

# RACHUNEK SUMIENIA

(po modlitwie do Ducha Świętego)

## WERSJA PIERWSZA (DLUŻSZA)

### WOBEC BOGA

*Będiesz miłował Pana Boga twego ze wszystkiego serca twego, ze wszystkiej duszy twojej i ze wszystkiej myśli twojej. To jest największe i pierwsze przykazanie (zob. Mt 22,37).*

Toteż grzechem jest:

- Traktować Boga i religię, jako sprawy trzeciorzędne i mało ważne w naszym życiu.
  - Tworzyć „własny” obraz Boga, bez liczenia się z nauką Chrystusa, przekazywaną za pośrednictwem Kościoła.
  - Nie widzieć w Bogu Istoty Najwyższej i kochającej nas osoby Ojca, któremu należy się najgłębsza miłość przez zaufanie, uległość, i gotowość do wszelkich ofiar.
  - Nie liczyć się w swoich poglądach na świat i życie, w swych decyzjach, ocenach, w wyborze postępowania, układając życie bez Boga, a nawet przeciw Niemu, bez wnikania w Jego plany i znaki w naszym życiu.
  - Przynależć do ateistycznych organizacji lub stowarzyszeń, brać czynny albo bierny udział w zwalczaniu Boga, podrywaniu wiary religijnej, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, w usuwaniu emblematów religijnych, w hamowaniu budowy, odbudowy lub rozbudowy obiektów sakralnych, w zamienianiu tych obiektów na pomieszczenia użyteczności niereligijnej.
  - Nieodpowiednio zachowywać się w kościele, w świątyniach innych wyznań, przeszkadzać zwiedzaniem w czasie funkcji sakralnych, ośmieszać lub profanować miejsca, emblematy, rzeczy lub gesty sakralne.
  - Znieważać Najświętszy Sakrament.
  - Nie modlić się systematycznie, nie znajdować czasu na modlitwę.
  - Modlić się w pośpiechu, niedbale, bez kultury słowa i postawy.
  - Nie dokładać starań w zdobywaniu wiedzy religijnej i jej pogłębianiu przez słuchanie kazań, uczęszczanie na wykłady, czytanie prasy i książek religijnych, dyskusje...
  - Nie czytać nigdy Pisma świętego.
  - Bez szacunku wymawiać Imię Boga, Chrystusa, lekceważąco mówić o sprawach religii.
- Nie dążyć do rozwijania życia wewnętrznego i pełniejszej miłości Boga, zadowolając się przeciętnością, formalizmem i rutyną.
- Zapierać się wiary w Boga słowem, pismem lub czynem.

### WOBEC BLIŻNIEGO

*A drugie podobne pierwszemu przykazaniu jest: „Będiesz miłował bliźniego twego jak siebie samego” (Mt 22,39).*

Miłość ogólnoludzka

Miłość jest to wychodzenie poza siebie, poza krąg własnych spraw i problemów, na spotkanie drugiego człowieka, to szacunek dla jego osoby, stworzonej na obraz i podobieństwo Boże, dla Jego Imienia, to aktywna świadomość wspólnoty i odpowiedzialności za los drugiego człowieka.

Grzechem jest:

- Przechodzić obojętnie obok potrzeb i cierpień ludzkich.
- Nosić w sercu gniew i nienawiść, żyć w niezgodzie bez podejmowania prób pojednania, żywić w sobie ducha odwetu i zemsty.
- Znieważać ludzi epitetami, przekleństwami, używaniem wulgarnych słów, gestami, czynami.

- Szargać opinię drugiej osoby przez obmowy, plotki, posądzenia, podejrzenia, oszczerstwa, oskarżenia, donosy, anonimy, osądy, na podstawie jednostronnej informacji. Nie odwołać niesłusznych zarzutów, nie naprawić szkód moralnych i materialnych, wynikłych z popsutej opinii.
- Pozywać przed sąd lub kolegium bez ważnej racji.
- Nie dawać możliwości samoobrony „oskarżonemu” lub „osądzonemu”.
- Osądzać i podejmować działania na podstawie anonimów.
- „Wykańczać” swoich przeciwników lub ludzi sobie niemiłych, wykorzystując zajmowane stanowisko, znajomości, przynależność do organizacji politycznych lub społecznych.
- Traktować pracowników, jako bezosobową siłę roboczą, nie nawiązywać z nimi osobowego kontaktu, nie wchodzić w sprawy ich życia pozazawodowego, nie służyć im pomocą, radą...
- Pogardzać innymi z racji niższego wykształcenia, stanowiska, innej religii, narodowości, rasy...
- Traktować interesantów jako „zło konieczne”, załatwiać oschle i zimno, okazywać zniecierpliwienie, zbywać ich, odkładać bez powodu załatwienie ich spraw na czas późniejszy, stosować w ich załatwianiu kryteria prywatne: sympatyczny-niesympatyczny, „może się przydać”, „może mi zaszkodzić”, „wysoko postawiony”, pobierać „łapówki” albo od nich uzależniać urzędowe załatwienie spraw.
- Traktować urzędnika w sposób lekceważący, ubliżać mu, zwracać w nieodpowiedni sposób i złośliwie uwagę, denerwować go, proponować „łapówkę” względnie mu ją dawać.
- Przychodzić nie w porę, wykorzystywać dobroć i gościnność innych, zanudzać swoimi sprawami i gadulstwem, nie chcieć i nie umieć słuchać innych.
- Nie szukać okazji, by ludziom świadczyć usługi, sprawiać im radość, nieść pokój i miłość.
- Nie walczyć z największym wrogiem miłości – egoizmem i pychą.

