamożność bądź status.

#### **4. Zatrzymanie zapłaty sługom i najemnikom.**

303. Nie wypłaciłem należności za wykonaną usługę.  
304. Targowałem się niesłusznie z wykonawcą o cenę usługi po jej wykonaniu.  
305. Zatrudniałem pracowników na krzywdzących i niesprawiedliwych warunkach (niekorzystne umowy, znacznie zaniżone wynagrodzenie).

### **Dziewięć grzechów cudzych (przeciw miłości bliźniego)**

306. Doradzałem komuś popełnienie grzechu.  
307. Nakazywałem komuś grzeszyć.  
308. Pozwalałem komuś na grzech (tu szczególnie rodzice zastanowią się, czy nie zezwalali swoim dzieciom na grzechy).  
309. Pobudzałem kogoś do grzechu.  
310. Pochwalałem czyjś grzech.  
311. Milczałem wobec czyjegoś grzechu.  
312. Nie karałem czyjegoś grzechu.  
313. Pomagałem komuś do grzechu.  
314. Bronilem czyjegoś grzechu.

### **Uczynki miłosierne co do ciała**

1. Głodnych nakarmić.
2. Spragnionych napoić.
3. Nagich przyodziać.
4. Podróżnych w dom przyjąć.
5. Więźniów pocieszać.
6. Chorych nawiedzać.
7. Umarłych grzebać.

315. Zaniechałem któryś z powyższych uczynków, mając świadomość, że powinienem go spełnić.  
316. Zbezczeszczyłem zwłoki.

### **Uczynki miłosierne co do duszy**

1. Grzeszących upominać.
2. Nieumiejętnych pouczać.
3. Wątpiącym dobrze radzić.
4. Strapionych pocieszać.
5. Krzywdy cierpliwie znosić.
6. Urazy chętnie darować.
7. Modlić się za żywych i umarłych.

317. Zaniechałem któryś z powyższych uczynków, mając świadomość, że powinienem go spełnić.  
318. Zanieczyściłem zdobywanie odpustów za zmarłych.

Na koniec można przyjrzeć się swemu sumieniu w świetle **ośmiu błogosławieństw**, które stanowią najdoskonalszy, ewangeliczny kodeks moralny chrześcijanina.

1. Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie.
2. Błogosławieni, którzy płaczą, albowiem oni będą pocieszeni.
3. Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadają ziemię.
4. Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni.
5. Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią.
6. Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą.
7. Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi.
8. Błogosławieni, którzy cierpią prześladowanie dla sprawiedliwości, albowiem do nich należy królestwo niebieskie.