



# Rachunek sumienia jako badanie poruszeń duchowych

## UWAGI WSTĘPNE

Rachunek sumienia jest modlitwą. Święty Ignacy uważa, że w czasie modlitwy możemy odczuwać wewnętrznie i smakować obecność Bożą. Nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne smakowanie nasycza duszę. Modlenie się bez wglądu w siebie przypomina wiosłowanie albo bieganie na bezdechu (długu tlenowym). Brak wglądu w siebie uniemożliwia rozeznawanie natchnień i pokus. Chodzi o to, aby coraz lepiej czynić to, co robimy i aby oczyszczać intencje. Rachunek sumienia prowadzi nas do życia prawdziwego. Prowadzi do wyjścia ze świata złudzeń. Bóg chce, abyśmy Go kochali całym sercem.

Rachunek sumienia jest również szkołą uczuć. Jest jakby sposobem na odkrywanie pragnienia Boga. Pewne inspiracje są właśnie wołaniem Boga o nawrócenie.

## BŁĘDNE UJĘCIA RACHUNKU SUMIENIA

- ograniczanie się tylko do przygotowania do spowiedzi,
- wyliczenie grzechów,

Nie można ograniczać rachunku sumienia do badania grzechów, swoich win. Wili Lambert nazywa rachunek sumienia "modlitwą miłującej uwagi". Celem rachunku sumienia jest odkrywanie śladów Boga w istniejącej rzeczywistości, wyrabianiem w sobie postawy znajdowania Go we wszystkich rzeczach. W miarę upływu rozeznawania widzimy Boga coraz więcej i głębiej.

Wielu chrześcijan zaniedbuje rachunek sumienia, ponieważ źle go robią:

- a. jest to dla wielu kontrolowanie siebie według jakiś norm, podczas gdy trzeba bardziej uwypatnić niepowtarzalność osoby i jej obdarowania. Istotą rachunku sumienia jest to, w jaki sposób ja odpowiedziałem na dary Boże udzielone mi osobiście?
- b. drugi błąd to koncentracja na sobie, na swoim zachowaniu, zamiast na osobie Boga i na sposobach Jego komunikowania. **Chrystus ma pierwszeństwo we wszystkim**, również w rachunku sumienia. Grzech i wina nie stanowią głównego tematu historii zbawienia. One stanowią pretekst do objawienia się Boga. Dobra nowina rachunku sumienia polega na tym, że możemy znaleźć Boga. Bóg udziela się nam w wewnętrznych poruszeniach, a odkrycie tego ma charakter oswabdzający. Poruszenia duszy: *motiones animae* są to sposoby, jakimi człowiek reaguje na rzeczywistość.

**Badając swoje grzechy należy bardzo zwracać uwagę na wewnętrzne motywacje! Jeżeli sumienie jest źle uformowane, wówczas rachunek sumienia jest dręczeniem siebie!**

Podstawą jest oderwanie się od siebie, aby dostrzec miłosierdzie Ojca. Jest to badanie swojego sumienia z przyjmowanej i dawanej miłości. Warunkiem dobrego rachunku sumienia jest uprzednie doświadczenie miłości Boga do człowieka. Konieczna jest tutaj:

- bezwarunkowa akceptacja,
- dostrzeżenie hojności ujawniającej się w darach.

Przyczyną złego rachunku sumienia jest unikanie bólu i cierpienia. Każdy grzech przecież rani.

## **RACHUNEK SUMIENIA JAKO BADANIE PORUSZEŃ**

„Wiatr wieje kędy chce...” I tak samo w rachunku sumienia możemy widzieć działanie Boga w ciągle nowych dziedzinach, (np. przy zmywaniu naczyń, jakieś prace domowe itp.). Przez pojęcie "poruszenie" Św. Ignacy rozumie przepływ myśli (*the flux of thoughts*):

- sądy na temat Boga,
- sądy na swój własny temat,
- pogląd na świat,
- linie rozumowania,
- akty afektywne (miłość, nienawiść, pragnienie, lęk),
- afektywne odczucia (pokój, ciepło, smutek, słodycz, gorzkość, zagotowanie i depresja),

Spośród nich najbardziej interesujące są te, które nas otwierają na działanie Ducha Świętego, zaś przeciwstawiają się złemu. Istnieją poruszenia, które zawsze same w sobie pomagają nam budować dzieło Chrystusa.

Tendencje do przeciwstawiania się Bogu nie muszą od razu pochodzić od złego ducha, mogą pochodzić od upadłej natury oraz od naszych złych nawyków, ze słabości naszego poznania, niewiedzy, niezdolności postrzegania rzeczywistości, niezdolności rozumienia i myślenia logicznego. Najgorsze, co nam się może zdarzyć to poczucie nieomyślności. Wielu zostałoby naprawdę świętymi, gdyby nie to, że zbyt szybko uwierzyli, że nimi już są.

Św. Ignacy rozróżnił trzy rodzaje myśli: jeden rodzaj to myśli pochodzące od nas samych, dwa rodzaje to myśli zewnętrzne, pochodzące od dobrego i złego ducha. Poruszenia zmierną do złego lub dobrego, ale muszą być przyjęte, aby wywołać skutek. Zła tendencja, gdy jest odepchnięta, wywołuje dobry, duchowy skutek. Wiele osób oskarża się o złe uczucia, podczas gdy są to po prostu pokusy, których odrzucenie jest zasługą dla nieba. Do Teresy Rejadell Św. Ignacy pisał, że nie będę zbawiony poprzez dobre myśli aniołów, ani potępiony przez pokusy i złe myśli złego ducha.

Celem rachunku sumienia jest usunięcie przeszkód w nas, przeciwnych wyrażeniu się miłości Bożej, naszego szczeremu szukaniu i znalezieniu woli Bożej, co ma nas uzdolnić do wzrostu w czystości serca, do doświadczenia Bożego objawienia się we wszystkich rzeczach i do chrześcijańskiego życia oddanego dziękczynieniu, chwale, jednym słowem, zawsze na większą chwałę Bożą (CD 230<sup>1</sup>). W sumie możemy mówić o czterech rodzajach poruszeń:

- od nas samych,
- od świata,
- od dobrego ducha,
- od złego ducha, Celem reguły jest:
  - zauważyć,
  - zrozumieć,
  - przyjąć lub odrzucić.



Cel jest potrójny:

- spostrzec, dostrzec, nie omijając żadnego z nich. Problem polega na tym, że lwią część umyka naszej świadomości.
- pozwolić nam zrozumieć te poruszenia,
- uzdolnić nas do przemyślanego przyjmowania lub odrzucania tych poruszeń.

Aby rozróżnić poruszenie, trzeba:

- wyłonić je spośród wielu innych,
- zobaczyć, jakie ma konsekwencje,
- dopiero na końcu zazwyczaj udaje się dostrzec jego początek. Zgodnie z zasadą: po nitce do kłębka.

Nasza uwaga ma charakter centryfugalny. Często strumień naszej uwagi nie ma zaczepienia w żadnym konkretnym punkcie, ale przepływa przez nas bezwiednie. Najpierw trzeba rozróżnić poruszenie duchowe od nie-duchowych, a następnie dobre od złych. To wymaga uwagi rozróżniającej. Tę zdolność nabywa się w czasie. W spostrzeganiu poruszeń, oprócz rozproszeń, przeszkadzają nam:

- nasza grzeszność,
- rozczarowania spowodowane przez złego ducha. Zły duch ma to do siebie, że potrafi duszę uwieść i przerzucić odpowiedzialność za skutki w postaci cierpienia na Boga.