## **INNE POSTACIE MIŁOŚCI**

*Specyficzną postacią miłości jest miłość między mężczyzną i kobietą, miłość narzeczeńska i małżeńska. Jako stworzona przez Boga jest ona wartościowa, może jednak ulegać deformacjom i wówczas staje się grzechem.*

### **Miłość narzeczeńska**

Grzechem jest:

- Nie odróżniać miłości od pożądlivosti.
- Wychodząc z założenia, że miłość na „wszystko pozwala”, uważać za normalne „próbne” pożycie przedmałżeńskie i proponować je, jako „dowód miłości”.
- Nie brać odpowiedzialności za osobę, której wyznało się swą miłość, lub co do której nie żywi się wzajemnego uczucia miłości, redukując daną osobę do przedmiotu użycia i dostarczania zmysłowej przyjemności, namawiając do pożycia cielesnego lub stwarzać ku temu okazje.
- Nie mieć poszanowania dla wartości dziewictwa i czystości.
- Nie przestrzegać dyskrecji i nie odnosić się z szacunkiem do spraw seksualnych.
- Nie dbać o skromny ubiór, o zachowanie uczuć wstydlivosti.
- Swym zachowaniem lub swym sposobem wyrażania się wpływać ujemnie na osoby nieletnie.
- Wykorzystywać chwile słabości drugiej osoby, usprawiedliwiając się, że „ona tego chciała”.
- Kłamliwie zapewniać o uczuciach miłości. Szantażować opuszczeniem, zerwaniem narzeczeństwa, jeśli nie da „dowodu miłości”.
- Po latach „chodzenia” rozstać się bez moralnych, a czasem materialnych rozliczeń.
- Namawiać do zabójstwa nienarodzonego dziecka, wydawać na nie wyrok śmierci i wykonywać go.

- Uchyłać się od płacenia alimentów lub płacić je nieregularnie.
- Dążyć do małżeństwa pomimo schorzeń mogących genetycznie obciążyć potomstwo.
- Nie przygotowywać się na płaszczyźnie religijno-moralnej oraz materialnej do życia w małżeństwie.
- Nie przepajać miłości erotycznej miłością Boga przez wspólne uczestniczenie we Mszy św., przyjmowanie sakramentów świętych.

