

Rachunek sumienia

GRZECZY WOBEC BOGA

- traktować Boga i religię jako sprawy trzeciorzędne i mało ważne
- tworzyć "własny" obraz Boga, bez liczenia się z Ewangelią i naukami Kościoła - nie widzieć w Bogu Istoty Najwyższej i kochającej nas osoby Ojca, któremu należy się najgłębsza miłość, zaufanie, uległość i gotowość do wszelkich ofiar
- nie liczyć się z Bogiem w swoich poglądach na świat i życie, w swych decyzjach i postępowaniu, układając życie bez Boga, a nawet przeciw Niemu, bez wnikania w Jego plany i znaki w naszym życiu
- przynależność do ateistycznych organizacji lub stowarzyszeń, branie czynnego lub biernego udziału w zwalczaniu wiary religijnej, w usuwaniu emblematów religijnych, w hamowaniu budowy, odbudowy lub rozbudowy obiektów sakralnych
- nieodpowiednio zachowywać się w kościele lub innych świątyniach, ośmieszać lub profanować rzeczy, miejsca lub gesty sakralne
- znieważać Najświętszy Sakrament
- nie modlić się
- modlić się w pośpiechu, niedbale
- nie uważać niedzieli za Dzień Pański, wykonywać niepotrzebne prace w tym dniu
- nie dokładać starań w zdobywaniu wiedzy religijnej i jej pogłębianiu
- nie czytać Pisma Świętego
- bez szacunku wymawiać imię Boga, Chrystusa i świętych, lekceważąco mówić o sprawach religii
- nie dążyć do rozwijania życia wewnętrznego i pełniejszej miłości Boga, zadowalając się przeciętnością, formalizmem i rutyną
- zapierać się wiary w Boga

GRZECZY WOBEC BLIŹNIEGO

- przechodzić obojętnie obok potrzeb i cierpień ludzkich
- nosić w sercu gniew i nienawiść, żyć w niezgodzie bez podejmowania prób pojednania, żywić w sobie ducha zemsty i odwetu
- znieważać ludzi epitetami, przekleństwami, gestami, czynami
- szargać opinię drugiej osoby przez obmowy, plotki, posądzenia, podejrzenia, oszczerstwa, donosy
- nie odwoływać niesłusznych zarzutów, nie naprawiać szkód moralnych i materialnych
- pozywać przed sąd lub kolegium bez słusznej sprawy
- nie dawać możliwości samoobrony "oskarżonemu" lub "osądzonemu"
- "wykańczać" swoich przeciwników lub ludzi niemiłych, wykorzystując swoje stanowisko, znajomości itp.
- traktować pracowników jako bezosobową siłę roboczą, nie służyć im pomocą, radą - pogardzać innymi z racji niższego wykształcenia, stanowiska, innej religii, narodowości, rasy
- załatwiać sprawy poza kolejką
- nie ustępować miejsca osobom starszym, chorym lub słabym
- 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 pomagać, sprawić im radość, nieść pokój i miłość
- nie walczyć z egoizmem i pychą

Miłość narzeczeńska

- nie odróżniać miłości od pożądania
- podzielać poglądy o "próbnych" pożyciach przedmażeńskich, wymagać ich lub propagować 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 dostarczenia zmysłowej przyjemności
- namawiać do pożycia cielesnego lub stwarzać ku temu okazje przez podniecające zabawy, pieszczoty, autostop, wycieczki we dwoje, lekturę, filmy pornograficzne, nieprzyzwoite żarty, itp.
- ośmieszać dziewictwo i czystość
- nie dbać o skromność ubioru
- deprawować osoby nieletnie
- wykorzystywać chwile słabości drugiej osoby, usprawiedliwiając się, że "ona tego chciała"
- szantażować opuszczeniem, zerwaniem narzeczeństwa, jeśli nie da "dowodu miłości"
- namawiać do zabójstwa nienarodzonego dziecka, dopuszczać się aborcji
- dążyć do małżeństwa pomimo schorzeń mogących genetycznie obciążyć potomstwo
- nie przygotowywać się na płaszczyźnie religijno-moralnej oraz materialnej do życia w małżeństwie i rodzinie
- nie przepajać miłości erotycznej miłością Boga przez wspólne uczestniczenie we Mszy św., przyjmowanie sakramentów

Miłość małżeńska i życie seksualne w małżeństwie

- traktować małżeństwo jako czysto prawny, a nie osobowy i sakramentalny związek dwojga ludzi sobie równych