Wpływ na nie ma również kierunek, na który zwracamy uwagę tudzież skomplikowość oraz mobilność naszej psychiki. Rzadko kiedy kierunek uwagi jest zdyscyplinowany. Nasza uwaga ma tendencje:

- marzenia spontanicznego,
- odpowiadania na aktualne bodźce, zwłaszcza zmysłowe,

Bardzo trudno jest ogarnąć swoje własne myśli. Często jesteśmy skoncentrowani na realizacji naszych pragnień, zaś rzadko rozważamy, na ile te pragnienia, marzenia i dążenia są zgodne z chrześcijańską wizją świata i wolą Boga. Widać to doskonale, gdy mając zadziałać znajdujemy wielkie trudności, by ujawnić swoje motywacje. Najtrudniej nam jest odkryć motywacje własnych czynów. One mają związek z pragnieniami, które są często nieuporządkowane. My chcemy dla siebie dobrze, ale po swojemu i pragniemy często dobra pozornego. Gdy próbujemy wydobyć na powierzchnię nasze myśli i pragnienia, są one tak bardzo skomplikowane i tak bardzo splecione ze sobą, że trudno je wyłowić. Poznanie siebie, cenione przez psychologów i świętych jest trudne do osiągnięcia. Bardzo trudno jest też opisać duchową scenę kierownikowi duchowemu. Wielu spogląda na swoje serce powierzchownie, szukając w nim tego, co chcą znaleźć, zamiast ujrzeć prawdziwe motywacje swoich czynów. Łatwowierność może być barierą w poznaniu siebie samego. Aby dokonać rzeczywistego odkrycia swojej przedświadomości i podświadomości, potrzebna jest modlitwa i otwarcie na Ducha Świętego oraz zaufanie Jemu, o ile mamy rozpoznawać coraz więcej i więcej, jeśli mamy nawet zobaczyć, na ile nasz duch i na ile zły duch działa w duszy.

Rachunek sumienia pozwala w wierze odkrywać wolę Bożą dzięki poruszeniom. Pozwala przewycięzać alienację oraz iluzje. Chodzi o to, aby nie mylić ideałów z rzeczywistością. Św. Ignacy zakłada, że dana osoba będzie mogła rozpoznać i podjąć decyzję.

## **ROZRÓŻNIĆ:**

- Wydarzenia,
- Spostrzeżenia,
- Przeżycia,

Podstawową dyspozycją dla rachunku sumienia jest wdzięczność, szukanie obecności Boga a nie własnej doskonałości, przyglądnięcie się uczuciom, zgoda na siebie, zgoda na swoją niedoskonałość, indywidualizacją rachunku (nie tylko według norm, ale również według powołania, według talentów, natchnień) modlitewne stanięcie w obecności Boga. Podstawową dyspozycją dla rachunku sumienia jest wdzięczność. Rachunek sumienia pozwala w wierze odkrywać wolę Bożą dzięki poruszeniom.

## JAK ZROBIĆ RACHUNEK SUMIENIA?

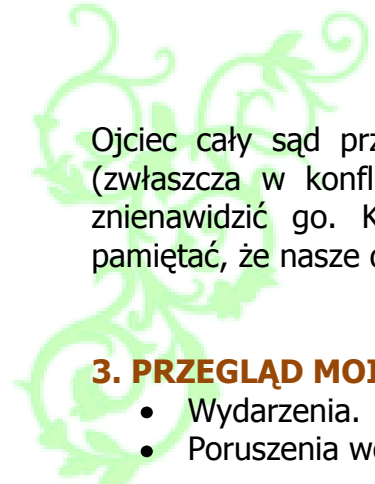
### 1. DZIĘKOWAĆ ZA DOBRODZIEJSTWA (Bóg na pierwszym miejscu)

- dziękować za rzeczy miłe i trudne,
- dziękować za konkrety (co oznacza niewdzięczność?),

Wszystko co mamy pochodzi od Boga. „Wszystko” należy rozumieć w sensie dosłownym: nasze życie, cechy charakteru, zdolności, okoliczności, w których żyjemy (1 Kor 4,7). Wiara wymaga od nas, abyśmy zaakceptowali kim jesteśmy i co posiadamy, ponieważ wszystko, czym dysponujemy, a co nie jest Bogiem i naszym najgłębszym "ja" (centrum decyzyjnym) jest darem. Wszystko jest darem, który został nam dany celem wykorzystania go na chwałę Bożą. Dlatego pierwszym krokiem w życiu duchowym, w zdrowej duchowości, jest dziękczynienie za to, czym zostaliśmy obdarowani. Dziękczynienie uwalnia nas od najgorszej wady, jaką jest pycha. Pycha zaś, będąc wadą ukrytą, przybiera różne maski: często przejawia się w postaci niezadowoleniem z tego, kim jesteśmy, ale także w zazdrości - na przykład gdy zazdrościmy innym łaski Bożej lub jakichkolwiek darów. Pycha wiedzie prostą drogą do pesymizmu. Dziękczynienie natomiast odwrotnie - zwraca nas ku Dawcy i prowadzi do uwielbienia. W naszym życiu doczesnym nie poznajemy Boga bezpośrednio, ale za pośrednictwem Jego darów, aby poprzez dary przejść do poznania istoty Boga, którą jest miłość wyrażająca się w pragnieniu jak największego obdarowywania nas. *Duchowość Ignacjańska*, wypływająca z *Ćwiczeń duchownych*, zasadza się również na dziękczynieniu niczym na fundamencie. Św. Ignacy uważał brak wdzięczności za najgorszy z grzechów, bo z niego rodzą się wszystkie inne grzechy. *Ćwiczenia Duchowne* są tak skonstruowane, że odprawiający je wychodzi od ujżenia obdarowania Bożego, od zachwycenia się tym co jest dlań darem Boga. Tak samo Ignacjański rachunek sumienia rozpoczyna się od dziękczynienia. Duchowość eucharystyczna również opiera się na dziękczynieniu, bo Eucharystia jest właśnie dziękczynieniem: *eucharisteo* po grecku oznacza "dziękować". W Eucharystii więc w pierwszym rzędzie dziękujemy za dar zbawienia, za to, co Chrystus dla nas uczynił: za to, że On przez wydarzenie krzyża i zmartwychwstania wysłużył nam łaskę powstania z grzechu i życia w Duchu Świętym. Dopiero gdy za to podziękujemy możemy prosić o łaski: dopiero po tym, jak podziękujemy za to, co Chrystus już za nas zrobił.

### 2. PROŚBA O ŚWIATŁO

Prośba o światło oczy serca, o widzenie jak mnie Bóg widzi. Bóg nas nie widzi tak okrutnie, jak my. Bóg widzi, jak w naszą słabość jest uwikłany zły duch (*Misterium iniquitatis*). Trzeba pozwolić pouczyć się Bogu o tym, co jest naszym grzechem. Mamy często z powodu wychowania błąd sumienia: widzimy grzechy tam, gdzie ich nie ma, zamiast widzieć tam, gdzie są; najczęściej widzimy największe grzechy tam, gdzie nie są one największe, ale tam gdzie najbardziej jesteśmy ponizeni swoją słabością, bezsilnością. Problem notorycznego „połykania wielbłąda i przecedzania komara”.



Ojciec cały sąd przekazał Synowi. Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni! Unikać skrajności (zwłaszcza w konfliktach). Rachunek sumienia pozwala odkryć grzech po jego skutkach i zniechęcić go. Kluczem w rozumieniu grzechu jest cierpienie Boga-człowieka. Trzeba pamiętać, że nasze doświadczenie bólu jest tylko skromnym odbiciem bólu Boga.

### 3. PRZEGLĄD MOICH CZYNNOŚCI

- Wydarzenia.
- Poruszenia wewnętrzne.

Ważne, aby zobaczyć, jak działał we mnie Bóg i jak odpowiadałem na Jego wezwania. Zobaczyć korzenie czynów, ukryte motywacje. Postawić sobie pytanie dlaczego? (to pytanie stawiał zawsze Sherlock Holmes, porucznik Colombo i Einstein). Ważniejsze od ilości grzechów są ich wewnętrzne sploty. Zlokalizować miejsce lęku. Lęk oznacza ubóstwienie jednego ze swoich planów. Nie karcieć siebie na oślep, ale uporządkować siebie. Nie koncentrować się na negatywach, ale na darach Bożych. Musimy umieć dystansować się od własnych przeżyć, uczuć. Rozróżniać świat wewnętrzny od świata zewnętrznego. Ujrzeć swoje motywacje. Ważne jest w rachunku sumienia pytanie o motywacje: dlaczego to uczyniłem? Niewinne z pozoru grzechy mogą być źródłem, czy znakiem lekceważenia Boga.

Trzeba brać pod uwagę:

- życiowe przyzwyczajenia,
- motywy kierujące danym człowiekiem.

Każdy człowiek ma jakiś charakter, jest kimś niepowtarzalnym i jest osobą.

### 4. PROŚBA O PRZEBACZENIE

(Nie wątpić w nie, ale dziękować, że już mi przebaczył). On nie chce, aby coś było pomiędzy mną a Nim. Wątpić w przebaczenie, to tworzyć sztuczne bariery. Żeby prośba była możliwa, musi być żal za grzechy. Porównać nieadekwatność odpowiedzi na dary Boże. Prawda jest podwójna: miłość Boża i grzech. Uczynić akt wiary w miłość.