## **Miłość małżeńska**

- Traktować małżeństwo jako czysto prawny, a nie osobowy i sakramentalny związek dwojga ludzi sobie równych i na równi zobowiązanych do wzajemnego „dawania” siebie.
- Dysponować sobą, czasem, zdrowiem, wartościami moralnymi i materialnymi bez liczenia się ze współmałżonkiem.
- Zanedbywać na co dzień wobec współmałżonka oznak miłości, czułości, wymogów grzeszności.
- Być brutalnym i niedelikatnym w słowie, geście, zachowaniu się.
- Jednostronnie, arbitralnie i despotycznie załatwiać sprawy rodziny i domu.
- Uchyłać się od czynnego udziału w spełnianiu prac i posług domowych, przeceniać własny wkład w dobro wspólne.
- Poniżać swą godność, zakłócać spokój i ład pożycia małżeńskiego nadużywaniem alkoholu.
- W rozmowach i dyskusjach ulegać irytacji, podnosić głos, stwarzać klimat napięć i niepokoju, „przyczepiać się” do byle czego i kogo.
- Zamykać się w tajemniczym, urażonym milczeniu, nadąsaniu się.
- Maltretować fizycznie lub moralnie współmałżonka.
- W konfliktach i trudnościach ułożenia życia widzieć winy tylko współmałżonka.
- Przypominać i wypominać grzechy przeszłości, niedotrzymane obietnice.
- Za wszelką cenę dążyć do wykazania i przeprowadzenia „swojej” racji.
- Cieszyć się z upokorzenia i porażek współmałżonka.
- Nie interesować się pracą zawodową i sukcesami współmałżonka, zanudzać go przechwałkami o własnych sukcesach i zaletach.
- Nie znajdować słowa uznania i pochwały za wkład pracy, sukcesy i gusty współmałżonka.
- Przesadnie chwalić inne żony lub mężów wobec współmałżonka.
- Nie zdobywać sił na uśmiech i humor nawet pomimo zmęczenia i kłopotów.
- Tracić czas na indywidualne spotkania koleżeńskie, gry, rozrywki.
- Poświęcać rodzinę dla innych zajęć, nie mieć czasu dla żony, męża i dzieci, ograniczać rozmowy do życzeń, nakazów, uwag. Nie dbać o wspólne imprezy i rozrywki.
- Nie otaczać należną troską cierpiącego współmałżonka, nie okazywać należytej wyrozumiałości i cierpliwości swojej żonie w okresie ciąży.
- Zanedbywać należne zobowiązania względem rodziny współmałżonka, odmawiać szacunku jego rodzicom i krewnym, wydawać o nich ujemny sąd, wyrażać się z lekceważeniem, nie szanować uczuć miłości u swego współmałżonka do jego rodziców i krewnych.
- Pozwalać rodzicom lub krewnym na daleko idącą ingerencję w życie małżeńskie, tworzyć z rodziną wspólny front walki ze współmałżonkiem.
- Nie dążyć do stworzenia w małżeństwie wspólnoty materialnej, żądać od współmałżonka drobniagowych rozliczeń w atmosferze nieufności i podejrzeń. Czynić „gderliwe” wymówki o małych zarobkach, sugerować nieuczciwe sposoby zdobywania pieniędzy.
- Trwonić nieodpowiedzialnie pieniądze na zbyteczne i trzeciorzędne sprawy: alkohol, stroje, przyjęcia...
- Wkładać całą swoją energię i czas na dorabianie się i urządzenie kosztem wspólnego, osobowego przeżywania siebie, wartości moralnych, kulturowych i wychowawczych.

- Zaniechywać wspólną modlitwę, wspólne uczestniczenie we Mszy św., wspólne przystępowanie do sakramentów świętych.
- Szukać w małżeństwie tylko przeżyć zmysłowych z pominięciem wartości i zobowiązań osobowych.

W pożyciu małżeńskim nie liczyć się ze stanem psychicznym i fizycznym współmałżonka, nie znać naturalnej metody regulacji poczęć, zmuszać do używania środków antykoncepcyjnych lub samemu je używać, nie liczyć się z kulturą, skromnością i delikatnością, przyjmować i narzucać postawy, czynności i gesty uwłaczające godności człowieka i chrześcijanina, nie liczyć się w ogóle z sumieniem i prawem moralnym w tej dziedzinie, traktując ją jako obszar niczym nie krępowanej własnej woli i samowoli.

- Z egoizmu, małoduszności, wygodnictwa ograniczać ilość potomstwa.
- Źle wyrażać się o rodzinach wielodzietnych.
- Odmawiać bez powodu pożycia małżeńskiego.
- Zatrzuwać siebie i swego współmałżonka zazdrością i nieuzasadnionymi podejrzeniami.
- Nawiązywać sympatie, uprawiać stosunki pozamałżeńskie.
- Nie dążyć z największym wkładem modlitwy, taktu, poświęcenia do zażegnania kryzysu jedności małżeńskiej.
- Straszyć współmałżonka rozwodem lub naprawdę do niego dążyć; po rozwodzie cywilnym wstępować w nowe związki małżeńskie.
- Uchyłać się od ponoszenia odpowiedzialności materialnej względem dzieci w stanie separacji lub cywilnego rozwodu.
- Nie chcieć przebaczyć i pojednać się po grzechu wiarołomstwa.
- Nie dziękować nigdy Bogu za radości życia i pożycia małżeńskiego.