- dysponować sobą, zdrowiem, wartościami moralnymi i materialnymi bez liczenia się ze współmałżonkiem
- zaniedbywać na co dzień wobec współmałżonka oznak delikatności, miłości, wymogów grzeczności i kultury
- jednostronnie, arbitralnie i despotycznie załatwiać sprawy rodziny i domu
- uchylać 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
- podnosić głos, stwarzać klimat napięć i niepokoju, ulegać irytacji
- obrażanie się i dąsanie
- maltretować fizycznie lub moralnie współmałżonka
- w konfliktach widzieć winę tylko współmałżonka
- przypominać i wypominać grzechy przeszłości, niedotrzymane obietnice, itp.
- 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
- nie znajdować słowa uznania i pochwały za wkład pracy, sukcesy i gusty współmałżonka
- przesadnie chwalić inne żony lub mężów wobec współmałżonka
- nie zdobywać się na uśmiech i humor nawet pomimo zmęczenia i kłopotów
- trawić czas na spotkania koleżeńskie, gry, rozrywki kosztem rodziny
- poświęcać rodzinę dla innych zajęć
- nie mieć czasu dla żony, męża i dzieci
- nie dbać o wspólne imprezy i rozrywki : wczasy, wycieczki, teatr, kino, odwiedziny
- nie otaczać należyłą troską chorego lub cierpiącego współmałżonka
- zaniedbywać należne obowiązki względem rodziny, współmałżonka, odmawiać szacunku jego rodzicom, krewnym, wydawać o nich ujemne sądy, wyrażać się z lekceważeniem, nie szanować uczuć miłości u swego współmałżonka do swych rodziców, krewnych
- nie dążyć do stworzenia w małżeństwie wspólnoty materialnej
- trwonić nieodpowiedzialnie pieniądze na zbyteczne sprawy: alkohol, stroje, przyjęcia
- zaniedbywać wspólną modlitwę, wspólne uczestniczenie we Mszy św., wspólne przystępowanie do sakramentów świętych
- szukać w małżeństwie tylko przeżyć zmysłowych
- w pożyciu małżeńskim nie liczyć się ze stanem psychicznym i fizycznym współmałżonka, nie znać naturalnej metody 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
- z egoizmu, małoduszności i wygodnictwa ograniczać ilość potomstwa
- traktować sprawę dietności rodziny jako autonomiczną, prywatną, bez rozliczeń z Bogiem
- źle wyrażać się o rodzinach wielodzietnych
- odmawiać bez powodu pożycia małżeńskiego
- zatruwać siebie i współmałżonka zazdrością i nieuzasadnionymi podejrzeniami
- nawiązywać flirty, uprawiać stosunki pozamałżeńskie
- straszyć współmałżonka rozwodem lub naprawdę do niego dążyć
- po rozwodzie cywilnym wstępować w nowe związki małżeńskie
- nie chcieć przebaczyć i pojednać się po grzechu wiarołomstwa
- nie dziękować nigdy Bogu za radość życia i pożycia małżeńskiego

Miłość rodziców względem dzieci

- 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 twórczością i sprawami szkolnymi dziecka, nie znajdować czasu na rozmowy, spacer , wycieczki z dziećmi
- nie interesować się z kim dzieci utrzymują kontakty towarzyskie
- przeklinać dzieci, obrzucać je nieprzyzwoitymi epitetami, wyrażeniami, porównaniami, poniżać dzieci
- nie tworzyć w domu atmosfery miłości, bezpieczeństwa
- urządzać w domu rodzinnym awantury, kłótnie, libacje alkoholowe, opowiadać nieprzyzwoite żarty, wyśmiewać się z rzeczy religijnych

- pozwalać nieletniemu dziecku na picie alkoholu, palenie tytoniu
- zezwalać na oglądanie filmów przeznaczonych wyłącznie dla dorosłych
- być surowym w wymaganiach i karaniu, albo zbyt słabym i pobłażliwym, tolerować u dzieci fałszywe poglądy i złe postępowanie
- nie szanować indywidualnej osobowości dziecka
- w ogóle nie dbać o zbudowanie hierarchii wartości
- nie dążyć do wytworzenia klimatu, w którym rozwija się i dojrzewa wielokształtna miłość Boga i człowieka
- wywierać nacisk na wybór studiów, stanu czy zawodu dziecka według własnych upodobań i ambicji
- zabraniać, utrudniać lub zmuszać dziecko do małżeństwa
- dążyć do skłócenia lub rozbicia małżeństwa dziecka
- nie modlić się za swoje dzieci

Miłość dzieci względem rodziców

- nie szanować rodziców, odmawiać im szczerości, uległości, okłamywać ich, podnosić na nich rękę, przeklinać lub ubliżać im słowem, gestem
- nie współczuć rodzicom w ich cierpieniach
- nie troszczyć się o rodziców chorych, starych i niedołączonych, nie odwiedzać ich, nie pisać listów, itp.
- wstydzić się swoich rodziców
- szargać opinię rodziny
- opowiadać o wadach rodziców
- zagarniać lub wyłudzać na osobisty użytek majątek rodzinny bez liczenia się z potrzebami pozostałych członków rodziny
- zaniedbywać lub nie odwiedzać mogił swoich rodziców
- nie modlić się za rodziców żywych i umarłych