Niestety, nie żałujemy tak bardzo, jak potrzeba. Stąd rodzą się kompleksy:

**(KOMPLEKS = ZRANIENIE + PYCHA)**

Nawet jeśli nie żałujemy za wszystko, co trzeba, to ważna jest współpraca. Po prośbie o przebaczenie zobaczyć swoje uczucia: jeśli dominują negatywne (wstyd, lęk), to znaczy, że jeszcze słabo wierzę w przebaczenie, ale nawet tę małość można przewyciężyć, a początkiem zwycięstwa jest dostrzeżenie jej.

#### Żal za grzechy

Nie wystarczy powiedzieć, że zgrzeszyłem, trzeba powiedzieć, że zgrzeszyłem przeciwko Bogu. Żal za grzechy nie może prowadzić do rozpacz (jak u Judasza). Najgłębszym źródłem rozpacz jest pycha - „element judaszowy”, to chore poczucie winy. Najgorszy nie jest sam grzech, ale pycha, która czuje się zraniona i upokorzona upadkiem. Judasz pozwala sam siebie ukarać za grzech. Prawdziwy żal powoduje wyzwolenie z lęku. Postanowienie poprawy opiera się na zaufaniu Boga. Trzeba zaakceptować przeszłość taką, jaka ona jest. W chorym poczuciu winy człowiek chciałby ją wymazać. Towarzyszy temu lęk przed nowym działaniem, aby nie było powodem grzechu. Zdarza się, że dana osoba pokochała swój grzech i nie jest w stanie go



odrzuć. Chore poczucie winy powoduje paraliż przed wyznaniem grzechu. Może prowadzić do zatajenia grzechów i do „owijania ich w bawełnę”, w eufemizmy.

## 5. POSTANOWIĆ POPRAWĘ PRZY JEGO ŁASCIE

(nie sam, lecz w oparciu o łaskę). Z doświadczenia przebaczenia rodzi się ufność. Postanowienia muszą być konkretne. Tutaj pomocny jest rachunek sumienia szczegółowy: praca nad wadą główną.

## RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓŁOWY

Największym miejscem zmagania się z Bogiem jest to miejsce, które chcemy zachować dla siebie, w którym chcemy postawić na swoim, wierząc, że nasze plany są lepsze od planów Bożych. Czasami jest to „mała rzecz”, ale jej nie oddanie powoduje oddalenie Boga i Jego Ducha. Dobra nowina jest dobrą nowiną, ponieważ Bóg jest „ogniem pożerającym”, **„Kto ciębie Bole raz pojąć mole, ten nic nie pragnie, nie szuka”**. Mała rzecz nie jest mała: bo ptak nie może fruwać niezależnie od tego, czy jest przywiązany grubą liną okrętową czy cienką nitką.

Kiedy rachunek sumienia odbywa się przed przystąpieniem do sakramentu pokuty, wypada, aby każdy postawił sobie przede wszystkim następujące pytania:

1. Czy przystępuję do sakramentu pokuty ze szczerym pragnieniem oczyszczenia, nawrócenia, odnowienia życia i osiągnięcia głębszej przyjaźni z Bogiem, czy raczej uważam go za ciężar, który się jak najrzadziej winno podejmować?
2. Czy na poprzednich spowiedziach nie zapomniałem lub umyślnie nie zataiłem jakichś grzechów ciężkich?
3. Czy wypełniłem nałożony obowiązek zadośćuczynienia - czy odprawiłem zadaną pokutę? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy usiłowałem wypełniać postanowienie poprawy życia według Ewangelii?
4. *Modlitwa przed rachunkiem sumienia*

**Wszchemogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem i odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie z wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.**

## RACHUNEK SUMIENIA - PYTANIA POMOCNICZE

Poniższy rachunek sumienia, poza nielicznymi wyjątkami, jest „w rodzaju męskim”, ale należy uwzględnić, w zależności, czy odprawia go kobieta czy mężczyzna, swoją sytuację, biorąc szczególnie pod uwagę swój stan, powołanie, zawód i etap rozwoju duchowego. Pytania, choć bardzo szeroko postawione, nie wyczerpują i w sposób ostateczny nie przedstawiają wszystkich sytuacji życiowych. Mają jedynie dopomóc w głębszym poznaniu naszych win (niektóre pytania się powtarzają, są zadawane w innej formie). W przygotowywaniu spowiedzi generalnej można sobie dopomóc zapisując na kartce to, co chcielibyśmy wyznać przed Bogiem na spowiedzi.



## GRZECHY WOBEC BOGA

- czy nie traktowałem Boga i wiarę jako sprawy drugorzędne i mniej ważne?
- czy tworzyłem "własny" obraz Boga, wygodny dla mnie - czy widziałem w Bogu Istotę Najwyższą i kochającą, osobę Ojca, któremu należy się najgłębsza miłość, zaufanie, uległość i gotowość do wszelkich ofiar?
- czy pytam się Boga o Jego wolę w podejmowanych decyzjach i postępowaniu? czy wnikałem w Jego plany i znaki, które mi daje w życiu?
- jak wyglądała moja modlitwa: czy modliłem się w pośpiechu, niedbale? Czy nie dopuszczałem rozproszenia na modlitwie? Czy dbałem o należyte skupienie na Mszy Św., adoracji? Czy znajdowałem czas na dziękczynienie Jezusowi po Eucharystii? Ile czasu dziennie poświęcałem na spotkanie z Bogiem? Czy moje modlitwa nie miała zbyt często charakteru interesownego, czy potrafię często uwielbiać Pana i dziękować Mu za wszystko?
- jak świętowałem Dzień Pański?, czy nie wykonywałem niepotrzebnych prac w tym dniu? Ile czasu oddałem Panu na rozważanie Jego Słowa?
- jakie dołożyłem starania w ostatnim czasie na zdobywanie wiedzy religijnej i jej pogłębianie?
- czy każdego dnia czytam Pismo Święte czy tylko od okazji do okazji? Jakim szacunkiem otaczam w Słowo Boże?
- czy nie zdarzało mi się bez szacunku wymawiać imię Boga, Chrystusa i świętych, lekceważąco mówić o sprawach religii?
- w czym widać moje dążenie do rozwijania życia wewnętrznego i pełniejszej miłości Boga?, czy nie zadowalałem się przeciętnością, formalizmem i rutyną?
- czy pamiętam o tym, aby swoim życiem dawać świadectwo wiary w Boga? Czy w moich słowach i postępowaniu nie dałem antyświadectwa? Czy z lęku lub fałszywego wstydu nie zaparłem się swojej przynależności do Chrystusa?

## GRZECHY WOBEC BLIŻNIEGO

- czy nie przechodziłem obojętnie obok potrzeb i cierpień ludzkich?
- czy nosiłem w sercu urazę, gniew lub nienawiść do kogoś? Czy żyję z kimś w niezgodzie bez podejmowania prób pojednania? Czy nie żywię w sobie ducha zemsty i odwetu?
- czy nie znieważałem kogoś epitetami, przekleństwami, gestami, czynami?
- czy nie szargałem opinii drugiej osoby przez obmowy, plotki, posądzenia, podejrzenia, oszczerstwa, donosy?
- czy odwołałem niesłuszne zarzuty? czy naprawiłem szkody moralne i materialne?
- czy nie pozywałem kogoś przed sąd lub kolegium bez słusznej sprawy?
- czy nie utrudniałem lub uniemożliwiałem samoobrony "oskarżonemu" lub "osądzonemu"?
- czy nie dążyłem w jakikolwiek sposób, aby "wykańczać" swoich przeciwników, konkurentów lub ludzi dla mnie niemiłych, wykorzystując swoje stanowisko, znajomości itp.?
- czy nie traktowałem pracowników jako bezosobową siłę roboczą, czy nie traktowałem ich obojętnością nie chcąc służyć im pomocą, radą?
- czy nie pogardałem innymi z racji ich niższego wykształcenia, stanowiska, innej religii, narodowości, rasy?
- czy nie załatwiałem spraw poza kolejką okazując tym samym swój egoizm a brak miłości do drugiego człowieka?
- czy ustępowałem miejsca osobom starszym, chorym lub słabym?
- czy nie przychodziłem do kogoś nie w porę, wykorzystując dobroć i gościnność innych?, czy nie zanudzałem swoimi sprawami i gadulstwem?, czy starałem się, aby chcieć i umieć słuchać innych?

