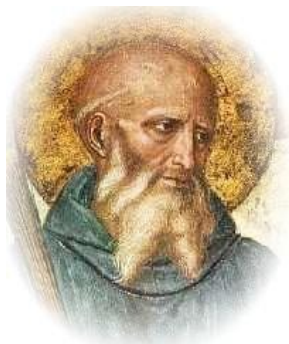


Rachunek sumienia dla dorosłych w oparciu o Regułę św. Benedykta



1. Przede wszystkim kochać Boga z całego serca i z całej mocy (*Imprimis Dominum Deum diligere ex toto corde, tota anima, tota virtute*).
2. Następnie bliźniego, jak siebie samego (*Deinde proximum tamquam se ipsum*).
3. Następnie: nie zabijać (*Deinde non occidere*).
4. Nie cudzożyć (*Non adulterari*).
5. Nie kraść (*Non facere furtum*).
6. Nie pożądać (*Non concupiscere*).
7. Nie świadczyć fałszywie (*Non falsum testimonium dicere*).
8. Szanować wszystkich ludzi (*Honorare omnes homines*).
9. Nie czynić nikomu tego, co tobie niemiłe (*Et quod sibi fieri non vult, alio ne faciat*).
10. Wyrzekać się samego siebie, aby iść za Chrystusem (*Abnegare semetipsum sibi, ut sequatur Christum*).
11. Ciało poskramiać (*Corpus castigare*).
12. Nie szukać przyjemności (*Delicias non amplecti*).
13. Kochać post (*Ieiunium amare*).
14. Ubogich wspierać (*Pauperes recreare*).
15. Nagich przyodziewać (*Nudum vestire*).
16. Chorych nawiedzać (*Infirmum visitare*).
17. Zmarłych grzebać (*Mortuum sepelire*).
18. Cierpiącym pomagać (*In tribulatione subvenire*).
19. Smutnych pocieszać (*Dolentem consolari*).
20. Zerwać ze sposobem postępowania tego świata (*Saeculi actibus se facere alienum*).
21. Niczego nie przedkładać nad miłość Chrystusa (*Nihil amoris Christi praeponere*).
22. Nie działać pod wpływem gniewu (*Iram non perficere*).
23. Nie zachowywać urazy (*Iracundiae tempus non reservare*).

24. Nie kryć w sercu podstępów (*Dolum in corde non tenere*).
25. Nie dawać fałszywego znaku pokoju (*Pacem falsam non dare*).
26. Nie schodzić z drogi miłości (*Caritatem non derelinquere*).
27. Nie przysięgać, aby przypadkiem nie dopuścić się krzywoprzysięstwa (*Non iurare, ne forte periuret*).
28. Prawdę wyznawać sercem i ustami (*Veritate ex corde et ore proferre*).
29. Złem za zło nie odpłacać (*Malum pro malo non reddere*).
30. Krzywdy nie wyrządzać, a wyrządzone cierpliwie znosić (*Iniuriam non facere, sed et factas patienter sufferre*).
31. Miłować nieprzyjaciół (*Inimicos diligere*).
32. Złorzeczającym nie złorzeczyć, ale raczej ich błogosławić (*Maledicentibus se non remaledicere, sed magis benedicere*).
33. Dla sprawiedliwości znosić prześladowanie (*Persecutionem pro iustitia sustinere*).
34. Nie być pysznym (*Non esse superbum*).
35. Ani pijącym zbyt dużo (*Non vinolentum*).
36. Ani żartokiem (*Non multum edacem*).
37. Ani ospałym (*Non somnulentum*).
38. Ani leniwym (*Non pigrum*).
39. Nie szemrać (*Non murmuriosum*).
40. Nie obmawiać (*Non detractorem*).
41. Nadzieję swoją w Bogu pokładać (*Spem suam Deo committere*).
42. Widząc w sobie jakieś dobro, przypisywać je Bogu, nie sobie (*Bonum aliquid in se cum viderit, Deo adplicet, non sibi*).
43. Zło zaś uznawać zawsze za własne dzieło i sobie je przypisywać (*Malum vero semper a se factum sciat et sibi reputet*).
44. Lękać się dnia sądu (*Diem iudicii timere*).
45. Drżeć przed piekłem (*Gehennam expavescere*).
46. Całą duszą pragnąć życia wiecznego (*Vitam aeternam omni concupiscentia spiritali desiderare*).
47. Śmierć nadchodzącą mieć codziennie przed oczyma (*Mortem cottidie ante oculos suspectam habere*).
48. W każdej chwili strzec swego postępowania (*Actus vitae suae omni hora custodire*).
49. Uważać za rzecz pewną, że Bóg patrzy na nas na każdym miejscu (*In omni loco Deum se respicere pro certo scire*).
50. Złe myśli przychodzące do serca natychmiast rozbijać o Chrystusa i wyjawiać je ojcu duchownemu (*Cogitationes malas cordi suo advenientes mox ad Christum allidere et seniori spiritali patefacere*).
51. Strzec ust swoich od złej i przewrotnej mowy (*Os suum a malo vel pravo eloquio custodire*).
52. Nie mieć upodobania w wielomówności (*Multum loqui non amare*).
53. Nie wypowiadać słów czczych lub pobudzających do śmiechu (*Verba vana aut apta non loqui*).
54. Nie lubować się w nadmiernym lub głośnym śmiechu (*Risum multum aut excussum non amare*).
55. Słuchać chętnie czytania duchownego (*Lectiones sanctas libenter audire*).
56. Często znajdować czas na modlitwę (*Orationi frequenter incumbere*).
57. Dawne swoje grzechy codziennie ze łzami i wzdychaniem na