Prawo do własności

- przywłaszczać sobie jakąkolwiek własność prywatną lub społeczną
- 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
- przychodzić do pracy nietrzeźwym lub niewypoczętym, skracać czas pracy przez spóźnianie się albo wcześniejsze wychodzenie
- zdobywać zwolnienia lekarskie poza chorobą
- nie dotrzymywać terminów wykonania pracy lub płatności
- nie rozliczać się z pieniędzy prywatnych i społecznych
- domagać się łapówek, przyjmować łapówki
- zatrzymywać, opóźniać lub uszczuplać należną zapłatę pracownikom
- nie ubezpieczać swoich pracowników
- "robić pieniądze" bez pracy
- zatrzymywać zbyt długo pożyczone przedmioty, "zapominać" o ich oddawaniu

Prawo do prawdy i wolności

- 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, tajemnicę korespondencji, rozmów telefonicznych, mimo woli podsłuchanej spowiedzi
- zmuszać kogoś groźbami, dyskryminacją
- trudnić się podsłuchiowaniem, podglądaniem, donosicielstwem
- nie szanować czyjejś prywatności, przekonań i praktyk religijnych
- ograniczać swobodę społecznego i publicznego wyznawania przekonań religijnych
- udaremniać albo ograniczać spełnianie lub korzystanie z posług religijnych
- zakazywać wypełnianie obowiązków religijnych

Życie i zdrowie

- stać się przyczyną pośrednią lub bezpośrednią śmierci człowieka narodzonego lub nienarodzonego
- uchylać się od odpowiedzialności materialnej wobec tych, którzy zostali dotknięci utratą bliskiego człowieka spowodowaną przez nas
- popierać przerywanie ciąży

- pochylać przerywanie ciąży, zabójstwa, wojny
- narażać kogoś bez potrzeby na ryzyko utraty życia albo zdrowia, na trwałe lub okresowe kalectwo, na niebezpieczeństwo zatrucia, zakażenia, AIDS
- zaniedbywać higienę osobistą, higienę pomieszczenia i miejsca pracy
- prowadzić pojazdy bez przestrzegania przepisów drogowych, po spożyciu alkoholu, z nadmierną szybkością
- narażać siebie i innych na niebezpieczeństwo nieprawidłowym zachowaniem się na jezdni

GRZECZY WOBEC SAMEGO SIEBIE

Małoduszność

- nie mieć ideału wzorca swej osobowości, mając - nie realizować go
- nie brać pod uwagę życia wiecznego
- nie pamiętać o tym, że musimy współpracować z Bogiem w tworzeniu ładu, porządku, piękna
- nie wykorzystywać w pełni swych możliwości i talentów
- nie szukać i nie wypełniać swego szczególnego powołania, planu Bożego wobec siebie
- nie dokształcać się zawodowo
- godzić się na zastój w rozwoju swojej kultury umysłowej i moralnej
- uzależniać się od alkoholu, narkotyków, palenia tytoniu
- nie starać się o poznanie nurtów myśli i kierunków rozwoju swojej epoki
- źle gospodarować czasem - marnować go na pustą gadaninę, rozrywkę, przesadną toaletę, itp.
- usprawiedliwiać swój zastój i grzechy "koniecznością życiową", "takimi czasami", "obecną sytuacją", itp.

Grzechy wobec ciała

- nie troszczyć się wcale o swoje zdrowie
- zaniedbywać sen, posiłki, wypoczynek
- zamraczać się alkoholem, nadmierną ilością tytoniu, używać narkotyków
- nadużywać napojów i pokarmów
- niszczyć zdrowie przez nieumiarkowany sport, odchudzanie się, nieodpowiedni ubiór w zależności od aury
- uprawiać samogwałt, wchodzić w nałóg, uzależnienie, wchodzić w stosunki homoseksualne, lesbijskie, pedofilskie

Zła ambicja

- dążyć do wyższej stopy życiowej kosztem wartości moralnych i kulturowych
- całkowicie poświęcać się zarabianiu pieniędzy i widzieć w tym główny cel swego życia
- popadać w zadłużenia i nie oddawać pożyczki
- widzieć swą pracę tylko od strony zarobku
- dążyć do zdystansowania innych w materialnym dorabianiu się
- przeceniać swoje zdolności, zasługi, autorytet
- stawiać ambicji inne cele niż służenie bliźniemu, ojczyźnie, narodowi, Bogu

