



piątek, 06.03.2026

Rachunek sumienia na dzień spowiedzi.

I. Dziesięć Przykazań Bożych

1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

Czy Bóg naprawdę jest na pierwszym miejscu w moim życiu?

Czy modłę się codziennie, czy żyję tak, jakby Boga nie było?

Czy zaniedbywałem relację z Bogiem przez obojętność, lenistwo duchowe, brak modlitwy?

Czy w chwilach trudnych ufałem Bogu, czy raczej szemrałem, buntowałem się, traciłem nadzieję?

Czy wierzyłem w zabobony, wróżby, horoskopy, amulety, przesady?

Czy korzystałem z praktyk okultystycznych, bioenergoterapii, seansów, wywoływania duchów?

Czy bardziej ufałem pieniądзом, układom, ludzkiej opinii niż Bogu?

Czy nie stworzyłem sobie bożka z pracy, wygody, sukcesu, zdrowia, internetu, telefonu, telewizji?

2. Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno

Czy wypowiadałem imię Boga bez szacunku?

Czy bluźniłem przeciw Bogu, Matce Najświętszej, świętym, rzeczom świętym?

Czy przeklinałem, używałem słów obraźliwych i wulgarnych?

Czy składałem fałszywe przysięgi albo przysięgałem lekkożylnie?

Czy dotrzymywałem przyrzeczeń złożonych Bogu?

3. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

Czy w niedziele i święta uczestniczyłem we Mszy Świętej?

Czy opuściłem Mszę Świętą z lenistwa, obojętności, bez ważnej przyczyny?

Czy spóźniałem się na Mszę Świętą albo wychodziłem przed zakończeniem bez potrzeby?



Czy przeżywałem niedzielę jako dzień dla Boga, rodziny i odpoczynku?

Czy wykonywałem w niedzielę niekonieczne prace, które przeszkadzały w świętowaniu?

Czy pomagałem domownikom przeżywać dzień Pański w pokoju i jedności?

4. Czczij ojca swego i matkę swoją

Czy odnosiłem się do rodziców z szacunkiem, wdzięcznością i troską?

Czy byłem nieposłuszny, arogancki, opryskliwy wobec rodziców, dziadków, opiekunów?

Czy interesuję się potrzebami starszych, chorych, samotnych w rodzinie?

Czy zaniedbywałem obowiązki wobec współmałżonka i dzieci?

Czy w rodzinie tworzę atmosferę zgody, czy raczej napięcia i pretensji?

Czy umiem przebaczać w rodzinie?

Czy jako rodzic troszczę się o religijne wychowanie dzieci?

Czy daję dzieciom przykład modlitwy, uczciwości, kultury słowa i życia sakramentalnego?

Czy nie zaniedbywałem swoich obowiązków zawodowych, społecznych, obywatelskich?

5. Nie zabijaj

Czy żywię do kogoś nienawiść, gniew, chęć zemsty?

Czy obrażałem, poniżałem, raniłem innych słowem?

Czy dawałem zgorszenie swoim zachowaniem?

Czy niszczyłem pokój w rodzinie, wspólnocie, miejscu pracy?

Czy nie troszczyłem się o własne zdrowie i życie przez nadużywanie alkoholu, leków, używek?

Czy prowadziłem pojazd nieostrożnie, narażając życie swoje lub innych?

Czy lekceważyłem cierpienie drugiego człowieka?

Czy byłem obojętny na biednych, chorych, samotnych?

Czy pielęgnowałem urazy, które zabijają miłość?

Czy szanowałem życie od poczęcia do naturalnej śmierci?



6. Nie cudzołóż

- Czy zachowywałem czystość stanu, w jakim żyję?
- Czy byłem wierny małżonkowi sercem, słowem i czynem?
- Czy dopuszczałem się zdrady, flirtu, dwuznacznych relacji?
- Czy oglądałem treści niemoralne, pornograficzne?
- Czy traktowałem drugiego człowieka jak przedmiot użycia?
- Czy prowadziłem nieczyste rozmowy, żarty, wiadomości?
- Czy troszczyć się o czystość serca, spojrzenia i intencji?
- Czy szanuję ciało jako świątynię Ducha Świętego?
- Czy nie niszczyć świętości małżeństwa własnym stylem życia lub poglądami?