- modlitwie wyznawać Bogu (*Mala sua praeterita cum lacrimis vel gemitu cottidie in oratione Deo confiteri*).
58. A na przyszłość poprawić się z tych grzechów (*De ipsis malis de cetero emendare*).
 59. Nie spełniać zachcianek ciała (*Desideria carnis non efficere*).
 60. Nienawidzić własnej chęci (*Voluntatem propriam odire*).
 61. Poleceń opata we wszystkim słuchać, nawet jeśli by on, co nie daj Boże, sam inaczej postępował, mając wówczas w pamięci ten nakaz Pana: "Czyńcie więc i zachowujcie wszystko, co wam polecą, lecz uczynków ich nie naśladowajcie" (Mt 23,2) (*Praeceptis abbatis in omnibus oboedire, etiam si ipse aliter, quod absit, agat, memores illud Dominicum praeceptum: "Quae dicunt, facite, quae autem faciunt, facere nolite" (Mt 23,2.)*).
 62. Nie pragnąć, aby nas nazywano świętymi, zanim nimi nie zostaniemy; lecz najpierw świętym zostać, by ta nazwa odpowiadała prawdzie (*Non velle dici sanctum, antequam sit, sed prius esse, quod verius dicatur*).
 63. Przykazania Boże codziennie w czynach wypełniać (*Praecepta Dei facit cottidie adimplere*).
 64. Kochać czystość (*Castitatem amare*).
 65. Nikogo nie nienawidzić (*Nullum odire*).
 66. Nie zazdrościć (*Zelum non habere*).
 67. Nie czynić niczego z zawiści (*Invidiam non exercere*).
 68. Nie lubić kłótni (*Contentionem non amare*).
 69. Unikać wyniosłości (*Elationem fugere*).
 70. Starszych szanować (*Et seniores venerare*).
 71. Młodszych miłować (*Iuniores diligere*).
 72. W duchu miłości Chrystusowej modlić się za nieprzyjaciół (*In Christi amore pro inimicis orare*).
 73. Jeśli zdarzy się jakaś kłótnia, pojednać się przed zachodem słońca (*Cum discordante ante solis occasum in pacem redire*).
 74. I nigdy nie tracić ufności w miłosierdzie Boże (*Et de Dei misericordia numquam desperare*).

Oto są środki postępu duchowego. Jeżeli zasady te będziemy nieustannie, we dnie i w nocy wypełniać i jeżeli w dzień sądu zyskają one uznanie, wówczas otrzymamy od Pana nagrodę, którą On sam obiecał: "Ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało... jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują" (1 Kor 2,9).

Quae haec sunt instrumenta artis spiritalis. Quae cum fuerint a nobis die noctuque incessabiliter adimpleta et in die iudicii reconsignata, illa mercedes nobis a Domino reconpensabitur, quam ipse promisit: "Quod oculus non vidit nec auris audivit, quae praeparavit Deus his, qui diligunt illum" (1 Cor 2,9).

