

Rachunek sumienia dla dorosłych

PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

1. Nie modliłem się w ogóle...
2. Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (jakich?).
3. Zaparłem się wiary (zg)* - (mw).
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary (zg) - (mw).
5. Wstydiłem się swojej wiary.
6. Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma Świętego, ksiązek religijnych itp.
7. Nie ufałem Bogu, np. w grzechowych utrapieniach...
8. Narzekałem na Pana Boga, np. w niepowodzeniach (zg).
9. Poddawałem się rozpaczom i zwątpieniu...
10. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy...
11. Znieważyłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy itp. (zg).
12. Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk religijnych, np. w rodzinie, w środowisku pracy...
13. Ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport... itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy...
14. Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo... itp.
15. Należałem lub należałem do organizacji ateistycznej (zg) - (mw).
16. Zapierałem się Bogu lub Go zwalczałem (zg) - (mw).
17. Odwodziłem innych od Boga...
18. Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła (zg) - (mw).
19. Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem...

UWAGA!

Umieszczone w nawiasach "zg" oznacza, że ten grzech jest także grzechem zgorznienia, rozumianym w sensie popularnym jako zły przykład, powodujący obrażenie lub zachętę do zła, a dla źle czyniących jest niebezpiecznym umocnieniem. Wielkość zgorznienia zależy od osoby, jej godności, sprawowanej funkcji, pozycji społecznej itp.

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. Błuźniłem przeciw Bogu lub Świętym (zg) - (mw)...
3. Nie dotrzymywałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu (mw).
4. Przesięgałem 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).
7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...
8. Wstydiłem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża świętego, przyklęknięcia, zdjęcie czapki przed kościołem lub krzyżem... itp. (zg).
9. Nosiłem lub noszę symbole religijne (dewocjonalia) 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 z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane (zg) - (mw).
2. 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 bez koniecznej potrzeby (zg).
6. Znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych zabawach i rozrywkach (zg).

UWAGA!

Każdy grzech popełniony przeciw pierwszym trzem przykazaniom Bożym, godzi bezpośrednio w "przykazanie miłości Boga", które brzmi: "Będziesz miłował Pana Boga Twego z całego serca, z całej duszy, ze wszystkich myśli i ze wszystkich sił swoich".

Każdy grzech popełniony przeciw przykazaniom Bożym od czwartego do dziesiątego godzi pośrednio w "przykazanie miłości Boga", a bezpośrednio w "przykazanie miłości bliźniego", które brzmi: "Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego".

CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE - Czcij ojca twego i matkę twoją

1. Nie okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunku...
2. Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich, wstydiłem 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 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. w oglądaniu telewizji...
14. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znak 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. Wraciałem się w pożycie małżeńskie dzieci, powodując konflikty...
19. Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka...

Obowiązki małżonków

20. Nie kochałem szczerze męża/żony.
21. Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka.
22. Nie poczuwam 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. Rozjątraliśmy niezgodę, opowiadając innym, co nas dzieli...
26. Nie dochowałem wierności małżeńskiej (mw).
27. Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny (mw).
28. Ograniczyliśmy liczbę dzieci dla własnej wygody.
29. Nasz dom nie jest wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego.

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, wulgarne słowa, używanie alkoholu, obmowy...
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, palenia tytoniu, picia 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 nie narodził się (mw).
6. Stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do tego (mw).
7. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży (zg) - (mw).
8. Żywiłem do bliźnich nienawiść lub niechęć...
9. Pobitem 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. 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, itp.
24. Bawiłem się cudzym kosztem...
25. Przyczyniłem się do rozwoju nagości u siebie lub u innych (zg).
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 PRZYKAZANIE BOŻE - Nie cudzołóż

oraz

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, fantazję, filmy, widowiska, pornografię... itp. (mw)...
5. Popełniłem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą (ze) - (mw).
6. Pożądałem drugiej osoby.
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg) - (mw).
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. podejrzane osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne...
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy, obrazki porno... itp. (zg) - (mw).
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i 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 zwłęknięcie z rodzeniem dzieci z urojonych przyczyn.
20. Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym (mw).
21. Planowałem i zmierzałem do rozwodu (mw).
22. Rozwiódłem się (zg) - (mw).

23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny) (zg) - (mw).

UWAGA!

Każdy grzech przeciw szóstemu i dziewiętemu przykazaniu Bożemu popełniony w obecności innej osoby jest równocześnie wielkim grzechem zgorznienia, zwłaszcza popełniony w obecności dziecka.

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE - Nie kradnij

oraz

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 zależoną 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, pożądałem 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 nie przygotowany prowadzi lekcję)...
19. Zabierałem innym bezmyślnie czas...
20. Wykorzystywałem czas pracy lub środki służbowe dla celów prywatnych...
21. Oszukiwałem przy transakcjach...

UWAGA!

Wszelka szkoda wyrządzona bliźniemu musi być naprawiona przed Spowiedzią świętą, albo w jak najkrótszym czasie po niej, ponieważ inaczej Spowiedź święta może być świętokradzka.

ÓSMIE 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 obtudny 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, podstuchiwałem, 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...

PRZYKAZANIA KOŚCIELNE

[dotychczasowe przykazania kościelne]

1. Ustanowione przez Kościół dni święte święcić (poruszone w trzecim przykazaniu Boże).
2. W niedziele i święta nakazane we Mszy świętej nabożnie uczestniczyć.