## **MIŁOŚĆ W RODZINIE**

*Obowiązkiem rodziców jest troska o zdrowie i wszechstronne, a więc także i religijne wychowanie dzieci oraz materialne utrzymanie rodziny.*

### **Miłość rodziców względem dzieci**

Grzechem jest:

- Budzić nowe życie pomimo schorzeń, w stanie podniecenia alkoholowego, w trudnych i niezwykłych okolicznościach zewnętrznych.
- Nie okazywać zainteresowania i czułości dziecku po urodzeniu.
- Nie starać się o prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy dziecka.
- Ograniczać troskę o dziecko tylko do zaspokojenia jego potrzeb materialnych.
- Nie troszczyć się o religijno-moralne wychowanie dzieci, nie posyłać ich na naukę religii, nie dawać im dobrego przykładu, nie interesować się życiem i praktykami religijnymi u dorastających i dorosłych dzieci.
- Nie interesować się „twórczością” i sprawami szkolnymi dziecka, nie znajdować czasu na rozmowy, spacer, wycieczki z dziećmi.
- Nie interesować się, z kim dzieci utrzymują kontakty towarzyskie, nie poznawać i nie zapraszać ich koleżanek i kolegów do swego domu, nie dążyć do wczesnego poznania sympatii swej córki lub syna.
- Przeklinać dzieci, obrzucać je nieprzyzwoitymi wyrażeniami, porównaniami.
- Nie tworzyć w domu atmosfery życzliwości, miłości, pogody i bezpieczeństwa.
- Urządzać w domu rodzinnym awantury, kłótnie, libacje alkoholowe, opowiadać żarty lub dowcipy nieprzyzwoite, wyśmiewać się lub żartować ze spraw religijnych, wydawać wobec dzieci niechrześcijańskie sądy i oceny o ludziach, faktach i wydarzeniach, opowiadać o słabościach i grzechach znajomych.

- Podawać lub zezwalać na spożywanie alkoholu nieletnim dzieciom, na palenie tytoniu.
- Zezwalać na oglądanie programu telewizyjnego bez należytej selekcji. Dawać niczym nieograniczony dostęp do Internetu i gier komputerowych.
  - Być surowym w wymaganiach i karaniu albo zbyt słabym i pobłażliwym, tolerować u dzieci fałszywe poglądy i złe postępowanie.
  - Nie szanować indywidualnej osobowości dziecka, nie rozpoznawać jego temperamentu, charakteru oraz dyspozycji pozytywnych i negatywnych, nie podejmować w czas odpowiednich zabiegów pedagogicznych.
  - Niedostatecznie podkreślać słowami i własnym postępowaniem prymatu spraw ducha i wieczności przed wartościami doczesnymi.
  - Nie dążyć do wytworzenia należącego klimatu, w którym rozwija się i dojrzewa wielokształtna miłość Boga i człowieka.
  - Nie uczyć w codziennych sytuacjach i konfliktach „sztuki miłości”: przebaczenia, ofiarności, grzeczności, poszanowania dla kalek i starców, uwrażliwienia na potrzeby i cierpienia ludzkie.
  - Wywierać nacisk na wybór studiów, stanu czy zawodu dziecka według własnych upodobań i ambicji.
  - Zanieczyścić lub opóźnić świadome wychowanie dzieci do miłości erotycznej i małżeńskiej.
  - Utrudniać, zabraniać lub zmuszać dziecko do małżeństwa z osobistych racji, ambicji, egoizmu.
  - Nie traktować dziecka współmałżonka jako swoje przybrane dziecko.
  - Dążyć do skłócenia lub rozbicia małżeństwa dziecka. Nie modlić się za swoje dzieci.

### **Miłość dzieci względem rodziców**

- Nie szanować rodziców, nie być wobec nich szczerym, uległym, okłamywać ich, podnosić na nich rękę, przeklinać lub ubliżać im słowem, gestem. Nie współczuć rodzicom w ich cierpieniach, nie wczuwać się w ich położenie i przeżycia.
  - Nie troszczyć się o rodziców chorych, starych, niedołączonych, nie odwiedzać ich, nie pisać listów. Wstydzić się swoich rodziców.
  - Szargać opinię rodziny swoim postępowaniem. opowiadać o wadach rodziców.
  - Zgarniać lub wyłudzać na osobisty użytek część majątku rodzinnego, bez liczenia się z potrzebami pozostałych członków rodziny.
  - Zanieczyścić lub nie odwiedzać mogił swoich rodziców.
  - Nie modlić się za rodziców żywych lub zmarłych.
- Każdy człowiek ma prawo do życia i zdrowia, które jest najwyższą wartością ziemską; naruszać je, to znaczy grzeszyć.*
- Stać się przyczyną bezpośrednią lub pośrednią śmierci człowieka narodzonego lub nienarodzonego.
  - Uchylić się od odpowiedzialności materialnej wobec tych, którzy dotknięci zostali utratą bliskiego człowieka spowodowaną przez nas.
  - Współdziałać sugestią, radą lub czynem w przerywaniu ciąży.
  - Pochwalać przerywanie ciąży, zabójstwa, wojny.
  - Bez istotnej potrzeby narażać kogoś na ryzyko utraty życia albo zdrowia, na trwałe lub okresowe kalectwo, na niebezpieczeństwo zakażenia, zatrucia.
  - Zanieczyścić troski o humanitarne warunki życia, o higienę pomieszczenia i pracy, o bezpieczeństwo pracy.