- czy nie zaniedbywałem okazji by ludziom pomagać, sprawić im radość, nieść pokój i miłość?
- czy starałem się, aby zauważać swój egoizm i pychę? jak walczyłem z egoizmem i pychą?
- czy w czynieniu dobra miałem intencję, że czynię je, jakby samemu Panu usługiwał, czy chciałem się tym pokazać przed innymi lub czyniłem tak spodziewając się wzajemności (interesowność)?

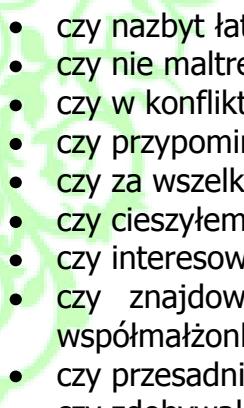
### **Miłość narzeczeńska**

- czy w odniesieniu do narzeczonego (narzeczonej) starałem(am) się odróżnić miłość od pożądania?
- czy podzielałem poglądy o "próbnych" współżyciach przedmażeńskich? Czy domagałem się nich lub propagowałem jako "dowód" miłości?
- czy biorę odpowiedzialność za osobę, której wyznałem swą miłość?
- czy zbyt lekkomyślnie nie składałem obietnic i wyznań kierując się bardziej pożądlivością niż prawdziwą miłością i pragnieniem zbudowania dojrzałej więzi z drugą osobą?
- czy nie redukowałem drugiej osoby do przedmiotu użycia i dostarczenia zmysłowej przyjemności?
- czy namawiałem do pożycia cielesnego lub stwarzałem ku temu okazje przez podniecające zabawy, pieszczoty, lekturę, filmy pornograficzne, nieprzyzwoite żarty itp.?
- czy nie ośmieszałem dziewictwa i czystości?
- czy dbam o skromność ubioru?
- czy w jakikolwiek sposób deprawowałem osoby nieletnie?
- czy wykorzystywałem chwile słabości drugiej osoby, usprawiedliwiając się, że "(on) ona tego chciała"
- czy szantażowałem opuszczeniem, zerwaniem narzeczeństwa, jeśli nie otrzymam "dowodu miłości"?
- czy namawiałem do zabójstwa nienarodzonego dziecka, dopuszczałem się aborcji pośrednio lub bezpośrednio?
- czy nie podważałem lub nie ośmieszałem nauki Kościoła na temat ochrony ludzkiego życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci?
- czy staram się poznawać naukę Kościoła na tematy związane z zagrożeniami a także z obroną i ochroną ludzkiego życia (in vitro, naprotechnologia, eutanazja itp.)?
- czy dążę do małżeństwa pomimo schorzeń mogących genetycznie obciążyć potomstwo?
- czy przygotowuję się na płaszczyźnie religijno-moralnej oraz materialnej do życia w małżeństwie i rodzinie?
- czy w zarozumiałości nie banalizowałem lub ośmieszałem katechezę przygotowującą do życia w małżeństwie i w rodzinie?

### **Miłość małżeńska i życie seksualne w małżeństwie**

- czy traktowałem lub traktuję małżeństwo jako czysto prawny, a nie osobowy i sakramentalny związek dwojga ludzi sobie równych?
- czy dysponowałem sobą, zdrowiem, wartościami moralnymi i materialnymi bez liczenia się ze współmałżonkiem?
- czy zaniedbywałem na co dzień wobec współmałżonka oznak delikatności, miłości, wymogów grzeczności i kultury?
- czy jednostronnie, arbitralnie i despotycznie załatwiałem sprawy rodziny i domu?
- czy nie uchylałem się od czynnego udziału w spełnianiu prac i posług domowych, czy nie przeceniałem własnego wkładu w dobro wspólne?
- czy poniżałem swą godność, zakłócałem spokój i ład pożycia małżeńskiego nadużywaniem alkoholu?
- czy podnosiłem głos, stwarzałem klimat napięć i niepokoju, ulegałem irytacji?



- 
- czy nazbyt łatwo obrażałem się i dąsałem?
  - czy nie maltretowałem fizycznie, psychicznie lub moralnie współmałżonka?
  - czy w konfliktach widzę zawsze tylko winę tylko współmałżonka?
  - czy przypominałem lub wypominałem grzechy przeszłości, niedotrzymane obietnice itp.?
  - czy za wszelką cenę dążyłem do wykazania i przeprowadzenia "swojej" racji?
  - czy cieszyłem się z upokorzeń i porażek współmałżonka?
  - czy interesowałem się pracą zawodową i sukcesami współmałżonka?
  - czy znajdowałem słowa uznania i pochwały za wkład pracy, sukcesy i gusty współmałżonka?
  - czy przesadnie nie chwaliłem inne żony lub mężów wobec współmałżonka?
  - czy zdobywałem się na uśmiech i humor nawet pomimo zmęczenia i kłopotów?
  - czy nie traciłem czasu na spotkania koleżeńskie, gry, rozrywki kosztem rodziny?
  - czy nie poświęcałem rodziny dla innych zajęć?
  - czy chętnie poświęcałem czas dla żony, męża i dzieci
  - czy dbałem o wspólne imprezy i rozrywki: wczasy, wycieczki, teatr, kino, odwiedziny?
  - czy otaczałem należyłą troską chorego lub cierpiącego współmałżonka?
  - czy nie zaniedbywałem należnych obowiązków względem rodziny, współmałżonka, czy nie odmawiałem szacunku jego rodzicom, krewnym, czy nie wyrażałem o nich ujemnych sądów lub wyrażałem się z lekceważeniem, czy szanowałem uczucia miłości u swego współmałżonka do swych rodziców, krewnych?
  - czy dążę do stworzenia w małżeństwie wspólnoty materialnej?
  - czy trwonić nieodpowiedzialnie pieniądze na zbyteczne sprawy: alkohol, stroje, zbędne kosmetyki, przyjęcia?
  - czy nie zaniedbywałem wspólnej modlitwy, wspólnego uczestniczenia we Mszy Św., wspólnego przystępowania do sakramentów świętych?
  - czy nie szukałem w małżeństwie tylko przeżyć zmysłowych?
  - czy w pożyciu małżeńskim liczę się ze stanem psychicznym i fizycznym współmałżonka?
  - czy znam naturalną metodę regulacji poczęć? Jakie podjąłem starania żeby ją poznać i stosować?
  - czy zmuszałem do używania środków antykoncepcyjnych lub samemu je używałem?
  - czy liczyłem się z kulturą, skromnością i delikatnością?, czy przyjmowałem i narzucałem postawy, czynności i gesty uwłaczające godności człowieka i chrześcijanina?
  - czy z egoizmu, małoduszności i wygodnictwa ograniczałem ilość potomstwa?
  - czy traktowałem sprawę dietności rodziny jako autonomiczną, prywatną, bez liczenia się z Bogiem?
  - czy nie wyrażałem się źle, negatywnie o rodzinach wielodzietnych?
  - czy odmawiałem bez powodu współżycia małżeńskiego?
  - czy nie zatrulałem siebie i współmałżonka zazdrością i nieuzasadnionymi podejrzeniami?
  - czy staram się przepajać miłość erotyczną miłością Boga przez wspólne uczestniczenie we Mszy Św., przyjmowanie sakramentów?
  - czy nie nawiązywałem flirtów, dwuznacznych rozmów, które naruszają lub prowadzą do niewierności małżeńskiej?
  - czy nie zdradziłem współmałżonka (fizycznie, uczuciowo)?
  - czy nie straszyłem współmałżonka rozwodem lub rzeczywiście do tego dążę?
  - czy nie trwam w jakimś związku pozamałżeńskim?
  - czy jestem gotów przebaczyć i pojednać się po grzechu wiarołomstwa?
  - czy dziękowałem Bogu za radość życia i pożycia małżeńskiego?

### **Miłość rodziców względem dzieci**

- czy ryzykowałem poczęcie nowego życia pomimo schorzeń, w stanie podniecenia alkoholowego, w trudnych i niezwykłych okolicznościach zewnętrznych?
- czy okazywałem zainteresowanie i czułość dziecku po urodzeniu?