3. **Posty nakazane zachowywać** - tzn. należy umartwiać się przez wszystkie piątki całego roku oraz potraw mięsnych nie spożywać. W piątek Pan Jezus był torturowany i konał na krzyżu dla naszego zbawienia, dlatego każde nasze umartwienie ma być z miłości i wdzięczności dla Pana Jezusa.

4. **Przynajmniej raz w roku spowiadać się i Komunię świętą przyjmować.** Dla bezpieczeństwa naszego zbawienia Kościół poleca w dzisiejszych czasach częstą Spowiedź świętą, np. co miesiąc. Po dłuższej przerwie, np. po trzech miesiącach, do dobrej Spowiedzi świętej należy przygotować się koniecznie przy pomocy dobrego (np. niniejszego) rachunku sumienia.

5. **W czasach zakazanych zabaw hucznych nie urządzać.** W okresach pokutnych należy codziennie umartwiać się, np. rezygnować z przyjemności dozwolonych, a więcej czasu poświęcić na modlitwę, czytanie Pisma Świętego i książek religijnych, spełniać uczynki miłosierdzia, ubogacać swoją wiedzę religijną.

[aktualne przykazania kościelne]

Aktualna ich wersja zatwierdzona dla Polski przez Kongregację Nauki Wiary ma następujące brzmienie:

1. W niedzielę 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 pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

GRZECHY CUDZE

Grzech cudzy popełnia ten, kto innych naraża na grzech

Te grzechy zdarzają się bardzo często i popełnia je każdy człowiek wtedy, gdy:

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

GRZECHY GŁÓWNE

Są to najbardziej niebezpieczne grzechy, ponieważ burzą w zasadniczy sposób moralność, przegradzając się łatwo w groźne i trudno uleczalne nałogi. Te właśnie grzechy i nałogi prowadzą do najcięższych zbrodni, np. zabójstwa, bałwochwaltwa, do utraty wiary, do samobójstwa. Należy więc te grzechy szczególnie śledzić w swoim postępowaniu, aby każdy z nich w zarodku likwidować.

1. **Pycha** - jest to wynoszenie się ponad innych: w myślach, w mowie i w czynie. Człowiek pyszny łatwo odmówi posłuszeństwa Bogu i Kościołowi...
2. **Chciwość** - ujawnia się u człowieka jako pogoń za niesprawiedliwym zyskiem i jako skąpstwo.
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** - (poruszone w szóstym przykazaniu Bożym).
5. **Nieumiarkowanie** w jedzeniu i piciu - ktokolwiek je ponad miarę, staje się chory, ociążały i zmysłowy. Picie alkoholu w celu upicia się jest grzechem ciężkim.
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... itp.
7. **Lenistwo** - jest najbardziej niebezpieczne w dziedzinie własnego uświęcenia, np. przez zaniedbywanie praktyk religijnych... Innym przejawem lenistwa jest lekceważenie swoich obowiązków, np. przez opuszczenie lub złe wykonanie...

GRZECHY PRZECIW DUCHOWI ŚWIĘTEMU

Ktokolwiek lekceważy te grzechy, nie może się nigdy dobrze spowiadać. 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**, np. grzesznik uświadamia sobie wiele ciężkich zbrodni, które popełnił. Uważa, że nie zasługuje na przebaczenie Boże i rezygnuje z tej łaski...
3. **Jakieś prawdzie chrześcijańskiej sprzeciwiać się**, np. tej, że Bóg jest sędzią sprawiedliwym, który za dobre czyny wynagradza, a za złe karze (mw)...
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, do Spowiedzi świętej... itp.
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)...

GRZECHY WOŁAJĄCE O POMSTĘ DO NIEBA

1. **Umyślne zabójstwo** - najcięższą zbrodnią w obecnych czasach jest mordowanie dzieci nie narodzonych. Zbrodniarzami w tej materii są: lekarze, położne, rodzice, pielęgniarki i ci wszyscy, którzy do tej zbrodni zachęcali, radzili, zmuszali lub nie przeszkodzili (zg) - (mw).
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... itp. (zg).

GRZECHY ZANIEDBANIA

Są to zaniedbane dobre uczynki, które każdy chrześcijanin powinien codziennie spełniać: jedne z obowiązku, a niektóre w duchu pokuty i dla doskonalenia w miłości.

Zaniedbywane uczynki miłosierdzia

a) względem duszy

1. Nie upominałem grzeszących.
2. Nie pouczałem nie umiejących.
3. Wątpiącym nie użyczyłem dobrej rady.
4. Nie pocieszałem strapionych.
5. Nie chciałem krzywdy cierpliwie znosić.
6. Nie chciałem urazów chętnie darować.
7. Nie modliłem się ani za żywych, ani za zmarłych.

b) względem ciała

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 więźniów, np. kogoś z bliskich.
13. Nie odwiedzałem chorych, starych (rodziców, krewnych, znajomych...).
14. Przyczyniłem się do niegodziwego pogrzebu, zwłaszcza kogoś z rodziny.
15. Zaniedbywałem najprędniejsze 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 cnot głównych, 4 cnoty kardynalne, 3 cnoty Boskie.
18. Nie starałem się uzyskać odpustu zupełnego.
19. Nie pogłębiałem swojej wiary przez czytanie Pisma Świętego i lektury religijnej...
20. Trwoniłem czas na nieużyteczne lub szkodliwe zajęcia. np. oglądanie niebezpiecznych programów telewizyjnych, długie zabawy, plotki...

o. Bonifacy H. Knapik, OFM