- Prowadzić pojazdy bez przestrzegania przepisów drogowych, po spożyciu alkoholu, z nadmierną szybkością, w stanie niepełnej osobistej sprawności fizycznej lub też technicznej pojazdu.
- Narażać siebie i innych na niebezpieczeństwo nieprawidłowym zachowaniem się na jezdni.

*Każdy człowiek ma prawo do własności; kto ją narusza, grzeszy.*

- Przywłaszczać sobie jakąkolwiek własność prywatną lub społeczną.
- Nie płacić za przejazd albo korzystać ze środków lokomocji bez posiadania lub kasowania biletu.
- Niszczyć własność społeczną lub prywatną.
- Przywłaszczać sobie cudze prace i cudze zasługi.
- Uprawiać nieuczciwość i oszustwo.
- Nieuczciwie i niesolidnie pracować, pozostawiać prace niedokończone, źle i niesolidnie wykonane, przy- chodzić do pracy nietrzeźwym lub niewypoczętym, skracać czas przez spóźnianie się albo wcześniejsze odchodzenie.
- Wykorzystywać czas pracy lub delegacje na załatwianie spraw prywatnych, korzystać z urzędzeń służbowych w celach prywatnych.
- Zdobywać zwolnienia lekarskie poza racjami zdrowotnymi.
- Nie dotrzymywać terminów wykonania pracy lub płatności.
- Nie rozliczać się z pieniędzy prywatnych i społecznych.
- Ulegać chciwości, domagać się łapówek i przyjmować je; wykorzystywać stanowisko lub okazję do wyłudzenia pieniędzy.
- Żądać wygórowanych cen przy sprzedażach, wynajmie, wygórowanych honorariów za usługi zawodowe.
- Zatrzymywać, opóźniać lub uszczuplać należną zapłatę robotnikom.
- Nie ubezpieczać swych pracowników. „Robić” pieniądze bez pracy. „Kombinować” godziny nadliczbowe, a w godzinach pracy „objąć się”.
- Zatrzymywać zbyt długo pożyczone przedmioty, „zapominać” o ich oddaniu.
- okłamywać co do jakości i wartości sprzedawanych produktów

*Każdy człowiek ma prawo do prawdy i wolności; odmawiać bliźnim tych praw, to znaczy grzeszyć.*

- Kłamać, oszukiwać, tendencyjnie informować.
- Fałszować naukę, przemilczać istotne fakty, uogólniać.
- Milczeć z bojaźni lub wygodnictwa, gdy trzeba dać świadectwo prawdzie i sprawiedliwości.
- Podchodzić do ludzi z obłudą i pochlebstwem. Łamać tajemnicę zawodową, korespondencji, rozmów telefonicznych, mimo woli podsłuchanej spowiedzi.
- Zmuszać kogoś groźbami, dyskryminacją itp. do przyjmowania poglądów, podzielenia ocen, spełniania czynów sprzecznych z jego sumieniem.
- Trudnić się podsłuchiowaniem, podglądaniem, donosicielstwem.
- Nie szanować prywatnie albo urzędowo cudzych przekonań i praktyk religijnych; bezpośrednio, względnie pośrednio ograniczać swobodę społecznego i publicznego wyznawania lub czynnego w nich udziału, udaremniać albo ograniczać swobodę spełniania i korzystania z posług religijnych.
- Zakazywać członkom organizacji, młodzieży, dzieciom wypełniania ich obowiązków religijnych.
- Tworzyć „kliki” ludzi wspierających się wzajemnie bez względu na sprawiedliwość, miłość, kompetencje.