- czy starałem się o prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy dziecka?
- czy nie ograniczam troski o dziecko dążąc tylko do zaspokojenia jego potrzeb materialnych?
- czy troszczę się o religijno-moralne wychowanie dzieci, czy interesuję się zaangażowaniem dziecka w naukę religii, czy daję sam dobry przykład w wierze?
- czy interesuję się twórczością i sprawami szkolnymi dziecka, czy znajduję czas na rozmowy, bycie z dzieckiem, wspólną rozrywkę?
- czy interesuję się z kim moje dzieci utrzymują kontakty towarzyskie?
- czy nie zdarza się, że przeklinałem dzieci, obrzucać je nieprzyzwoitymi epitetami, wyrażeniami, porównaniami, czy nie poniżałem dzieci?
- czy tworzę w domu atmosferę miłości, bezpieczeństwa, czy raczej coś odwrotnego?
- czy z mojej winy powstawały w domu rodzinne awantury, kłótnie, czy miały miejsce libacje alkoholowe, opowiadanie nieprzyzwoitych żartów, wyśmiewanie się z osób duchownych i rzeczy religijnych?
- czy pozwalałem nieletniemu dziecku na picie alkoholu, palenie tytoniu?
- czy zezwalałem na oglądanie filmów przeznaczonych wyłącznie dla dorosłych?
- czy interesowałem się tym, co ogląda moje dziecko bez obecności dorosłych, jakie strony odwiedza w Internecie, jakie znajomości nawiązuje (pornografia, przemoc)?
- czy w jakikolwiek sposób nie skrzywdziłem seksualnie mojego dziecka?
- czy nie traktuję obojętnością tematu „nielegalnego ściągania przez Internet” - kradzieży cudzych dóbr i pracy?
- czy nie byłem zbyt surowy w wymaganiach i karaniu, albo zbyt słabym i pobłażliwym, czy tolerowałem u dzieci fałszywe poglądy i złe postępowanie?
- czy szanuję indywidualną osobowość mojego dziecka?
- czy dbam o zbudowanie u dziecka właściwej hierarchii wartości?
- czy dążę do wytworzenia klimatu, w którym rozwija się i dojrzewa wielokształtna miłość Boga i człowieka?
- czy wywieram nacisk na wybór studiów, stanu czy zawodu dziecka według własnych upodobań i ambicji?
- czy zgadzałem się, aby moje dziecko narażając się na grzech spędzało noce u swojej sympatii, lub przyzwalałem na to w moim domu?
- czy nie lekceważyłem sytuacji, w której moje dziecko zaczyna żyć na prawach małżeńskich bez sakramentu małżeństwa?
- czy zabraniałem, utrudniałem lub zmuszałem dziecko do małżeństwa?
- czy nie wtrącam się w życie małżeńskie mojego dziecka?
- czy wtrącając się do życia małżeńskiego dziecka nie naruszyłem jego jedności małżeńskiej?
- czy nie dążyłem do skłócenia lub rozbicia małżeństwa dziecka?
- czy modłę się za swoje dzieci?

### **Miłość dzieci względem rodziców**

- czy szanuję swoich rodziców, czy nie odmawiam im szczerości, uległości?
- czy nie okłamywałem ich, podnosiłem na nich rękę, przeklinałem lub ubliżałem im słowem, lub gestem?
- czy współczułem rodzicom w ich cierpieniach?
- czy troszczyłem się o rodziców chorobie, starości i niedołężności?
- czy odwiedzam ich, telefonuję, itp.?
- czy miała miejsce sytuacja, że wstydziłem się swoich rodziców (dlaczego)?
- czy nie szargałem opinii swojej rodziny?
- czy opowiadałem o wadach rodziców?
- czy dążyłem do tego lub zagarniałem, lub wyłudzałem na osobisty użytek majątek rodzinny bez liczenia się z potrzebami pozostałych członków rodziny?

- czy nie zaniedbywałem lub nie odwiedzałem mogił swoich rodziców?
- czy modłę się za rodziców żywych lub umarłych?

### **Życie i zdrowie**

- czy nie stałem się przyczyną pośrednią lub bezpośrednią śmierci człowieka (narodzonego lub nienarodzonego)?
- czy nie uchylałem się od odpowiedzialności materialnej wobec tych, którzy zostali dotknięci utratą bliskiego człowieka spowodowaną przez nas?
- czy popierałem przerywanie ciąży, in vitro, antykoncepcję?
- czy pochylałem się nad przerywanie ciąży, zabójstwa, wojny?
- czy narażałem kogoś bez potrzeby na ryzyko utraty życia albo zdrowia, na trwałe lub okresowe kalectwo (np. zbyt szybką jazdą samochodem), na niebezpieczeństwo zatrucia, zakażenia, uzależnienia, AIDS (sprzedaż narkotyków, alkoholu, środków halucynogennych itp.)?
- czy zaniedbywałem higienę osobistą, higienę pomieszczenia i miejsca pracy?
- czy prowadziłem pojazdy bez przestrzegania przepisów drogowych, po spożyciu alkoholu, z nadmierną szybkością?
- czy narażałem siebie i innych na niebezpieczeństwo nieprawidłowym zachowaniem się (na drodze, w pracy, w sporcie)?

### **Prawo do własności**

- czy przywłaszczyłem sobie jakąkolwiek własność prywatną lub społeczną (w domu, w szkole, w pracy, przez Internet)?
- czy korzystałem ze środków lokomocji bez posiadania lub kasowania biletu?
- czy niszczyłem własność społeczną lub prywatną?
- czy przywłaszczałem sobie cudze prace i cudze zasługi?
- czy uprawiam nieuczciwość i oszustwo?
- czy pracuję uczciwie, solidnie i rzetelnie?
- czy przychodziłem do pracy w stanie nietrzeźwości lub niewypoczętym?
- czy skracalem czas pracy (nauki) przez spóźnianie się albo wcześniejsze wychodzenie?
- czy zdobywałem zwolnienia lekarskie poza chorobą?
- czy dotrzymywałem terminów wykonania pracy lub płatności?
- czy uczciwie rozliczałem się z pieniędzy prywatnych i społecznych?
- czy domagałem się, oczekiwałem łapówek, czy przyjmowałem łapówki?
- czy zatrzymywałem, opóźniałem lub uszczuplałem należną zapłatę pracownikom (grzech wołający o pomstę do nieba!)?
- czy dbałem o ubezpieczenie swoich pracowników?
- czy "robię pieniądze" bez pracy?
- czy zatrzymuję zbyt długo pożyczone przedmioty, "zapominam" o ich oddawaniu?

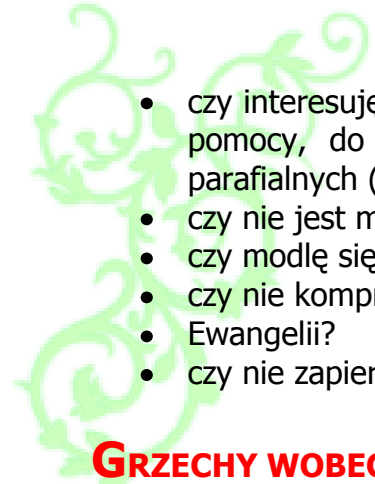
### **Prawo do prawdy i wolności**

- czy kłamałem, oszukiwałem, tendencyjnie informowałem innych?
- czy fałszowałem naukę, przemilczałem istotne fakty, uogólniałem wprowadzając w błąd innych?
- czy milczałem z bojaźni lub wygodnictwa, gdy trzeba było dać świadectwo prawdzie i sprawiedliwości?
- czy podchodzę do ludzi z obłudą i pochlebstwem?
- czy łamałem tajemnicę zawodową, tajemnicę korespondencji, rozmów telefonicznych, lub mimo woli podsłuchanej spowiedzi?
- czy zmuszałem kogoś groźbami, dyskryminacją?
- czy „trudniłem się” podsłuchiowaniem, podglądaniem, donosicielstwem?
- czy szanowałem czyjąś prywatność, przekonania i praktyki religijne?

- czy ograniczałem swobodę społecznego i publicznego wyznawania przekonań religijnych?
- czy udaremniałem albo ograniczałem spełnianie lub korzystanie z posług religijnych?
- czy zakazywałem lub utrudniałem wypełnianie obowiązków religijnych?