7. Nie kradnij

- Czy brałem cudzą rzecz bez pozwolenia?
- Czy byłem uczciwy w pracy, handlu, rozliczeniach?
- Czy oszukiwałem w sprawach finansowych, podatkach, rachunkach?
- Czy wykorzystywałem innych materialnie?
- Czy oddałem pożyczone rzeczy i długi?
- Czy marnowałem dobro wspólne?
- Czy szanowałem cudzą własność?
- Czy byłem chciwy, skąpy, nieuczciwy?
- Czy pomagam potrzebującym na miarę swoich możliwości?

8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu

- Czy mówiłem nieprawdę, kłamałem, oszukiwałem?
- Czy obmawiałem, oczerniałem, plotkowałem?
- Czy ujawniałem cudze grzechy, słabości, tajemnice?
- Czy osądzałem innych pochopnie i niesprawiedliwie?



Czy słowem niszczyłem dobre imię drugiego człowieka?

Czy potrafię przyznać się do błędu i powiedzieć prawdę?

Czy używałem internetu i mediów społecznościowych odpowiedzialnie?

Czy powtarzałem informacje niesprawdzone, krzywdzące?

9. Nie pożądaj żony bliźniego swego

Czy pielęgnowałem nieczyste pragnienia i wyobrażenia?

Czy celowo szukałem pokus?

Czy zazdrościłem relacji, małżeństwa, rodziny drugiego człowieka?

Czy szanowałem granice w relacjach?

Czy moje spojrzenie na innych jest czyste i pełne szacunku?

10. Ani żadnej rzeczy, która jego jest

Czy zazdrościłem innym majątku, sukcesu, pozycji, zdolności?

Czy byłem chciwy, zachłanny, nienasycony?

Czy umiem dziękować Bogu za to, co mam?

Czy moje serce jest wolne od ciągłego porównywania się z innymi?

Czy żyję w prostocie, czy w nieustannym pragnieniu posiadania coraz więcej?

II. Pięć Przykazań Kościelnych

1. W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy Świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych

Czy wiernie uczestniczę we Mszy Świętej w niedziele i święta?

Czy przeżywam liturgię z wiarą, skupieniem i modlitwą?

Czy nie lekceważę obowiązku świętowania dnia Pańskiego?

Czy troszczę się o to, by dzieci i bliscy także mogli uczestniczyć we Mszy Świętej?



2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty

Czy nie odkładam spowiedzi przez długi czas?

Czy robię rachunek sumienia uczciwie i bez usprawiedliwiania się?

Czy w spowiedzi wyznaję grzechy szczerze, jasno i z żalem?

Czy nie zataiłem grzechu ciężkiego?

Czy podejmuję rzeczywistą pracę nad sobą po spowiedzi?

3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą

Czy troszczę się o życie eucharystyczne?

Czy przyjmuję Komunię Świętą godnie, w stanie łaski uświęcającej?

Czy nie podchodzę do Komunii Świętej bez przygotowania i szacunku?

Czy dziękuję Jezusowi po Komunii Świętej?

4. Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymywać się od udziału w zabawach

Czy zachowuję post i wstrzemięźliwość w wyznaczone dni?

Czy rozumiem sens pokuty chrześcijańskiej?

Czy podejmuję wyrzeczenia w intencji nawrócenia i wynagrodzenia za grzechy?

Czy Wielki Post i piątki mają w moim życiu charakter pokutny?

Czy nie drwię z praktyk religijnych Kościoła?

5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła

Czy modłę się za Kościół, parafię, kapłanów, osoby konsekrowane?

Czy wspieram parafię i dzieła Kościoła według swoich możliwości?

Czy angażuję się w życie parafii, czy stoję z boku i tylko krytykuję?

Czy szanuję miejsce święte, liturgię i wspólnotę wierzących?

Czy czuję się odpowiedzialny za Kościół, który jest moim domem wiary?



III. Pytania ogólne na zakończenie

Czy kocham Boga i ludzi bardziej niż siebie?

Czy moja wiara wpływa na codzienne decyzje?

Czy przebaczyłem tym, którzy mnie skrzywdzili?

Czy proszę o przebaczenie tych, których sam zraniłem?

Czy walczę z grzechem, czy się z nim układam?

Czy mam szczere postanowienie poprawy?

Czy pragnę pojednania z Bogiem?

Akt żalu

Boże, bądź miłosierny dla mnie grzesznemu.

Z całego serca żałuję za wszystkie moje grzechy, ponieważ przez nie obraziłem Ciebie, nieskończenie dobrego Boga. Mocno postanawiam z pomocą Twojej łaski unikać grzechu i wszystkiego, co prowadzi do zła. Amen.