## WOBEC KOŚCIOŁA

*Kościół jest hierarchiczną, widzialną i duchową wspólnotą Ludu Bożego, ustanowioną przez Chrystusa (por. Konstytucja o Kościele, 8). Każdy katolik jest jego pełnoprawnym członkiem. Winien więc starać się poznać Kościół, być aktywnym w jego życiu zarówno widzialnym jak i duchowym, w pełnieniu jego zbawczej misji, brać odpowiedzialność za jego losy.*

Grzechem jest:

- Pojmować Kościół jako instytucję, a siebie jako klienta; jako partię polityczną, a nie widzieć w nim Mistycznego Ciała Chrystusa.
- Utożsamiać Kościół z duchowieństwem.
- Opuszczać w niedzielę lub święta Mszę św. bez powodu lub wskutek małej niedogodności.
- Ograniczać się tylko do uczestniczenia we Mszy św. w niedzielę, pomimo możliwości uczestniczenia także w ciągu tygodnia. ????
- Zachowywać się biernie i z roztargnieniem w czasie Mszy św., nie brać czynnego udziału w dialogach i śpiewie, nie troszczyć się o zapoznanie się z tekstami modlitw i czytań liturgicznych oraz tekstami i melodiami śpiewanych pieśni religijnych.
- Zaniedbywać albo stronić bez powodu od częstego przystępowania do Sakramentu Eucharystii, a w razie potrzeby do Sakramentu Pokuty. Przyjmować sakramenty święte świętokradzko (nie wypełniając warunków).
- Z wyniosłości, przesadnego lęku, z lenistwa albo lekceważenia nie brać udziału w uroczystościach lub manifestacjach religijnych.
- Wyniośle potępiać lub krytykować inne formy kultu i pobożności.
- Uchyłać się od wszelkiej formy działalności apostołskiej.
- Posuwać się w tolerancji innych religii do twierdzenia, że „wszystkie religie są równie dobre”.
- Chrześcijan niekatolików uważać za wrogów.
- Ograniczać rolę Kościoła do administrowania sakramentów świętych, a odmawiać mu władzy nauczycielskiej w sprawach wiary i moralności.
- Nie poszerzać i systematycznie nie pogłębiać znajomości nauki Kościoła przez czytanie Ewangelii, studium, lekturę książek i prasy katolickiej, przez czytanie encyklik papieskich na tematy etyki społecznej.
- Głosić poglądy niezgodne z doktryną katolicką. Prowadzić jałową krytykę hierarchii, duchowieństwa, zakonów.
- Unikać w rozmowach prywatnych, towarzyskich dotykania spraw i problemów religii lub Kościoła, uważać to za rzecz wstydliwą, nietaktowną.
- Być biernym i niezainteresowanym w organizowaniu nauczania religii dzieci i młodzieży.
- Przeszkadzać prywatnie lub urzędowo, bezpośrednio względnie pośrednio w organizowaniu i przeprowadzaniu katechizacji dzieci i młodzieży.
- Nie znajdować w niedzielę lub święta czasu na chwilę osobistej modlitwy, na rodzinną rozmowę o tematyce religijnej.
- Wolny czas niedzieli lub święta spędzać na „posiedzeniach” w pijalniach piwa lub lokalach zatrutych alkoholem.
- Podawać lub spożywać alkohol w nadmiernych ilościach w czasie rodzinnych przyjęć z okazji chrztu dziecka, Pierwszej Komunii św., sakramentu małżeństwa lub innych uroczystości religijnych względnie kościelnych.
- Nie szanować świąt kościelnych, nie przestrzegać postów i okresowego powstrzymywania się od organizowania lub udziału w hucznych zabawach.
- Nie przestrzegać chrześcijańskich tradycji, związanych ze świętami lub okresami roku liturgicznego.
- Nie interesować się życiem i problemami Kościoła współczesnego.
- Być obojętnym wobec problemu powołań kapłańskich.

- Nie modlić się za papieża i duchowieństwo.
- Uchyłać się od świadczeń materialnych (na utrzymanie świątyni, akcję misyjną, charytatywną).
- Kompromitować Kościół postawą i czynami przeciwnymi duchowi Ewangelii.
- Zapierać się słowem, gestem, pismem lub postawą swej przynależności do Kościoła Katolickiego.

## **WOBEC SAMEGO SIEBIE**

*Miłość samego siebie to poszanowanie własnej godności osoby ludzkiej, troska o zdobywanie rzeczywistego dobra oraz wartości religijnych, moralnych, fizycznych i materialnych, którymi mamy służyć i dzielić się z bliźnimi.*

Grzechami wobec miłości do siebie są:

- Małoduszność
- Nie mieć ideału swej osobowości względnie go nie realizować.
- Nie brać pod uwagę życia wiecznego czyli eschatologicznego wymiaru ludzkiej egzystencji.
- Nie wykorzystywać w pełni swych możliwości i talentów.
- Nie doksztalcać się zawodowo.
- Godzić się na zastój w rozwoju swojej kultury umysłowej i moralnej.
- Nie starać się o poznanie nurtów, myśli i kierunków rozwoju swojej epoki.
- Nie gospodarować odpowiednio czasem, tracić go na pustą gadaninę, rozrywki, przesadną toaletę i przyjemności kosztem obowiązków.
- Usprawiedliwiać swoje niedociągnięcia i grzechy „obecną sytuacją”...
- Nie widzieć w pomniejszeniu siebie, w niewykorzystywaniu swoich możliwości i talentów krzywdy wyrządzonej społeczeństwu.