## **GRZECHY WOBEC KOŚCIOŁA**

- czy pojmowałem Kościół jako instytucję, partię polityczną, a siebie jako klienta nie widząc (nie chcąc widzieć) w nim Mistycznego Ciała Chrystusa?
- czy utożsamiałem Kościół z duchowieństwem?
- czy opuszczałem w niedzielę i święta Mszę św. bez powodu lub z powodu małej niedogodności?
- czy ograniczałem się do uczestniczenia we Mszy tylko w niedzielę, pomimo łatwości uczestniczenia w niej także w ciągu tygodnia?
- czy zachowywałem się biernie i z dobrowolnym roztargnieniem w czasie Mszy
- czy staram się brać czynny udział we Mszy św. (śpiew, odpowiedzi, słuchanie)? Czy nie znieważałem miejsca świętego nieodpowiednim (nieskromnym, wyzywającym) strojem, zachowaniem?
- czy zaniedbywałem lub stroniłem od częstego przystępowania do Sakramentu Eucharystii, a w razie potrzeby od Sakramentu Pokuty?
- czy nie zdarzyło się, że przyjmowałem sakramenty świętokradzko( nie wypełniając warunków)?
- czy potępiałem lub krytykowałem inne formy kultu i pobożności?
- czy nie uchylałem się od wszelkiej formy działalności apostołskiej?
- czy nie posuwałem się w tolerancji innych religii do twierdzenia , że "wszystkie religie są sobie równe"?
- czy nie uważałem chrześcijan niekatolików za wrogów?
- czy nie ograniczałem roli Kościoła do administrowania sakramentów, a odmawiałem mu władzy nauczycielskiej w sprawach wiary i moralności?
- czy staram się poszerzać i systematycznie pogłębiać znajomość nauki Kościoła?
- czy głosiłem poglądy niezgodne z doktryną katolicką?
- czy krytykowałem duchowieństwo (tzn. czy ta krytyka spowodowała, że coś / ktoś zmieniło się, / zmienił się na lepsze czy na gorsze)?
- czy dotrzymywałem wierności wierze? czy odrzucałem autentyczne wartości chrześcijańskie?
- czy unikałem w rozmowach spraw i problemów religii lub Kościoła, czy uważałem to za rzecz wstydliwą, "nietaktowną"?
- czy byłem bierny i nie zainteresowany w organizowaniu nauczania religii dzieci i młodzieży?
- czy nie przeszkadzałem w organizowaniu lub przeprowadzaniu katechizacji dzieci i młodzieży?
- czy znajdowałem w niedzielę lub święta czasu na chwilę osobistej modlitwy i refleksji?
- czy wolny czas niedzieli lub święta spędzałem samolubnie nie dbając o bliskich i potrzebujących pomocy?
- czy podawałem lub spożywałem nadmierne ilości alkoholu w czasie rodzinnych przyjęć z okazji Chrztu dziecka, I Komunii Św., Sakramentu Małżeństwa itp.?
- czy szanuję święta kościelne nienakazane i chętnie biorę udział we Mszy Św.?
- czy przestrzegam postów i okresowego powstrzymywania się od organizowania hucznych zabaw?
- czy przestrzegam chrześcijańskich tradycji, związanych ze świętami lub okresami roku liturgicznego?
- czy interesuję się w ogóle problemami i życiem Kościoła?

- 
- czy interesuję się i angażuję w życie swojej wspólnoty parafialnej? Czy jestem chętny do pomocy, do udziału w pracach na rzecz utrzymania budynku kościoła i obiektów parafialnych (sprzątanie kościoła, dekorowanie itp.)?
  - czy nie jest mi obojętny problem powołań kapłańskich?
  - czy modłę się za papieża i duchowieństwo?
  - czy nie kompromitowałem Kościoła postawą i czynami przeciwnymi duchowi Ewangelii?
  - czy nie zapierałem się przynależności do Kościoła Katolickiego?

## **GRZECHY WOBEC SAMEGO SIEBIE - Małoduszność**

- czy mam ideał wzorca swojej osobowości, a posiadając czy realizuję go?
- czy w moich wyborach biorę pod uwagę życie wieczne?
- czy pamiętam o tym, że powinienem współpracować z Bogiem w tworzeniu ładu, porządku, piękna?
- czy wykorzystuję w pełni swoje możliwości i talenty?
- czy staram się szukać i wypełniać swoje szczególne powołanie, plan Boży wobec siebie?
- czy doksztalałem się zawodowo?
- czy godzę się na zastój w rozwoju swojej kultury umysłowej i moralnej?
- czy nie uzależniam się od alkoholu, narkotyków, palenia tytoniu?
- czy staram się o poznanie nurtów myśli i kierunki rozwoju swojej epoki?
- czy źle gospodaruję czasem - marnuję go na pustą gadaninę, rozrywkę, przesadną toaletę itp.?
- czy usprawiedliwiam swój zastój i grzechy "koniecznością życiową", "takimi czasami", "obecną sytuacją" itp.?

## **Pytania dodatkowe**

- czy dbam o kulturę swojego języka?
- jaka jest moja wada główna, czy staram się ją poznać?
- nad czym pracowałem, w duchowym wysiłku, od ostatniej spowiedzi? Czy starałem się zaplanować pracę nad sobą?

## **Zła ambicja**

- czy nie dążę do „wyższej stopy życiowej” - materialnej, kosztem wartości moralnych i kulturowych?
- czy całkowicie poświęcam się zarabianiu pieniędzy i widzę w tym główny lub najważniejszy cel swego życia?
- czy popadam w zadłużenia i nie oddaję pożyczki?
- czy widzę swą pracę tylko od strony zarobku?
- czy dążę do zdystansowania innych w materialnym dorabianiu się?
- czy nie przeceniam swoich zdolności, zasług, autorytetu?
- czy stawiam ambicji inne cele niż służenie bliźniemu, ojczyźnie, narodowi, Bogu?

## **Pycha i próżność**

- czy wynosiłem się ponad innych, podkreślałem swoją przewagę, talenty, inteligencję, władzę, zamożność, swoje zasługi i nie pamiętając, że wszystko zawdzięczamy Bogu i ludziom?
- czy uważam się za właściciela, a nie "włodarza" dóbr, które mają przez nas służyć bliźnim?
- czy nie miałem w pogardzie innych, pogardliwie się o nich wyrażając, poniżając innych?

- czy nie separowałem się od innych w poczuciu własnej wyższości?
- czy nie za często podkreślałem swoje "ja", lekceważąc co mówią inni?
- czy nie jestem przewrażliwiony na punkcie miłości własnej - czy zbyt łatwo się nie obrażałem?
- czy przesadnie się nie stroiłem, czy przestrzegałem zasady przyzwoitości, czy nie budziłem niesmaku u bliźnich, czy nie szpeciłem siebie przez nadużywanie kosmetyków?
- czy nie ulegałem snobizmowi, czy nie lekceważyłem przyjętych form towarzyskich?

### **Grzechy wobec ciała**

- czy odpowiednio troszczyć się o swoje zdrowie (odpowiednio czyli bez przesady i bez lekceważenia)?
- czy nie zaniedbywałem snu, posiłku, wypoczynku?
- czy nie zamraczałem się alkoholem, nadmierną ilością tytoniu, używaniem narkotyków?
- czy nadużywałem napojów i pokarmów (nieumiarkowanie)?
- czy nie niszczyłem zdrowia przez nieumiarkowany sport, odchudzanie się, nieodpowiedni ubiór w zależności od aury pogodowej?
- czy oglądałem lub rozpowszechniałem pornografię? Czy narażałem na nią młodocianych?
- czy wykorzystywałem seksualnie kogoś (petting, wzajemna masturbacja, itp.)?
- czy dopuszczałem się samogwałtu (masturbacja), wchodziłem w nałóg, uzależnienia, czy dopuszczałem się stosunków pozamałżeńskich, homoseksualnych, lesbijskich, pedofilskich, nekrofilskich, itp. (inna jest ciężkość grzechu w zależności czy dotyczy osoby: dziecka, nieletniej, narzeczonego, narzeczonej, w związku małżeńskim, osoby konsekrowanej lub kapłana - trzeba to zaznaczyć!)?

### **Brak umiaru**

- czy nie przesadnie troszczyć się o zdrowie?
- czy panuję nad swoimi uczuciami: radością, humorem, gadulstwem? czy narzucałem swoje nastroje innym?
- czy robiłem z siebie "ofiara losu"?
- czy ulegam depresjom, załamaniom - po stratach i niepowodzeniach, czy czynię za nie odpowiedzialnym Boga i ludzi, czy nie starałem się widzieć w tym stron pozytywnych?
- czy uogólniam zło i wady ludzkie, czy popadam w zgorzknienie i pesymizm?