Pycha i próżność

- wynosić się ponad innych, podkreślać swoją przewagę inteligencji, władzy, zamożności, swoje zasługi i nie pamiętać, że wszystko zawdzięczamy Bogu i ludziom
- uważać się za właściciela, a nie "włodarza" dóbr, które mają przez nas służyć bliźnim
- mieć w pogardzie innych, pogardliwie się o nich wyrażać, poniżać innych
- separować się od innych w poczuciu własnej wyższości
- wszędzie podkreślać swoje "ja", lekceważyć co mówią inni
- być przewrażliwionym na punkcie miłości własnej- zbyt łatwo się obrażać
- przesadnie się stroić, nie przestrzegać zasad przyzwoitości, budzić niesmak u bliźnich, szpecić siebie przez nadużywanie kosmetyków
- ulegać snobizmowi, lekceważyć formy towarzyskie

Brak umiaru

- przesadnie troszczyć się o zdrowie
- nie panować nad swoimi uczuciami: radością, humorem, gadulstwem i narzucać swoje nastroje innym
- robić z siebie "ofiara losu"
- ulegać depresjom, załamaniom- po stratach i niepowodzeniach, czynić za nie odpowiedzialnym Boga i ludzi, nie widzieć w tym stron pozytywnych
- uogólniać zło i wady ludzkie, popadać w zgorzknienie i pesymizm

Nieład życia

- nie mieć ogólnego schematu planu dnia, nie kalkulować podejmowanych zobowiązań ze swymi możliwościami czasowymi
- nie mieć przed oczyma hierarchii wartości, nie brać pod uwagę motywów moralnych i zobowiązań osobowych w

podejmowaniu decyzji

- być "roztrzępanym", tolerować nieporządek i bałagan w domu, w swym wyglądzie
- bezmyślnie i pochopnie wydawać pieniądze
- podejmować decyzje pod wrażeniem chwili, bez dostatecznego przemyślenia lub modlitwy

GRZECZY WOBEC KOŚCIOŁA

- pojmować Kościół jako instytucję, partię polityczną, a siebie jako klienta - a nie widzieć w nim Mistycznego Ciała Chrystusa
- utożsamiać Kościół z duchowieństwem
- opuszczać w niedzielę i święta Mszę św. bez powodu lub z powodu małej niedogodności
- ograniczać się do uczestniczenia we Mszy tylko w niedzielę, pomimo łatwości uczestniczenia w niej także w ciągu tygodnia
- zachowywać się biernie i z dobrowolnym roztargnieniem w czasie Mszy
- nie brać czynnego udziału we Mszy
- zaniedbywać lub stronić od częstego przystępowania do Sakramentu Eucharystii, a w razie potrzeby od Sakramentu Pokuty
- przyjmować sakramenty świętokradzko(nie wypełniając warunków)
- potępiać i krytykować inne formy kultu i pobożności
- uchylać się od wszelkiej formy działalności apostolskiej
- posuwać się w tolerancji innych religii do twierdzenia , że "wszystkie religie są sobie równe"
- chrześcijan niekatolików uważać za wrogów
- ograniczać rolę Kościoła do administrowania sakramentów, a odmawiać mu władzy nauczycielskiej w sprawach wiary i moralności
- nie poszerzać i systematycznie nie pogłębiać znajomości nauki Kościoła
- głosić poglądy niezgodne z doktryną katolicką
- krytykować duchowieństwo
- nie dotrzymywać wierności wierze i odrzucać autentyczne wartości chrześcijańskie
- unikać w rozmowach spraw i problemów religii lub Kościoła, uważać to za rzecz wstydliwą, "nietaktowną"
- być biernym i nie zainteresowanym w organizowaniu nauczania religii dzieci i młodzieży
- przeszkadzać w organizowaniu lub przeprowadzaniu katechizacji dzieci i młodzieży
- kompromitować Kościół postawą i czynami przeciwnymi duchowi Ewangelii - wolny czas niedzieli lub święta spędzać w lokalach pijąc alkohol
- podawać lub spożywać nadmierne ilości alkoholu w czasie rodzinnych przyjęć z okazji Chrztu dziecka, I Komunii św., Sakramentu małżeństwa itp.
- nie szanować świąt kościelnych
- nie przestrzegać postów i okresowego powstrzymywania się od organizowania hucznych zabaw
- nie przestrzegać chrześcijańskich tradycji, związanych ze świętami lub okresami roku liturgicznego
- nie interesować się w ogóle problemami i życiem Kościoła
- być obojętnym wobec problemu powołań kapłańskich
- nie modlić się za papieża i duchowieństwo
- zapierać się przynależności do Kościoła Katolickiego.