Zła ambicja

- Dążyć do wyższej stopy życiowej kosztem wartości moralnych i kulturowych.
- Oddawać się pasji „urządzenia się”, „robienia” pieniędzy i widzieć w tym główny cel swego życia.
- Hołdować zasadzie „zastaw się, a postaw się”.
- Popadać w zadłużenia bez życiowej konieczności.
- Oceniać swą pracę tylko od strony wielkości zarobku.
- Dążyć do zdystansowania innych w dorabianiu się materialnym. Być zazdrosnym.

Przeceniać swoje zdolności, wartości, zasługi i autorytet. Stawiać ambicji inne cele niż służenie bliźnim.

Pycha i próżność

- Wynosić się ponad innych, podkreślać swoją przewagę inteligencji, władzy, zamożności, swoje zasługi.
- Nie pamiętać, że wszystko zawdzięczamy Bogu i ludziom.
- Uważać siebie za właściciela, a nie włodarza dóbr, które mają przez nas służyć bliźnim.
- Mieć w pogardzie innych, pogardliwie wyrażać się o nich.
- Separować się od innych w poczuciu swojej wyższości.
- „Gasić” innych swoją przewagą umysłową, materialną, służbową.
- W wystąpieniach, spotkaniach, listach podkreślać swoje „ja”, swoją wiedzę, znajomości, urodę, ubarwiać swoje sukcesy, lekceważyć, co inni mówią...
- Być „nieomylnym”, mieć zawsze rację.
- Być wrażliwym na punkcie własnej miłości i wielkości, zbyt łatwo się obrażać.
- Przesadnie się stroić, w ubieraniu się gonić za modą, nie przestrzegać zasad przyzwoitości.

Grzechy wobec ciała

- Zaniedbywać się w staraniu o dobry stan zdrowia.



- Zaniedbywać sen, posiłki, wypoczynek.
- Zamraczać się alkoholem, nadmierną ilością tytoniu, narkotyzować się.
- Nadużywać napojów i pokarmów.
- Niszczyć zdrowie przez nieumiarkowany sport, odchudzanie się, nieodpowiedni ubiór w zależności od aury.
- Uprawiać sporadycznie, względnie nałogowo samogwałt.

#### Brak umiaru

- Przesadnie troszczyć się o swoje zdrowie.
- Nie panować nad swoim smutkiem, radością, humorem, gadulstwem i narzucać swoje nastroje innym.
- Robić z siebie „ofiara losu”.
- Ulegać depresjom i „załamaniom” po stratach i niepowodzeniach, za nie czynić odpowiedzialnym Boga i innych ludzi, nie widzieć w tym pozytywnego doświadczenia życiowego.
- Uogólniać zło i wady ludzkie, popadać w zgorzknienie i pesymizm.

#### Nieład życia

- Nie mieć ogólnego planu dnia, nie kalkulować podejmowanych zobowiązań ze swymi możliwościami czasowymi, żyć bez planu.
- Nie mieć przed oczyma hierarchii wartości, nie brać pod uwagę motywów moralnych i zobowiązań osobowych w podejmowaniu decyzji.
- Bezmyślnie i pochopnie wydawać pieniądze.
- Nie mieć czasu na skupianie się, przeanalizowanie, zastanowienie się.
- Podejmować decyzję pod wrażeniem chwili bez dostatecznego przemyślenia.
- Nie pamiętać o tym, że tak jak Bóg z chaosu wyprowadził kosmos, tak i my musimy współpracować z Bogiem w tworzeniu ładu, porządku, piękna...