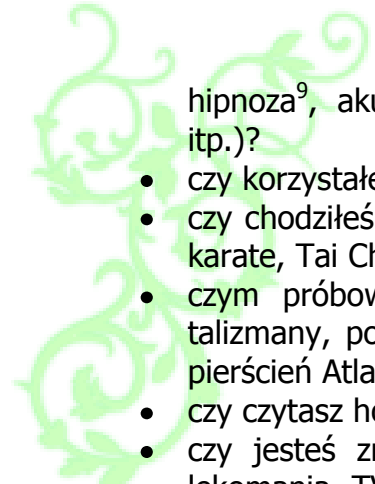
### **Nieład życia**

- czy mam ogólny schemat planu dnia, czy staram się kalkulować podejmowane zobowiązania ze swymi możliwościami czasowymi?
- czy mam przed oczyma hierarchię wartości, czy biorę pod uwagę motywy moralne i zobowiązania osobowe w podejmowaniu decyzji?
- czy jestem "roztrzepany", toleruję nieporządek i bałagan w domu, w swym wyglądzie?
- czy zbyt lekkomyślnie i pochopnie wydawałem pieniądze?
- czy podejmowałem decyzje pod wrażeniem chwili, bez dostatecznego przemyślenia lub modlitwy, rozeznania woli Bożej?

### **Pytania związane z dreczeniem szatańskim**

- czy w twojej rodzinie są osoby zabobonne? Czy przodkowie zajmowali się magią, odczynianiem, stosowali dziwne praktyki, wywoływali duchy, dusze zmarłych itp.?
- czy leczyłeś się tzw. medycyną niekonwencjonalną (bioenergoterapia<sup>2</sup>, uzdrowiciele z Filipin, seanse Zbyszka Nowaka - *ręce, które leczą*, Kaszpirowskiego, Clive Harrisa<sup>3</sup>, Reiki, Feng Shui<sup>4</sup>, różdżkarstwo, wahadełko, odpromienniki, radiestezja<sup>5</sup>, leki homeopatyczne<sup>6</sup>, zioła energetyzowane okultystycznie, irydologia - czytanie z oczu, leczenie z moczu, jasnowidztwo<sup>7</sup>, seanse biotroniczne, podejrzane treningi i seanse psychoterapeutyczne<sup>8</sup>,





hipnoza<sup>9</sup>, akupunktura, akupresura<sup>10</sup>, rebirthing, medycyna chińska, masaże chińskie itp.)?

- czy korzystałeś z usług wróżki lub czarownicy? Czy wróżyłeś z kart (np. Tarot<sup>11</sup>)?
- czy chodziłeś na kursy walk Wschodu, medytacje transcendentalne? Czy ćwiczyłeś jogę, karate, Tai Chi itp.?<sup>12</sup>
- czym próbowałeś zapewnić sobie sukces i szczęście (drzewko szczęścia, amulety, talizmany, podkowa, pawie pióra, słoniki na szczęście, wisiorki z węzłem, ze słonikiem, pierścień Atlantydy, obrazek żyda liczącego pieniądze itp.)<sup>13</sup>?
- czy czytasz horoskopy i wierzysz w nie?<sup>14</sup>
- czy jesteś zniewolony przez nałogi (seksualne, nikotynizm, alkoholizm, narkomania, lekomania, TV, Internet, muzyka satanistyczna, pornografia itp.)<sup>15</sup>? Od jak dawna? Jakie były tego początki i przyczyny?
- czy w spowiedzi św. nie zataiłeś kiedyś grzechów ciężkich ze wstydu czy innych przyczyn?
- czy nie dokonałeś aborcji lub do niej nie skłoniłeś? Czy miewasz myśli samobójcze, nienawiść do siebie lub innych, chęć zabójstwa?<sup>16</sup>
- czy szukałeś już kiedyś pomocy u jakiegoś świeckiego „egzorcysty”, odczyniającego, wróżki, czarownika, jasnowidza? Jakiego stosował on praktyki?<sup>17</sup> Jakie były tego skutki?
- czy sam uczestniczyłeś w wywoływaniu duchów (np. dla zabawy)? Z jakimi efektami? Czy korzystałeś ze spirytystycznej Metody Silvy lub Sita Learning System?<sup>18</sup>
- czy odgrywałeś kiedyś rolę diabła<sup>19</sup> (choćby dla zabawy, w jasełkach lub z innej okazji)? czy miałeś figurki diabła, maskotki, znaki?
- czy kiedyś modliłeś się do diabła, szatana, ducha opiekuńczego lub je przyzywałeś? Może prosiłeś je o coś? Czy podpisywałeś jakiś układ, pakt, cyrograf?<sup>20</sup>
- czy nie masz jakichś podejrzanych, demonicznych, kultycznych przedmiotów (figurki bożków, Buddy, pamiątki z krajów egzotycznych, Południa, Wschodu..., wisiorki, maski, malowidła, rzeźby, amulety, kolorowe pętle, podejrzane bransolety, chińskie, indyjskie, kadzidełka, przedmioty kultu obcych religii, ich obrazy, ikony)<sup>21</sup> ?
- czy dzieją się w twym domu (lub w innych miejscach, w których przebywasz) jakieś dziwne zjawiska, które mogą być przejawem działania duchów (lub zmarłych)?<sup>22</sup>
- czy ktoś na ciebie rzucał przekleństwo, złorzeczył ci?<sup>23</sup> Czy ty to robiłeś? Czy zajmowałeś się białą lub czarną magią, wrózeniem z kart? Czy komuś usiłowałeś szkodzić przez voodoo lub w inny sposób?<sup>24</sup>
- czy kiedyś wyrzekałeś się Boga, powątpiewałeś o Nim?<sup>25</sup>
- czy czytywałeś książki New Age, Biblię satanistyczną, Koran, księgi innych religii?<sup>26</sup>
- czy nie słuchasz dużo ostrej muzyki, rockowej, satanistycznej, techno, metal?<sup>27</sup>
- czy przeżywasz jakieś obsesje, natręctwa, natrętne i męczące myśli?<sup>28</sup> Jak często? Jak sobie z tym radzisz?
- jak reagujesz na święte rzeczy, miejsca? Czy coś cię w tej dziedzinie niepokoi?
- czy grałeś w jakieś demoniczne gry komputerowe i inne (Diablo, Dungeons & Dragons, Advanced D&D, Quake, RPG, Pokemony, tj. kieszonkowe potwory)? Czy czytałeś literaturę obcych kultów, religii, książki o magii, wtajemniczające w czary i magię (np. Harry Potter)?<sup>29</sup>
- czy praktykowałeś satanizm lub uczestniczyłeś w kultach innych religii (Hare Kriszna, Halloween itp.)?<sup>30</sup>
- czy nosiłeś jakieś znaki z tym związane (pentagram, trzy szóstki, odwrócony krzyż, znak yin-yang, ankh, skarabeusz, itp.)?<sup>31</sup>



- <sup>1</sup> - Św. Ignacy Loyola - „Ćwiczenia duchowne”, nr 230
- <sup>2</sup> - Zdrowa nauka nie potwierdza istnienia takich naturalnych energii w człowieku, o których mówią bioenergoterapeuci, posługujący się terminologią i wyjaśnieniami pseudonaukowymi, zaczerpniętymi z okultyzmu.
- <sup>3</sup> - Wspomniane praktyki mają oparcie w zaangażowaniu spirytystycznym, czyli są wynikiem współpracy z duchami i stąd są bardzo niebezpieczne.
- <sup>4</sup> - Niebezpieczne praktyki okultystyczne pochodzenia wschodniego.
- <sup>5</sup> - Te ostatnie nie znajdują żadnego potwierdzenia w solidnych badaniach naukowych. Podobnie teorie wyjaśniające propagowane przez radiestetów (dotyczące cieków wodnych, rozkładu energii w człowieku, tajemnego promieniowania szkodliwego, właściwości różdżki, odpromienników) mają charakter pseudonaukowy. Oparte są głównie na spirytyzmie i na czarach.
- <sup>6</sup> - Ich pochodzenie i produkcja jest okultystyczna. Z naukowego punktu widzenia są oszustwem. Jednak ich okultystyczny charakter sprawia, że nie są obojętne, ale niosą zagrożenie duchowe, jak wszystkie substancje przyjmowane od czarowników, satanistów i spirytystów.
- <sup>7</sup> - Irydologia i inne formy jasnowidztwa mają podłoże spirytystyczne, choć irydologię próbuje się bezskutecznie uzasadniać naukowo.
- <sup>8</sup> - Biotronika, mimo prób nadawania jej charakteru naukowego, podpada pod spirytyzm. Wiele praktyk psychoterapeutycznych ma korzenie w ideologii i religiach Wschodu. Oparte są często na okultyzmie i są niebezpieczne. Bywa, że prowadzący je stosują tzw. wampiryzm energetyczny, przejawiający się w dużym osłabieniu korzystających z seansu. Zanim poddamy się jakiejś psychoterapii, warto najpierw dokładnie wywiedzieć się, jaki ma charakter, jakie pochodzenie, jakie metody stosuje psychoterapeuta. Nie wystarczy pewność, że prowadzący je jest lekarzem medycyny.
- <sup>9</sup> - Badający hipnozę sami stwierdzają, że nie jest dokładnie poznana. Niepokój rodzi fakt, że więzi nawiązane w czasie seansu, mogą trwać bardzo długo po wyjściu pacjenta ze stanu hipnozy. Pozostaje niebezpieczeństwo dalszej manipulacji człowiekiem. Może mieć podłoże spirytystyczne.
- <sup>10</sup> - Obie wspomniane metody terapeutyczne mają podobny charakter, jak inne praktyki wschodnie. Bazują na obcej koncepcji człowieka i na założeniach anatomicznych nie potwierdzonych przez anatomię i medycynę naukową. Nomenklatura i charakter jest okultystyczny.
- <sup>11</sup> - O ile wróżby w ogóle są grzechem ciężkim i niosą zagrożenie duchowych zniewoleń, o tyle karty Tarot mają podłoże typowo demoniczne i mogą prowadzić nawet do satanizmu.
- <sup>12</sup> - Praktyki walk Wschodu i ćwiczenia są oparte na obcym chrześcijaństwie systemie filozoficzno- religijnym i mają na celu doprowadzenia człowieka do fuzji z tajemnymi (okultystycznymi) „energiami”, do fuzji z naturą, czego skutkiem jest uzależnienie go od złych mocy i uczynienie go spirytystycznym medium. Wschodnia medytacja transcendentálna i jej podobne, mantra i wymawianie niezrozumiałych formuł zagrażają relacji z Chrystusem, są przyczyną duchowych zniewoleń i są praktykami jednoznacznie bałwochwalczymi.
- <sup>13</sup> - Poleganie na amuletach, uzależnianie swego życia od czegośkolwiek poza Bogiem jest ciężkim grzechem bałwochwalstwa.
- <sup>14</sup> - Horoskopy mają źródło w kultach astralnych, pogańskich. Jest to nie tylko praktyka bałwochwalcza i ciężko grzeszna, ale może prowadzić do zniewolenia duchowego.
- <sup>15</sup> - W nałogach nie zawsze chodzi o zniewolenie duchowe, ale popełnianie nałogowo grzechów ciężkich, lekceważenie przykazań, bunt przeciw Bogu i Jego prawu może prowadzić do zniewolenia demonicznego. Praktyka uczy, że niemożność wyjścia z nałogu mimo podejmowania wszelkich możliwych wysiłków, może świadczyć o stanie zniewolenia duchowego, który często ma przyczyny w wywoływaniu duchów lub w innych praktykach spirytystycznych i okultystycznych. Propagowanie pornografii w świecie jest często związane z praktykami spirytystycznymi (nawet satanistycznymi), co sprawia, że zniewolenie dosięga głębszych sfer i wymaga modlitwy o uwolnienie.
- <sup>16</sup> - Zabójstwo i samobójstwo jest otwarciem furtki szatanowi. Obsesje myśli samobójczych mogą być wynikiem uwikłań spirytystycznych i satanistycznych.
- <sup>17</sup> - Korzystanie ze wspomnianych usług prowadzi nieraz do zakamufłowania dolegliwości, choroby, przy jednoczesnym silniejszym zniewoleniu duchowym. Nie można wyrzucać złego ducha złym duchem. „Zabawa”, chęć zdobycia wiedzy nie usprawiedliwiają grzesznych praktyk. Wymienione przykładowe praktyki spirytystyczne są zawsze niebezpieczne. Złego ducha nie trzeba zapraszać dwa razy. Skutki wywoływania duchów dają o sobie znać nawet po latach.
- <sup>18</sup> - Odgrywanie roli diabła, wczuwanie się w niego, utożsamianie z nim, nazywanie kogoś „diabłem” jest zawsze bardzo niebezpieczne i raczej zawsze kończy się zniewoleniem.
- <sup>19</sup> - W wypadku pozytywnej odpowiedzi na te pytania, należałoby poprosić egzorcystę o pomoc.
- <sup>20</sup> - Posiadanie i noszenie przedmiotów związanych z praktykami demonicznymi, z kultem obcych bogów, symboli religijnych obcych bóstw jest zapraszaniem demonów z nimi związanych. W niektórych wypadkach nie wystarczy egzorcyzmowanie tych przedmiotów, ale jak uczy praktyka egzorcystów, należy je spalić (z wyjątkiem kadzidełek poświęconych bożkom, które trzeba zniszczyć w inny sposób).
- <sup>21</sup> - Niepokojące zjawiska w pewnych miejscach mogą być wynikiem sprawowanych tam rytów satanistycznych, spirytystycznych albo zabójstwa. Najczęściej jednak związane są one nie tyle z miejscem, co z osobą, która

angażowała się w spirytyzm. Stąd wówczas przyczyny nie należy szukać w miejscu, ale w osobie, która wymaga nawrócenia i przynajmniej modlitwy o uwolnienie.

<sup>23</sup> - Złorzeczenie komuś i przekleństwo może odnieść swój skutek szczególnie wobec osób żyjących w grzechu. Osobę cierpiącą należy wezwać do nawrócenia i do przyjaźni z Bogiem, a następnie można modlić się o zniszczenie skutków przekleństwa.

<sup>24</sup> - Biała magia jest grzechem podobnie jak czarna. Obie są zakazane i obie są niebezpieczne, bo powodują poważne zniewolenie duchowe. Uwolnienie od praktyk szkodzenia komuś (czarna magia, voodoo, itp.) wymaga nawrócenia, pokuty przez naprawienie krzywd i pojednania się z Bogiem.

<sup>25</sup> - Bunt wobec Boga zawsze rodzi niebezpieczeństwo otwarcia się na działanie szatana.

<sup>26</sup> - Zainteresowania, chęć zdobycia wiedzy o innych religiach nie usprawiedliwia rozczytywania się w kultycznych księgach obcych bóstw. Zawsze rodzi niebezpieczeństwo zamieszania i powstania wątpliwości, a w wypadku Biblii szatana prowadzi do zniewolenia i do satanizmu.

<sup>27</sup> - Niebezpieczeństwo okultystycznych, spirytystycznych i demonicznych przekazów w czasie słuchania wskazanej muzyki jest ogromne. Demonowi wystarczy przyzwolenie przez włączenie odbiornika i chęć słuchania nawet niezrozumiałych utworów.

<sup>28</sup> - Takie stany mogą być wynikiem problemów emocjonalnych, a nawet psychozy (choroby psychicznej). Rozeznania wymaga treść obsesji, czas i miejsce pojawiania się ich (np. w czasie Mszy Św., na modlitwie, w miejscach świętych, co może świadczyć o zniewoleniu duchowym), przyczyny (uwikłania spirytystyczne...). Mogą być symptomami potwierdzającymi stan zniewolenia, ale niejednoznaczny dowodem.

<sup>29</sup> - Wymienione w tym punkcie sprawy zazwyczaj niosą bardzo duże niebezpieczeństwo zniewolenia i uwolnienie zazwyczaj musi być poprzedzone radykalnym odcięciem się od tych spraw, wyrzeczeniem, usunięciem i zniszczeniem „zainfekowanych złem” przedmiotów.

<sup>30</sup> - Bałwochwalcze praktyki wyznawców Kriszny (z mantrą włącznie), spirytystyczne i satanistyczne rytuały Halloween oraz zaangażowanie satanistyczne pozostawiają skutki duchowe, które najczęściej domagają się interwencji egzorcysty.

<sup>31</sup> - Wymienione znaki mają zazwyczaj związek z kultem szatana.