## WERSJA DRUGA (KRÓTSZA)

### Miłość do Boga i grzechy przeciwko Bogu

- \* Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i jest pełen miłosierdzia dla mnie?
- \* Czy wierzę, że może On przebaczać mi każdy grzech, który przed Nim wyznam?
- \* Czy żyję tak, jakbym Boga nie potrzebował, polegam wyłącznie na własnych siłach, liczę tylko na siebie?
- \* Modlitwa jest pierwszym aktem wiary. Jaki czas w moim życiu zajmuje modlitwa, jaka jest jej forma, jakie rodzi owoce?
- \* Czy modlitwa mnie nudzi, dlaczego?
- \* Czy uczęszczam na niedzielą i świąteczną Eucharystię, jakie są tego motywy?
- \* Czy potrafię odpoczywać, świętować w niedzielę?
- \* Czy pogłębiam wiedzę o Bogu poprzez lekturę Biblii?
- \* Kochać Chrystusa to kochać Jego Kościół. Czy deklaruję wiarę w Boga, ale nie akceptuję jego Kościoła?
- \* Czy czuję się odpowiedzialny za Kościół, jak angażuję się w życie mojej wspólnoty parafialnej lub duszpasterstwo akademickie?
- \* Czy wytrwale szukam odpowiedzi na pytania, które niesie wiara lub jej brak?
- \* Czy jestem zabobonny? Czy daję wiarę horoskopom, wróżkom, magii, okultyzmowi itd.?
- \* Czy mam swoich bożków, którzy zajmują miejsce wyższe od Boga mojej wiary?

## **Miłość bliźniego i grzechy przeciwko bliźnim**

- \* Czy traktuję drugiego człowieka jedynie jako środek do osiągnięcia swoich celów?
- \* Czy potrafię zareagować na krzywdę innych?
- \* Czy ktoś cierpi z mojego powodu? Czy mogę i chcę zmienić ten stan rzeczy?
- \* Czy jestem prawdziwy przed ludźmi; kiedy wkładam "maski"; dlaczego chcę ukrywać prawdę o sobie?
- \* Czy szufladkuję ludzi, oceniam ich jedynie z pozoru, z wyglądu, nie próbuję bliżej poznać?
- \* Czy lubię i akceptuję jedynie te osoby, które "wyceniam" po ich wyglądzie, bogactwie, sposobie noszenia się?
- \* Czy zdradzam w sercu i myślach swoją dziewczynę /swojego chłopaka poprzez korzystanie z pornografii?
- \* Czy nie narzucam (swojej dziewczynie / swojemu chłopakowi) niechrześcijańskiej wizji wolności lub zasad życia moralnego przez współżycie przedmałżeńskie, antykoncepcję?
- \* Czy nienawidzę i zazdroszczę tym, którzy wydają się ode mnie lepsi?
- \* Czy wykorzystuję ludzkie słabości, namawiając do stosowania tego, co niszczy człowieka (narkotyki, alkohol, pornografia, agresja)?
- \* Czy obarczam innych odpowiedzialnością za swoje zaniedbania, lenistwo, niedbałość?
- \* Czy buduję pozytywne relacje w swojej rodzinie?
- \* Czy kradnę innym lub oszukuje?
- \* Czy dojrzałe i odpowiedzialnie korzystam ze swojej seksualności zachowując czystość właściwą dla mojego stanu?
- \* Czy potrafię być gościnnie, wdzięczny, przebaczący, współczujący?
- \* Czy wypowiadam wulgarne, agresywne słowa pod adresem innych?
- \* Czy składam obietnice, przysięgi, których nie dotrzymuję?

## **Miłość i grzechy przeciwko sobie**

- \* Czy akceptuję siebie, swoje życie, swój wygląd?
- \* Czy widzę w sobie dobro i talenty, którymi Bóg mnie obdarzył?
- \* Czy mam do siebie szacunek i znam swoją ludzką godność?
- \* Czy pogardzałem sobą, próbując odebrać sobie życia lub się okaleczać?
- \* Czy dostrzegam w sobie sfery, nad którymi powinienem pracować, czy jestem cierpliwy w pracy nad sobą?
- \* Czy odpowiedzialnie podchodzę do moich obowiązków akademickich (zawodowych) i domowych?
- \* Czy jestem leniwy, czy łatwo się zniechęcam?
- \* Czy łatwo wpadam w rozpacz, histerię?
- \* Czy mam lęki, które paraliżują moja działanie i życie, co lub kto jest ich powodem?
- \* Czy szanuję moje zdrowie i życie, unikając używek: alkoholu, narkotyków, papierosów, hazardu?
- \* Czy rozsądnie korzystam z filmów, internetu, gier?
- \* Czy wychowuję się do dojrzałej i odpowiedzialnej seksualności przez unikanie pornografii, samogwałtu?
- \* Czy dotrzymuję danego słowa, dbam o kulturę osobistą?
- \* Czy przywiązuję zbyt dużą wagę do rzeczy materialnych?
- \* Czy dbam o życie swoje i innych, zachowując przepisy ruchu drogowego oraz poprzez prowadzenie pojazdów bez uprzedniego spożywania alkoholu?