

Ks. Adam Buczyński, Jerzy Piasecki

10 PRZYKAZAŃ
BOŻYCH -
RACHUNEK
SUMIENIA

*Jak przygotować się do rozmowy z Bogiem
w sakramencie pojednania*

Wydawnictwo NATAN

Lublin 2013

© Copyright by Wydawnictwo NATAN

© Copyright by Jerzy Piasecki

Konsultacje

s. Joanna Włodarczyk SBDNP

Ilustracje i grafika z okładki

Małgorzata Piasecka

Projekt okładki

Jerzy Piasecki

ISBN 978-83-63875-17-6

Za zgodą Kurii Metropolitalnej w Lublinie
z dnia 9 grudnia 2013 r.

Nr 783/Gł/2013

Bp dr hab. Artur G. Miziński, wikariusz generalny
ks. mgr lic. Hubert Czarnecki, notariusz

Wydawnictwo NATAN

ul. Skautów 11b m 29, 20-055 Lublin

Tel. 81 533 17 25

wydawnictwo@natan.pl <http://natan.pl>

Wstęp

10 Przykazań Bożych to „abc” naszej wiary, wielki skarb i wielkie zadanie. To droga dla odważnych, dla wszystkich, którzy pragną w życiu dobra. Chcesz szczęścia dla swoich bliskich? Chcesz być blisko kochającego Boga? Idź drogą 10 Przykazań Bożych. Każde przykazanie to dobra rada Pana Boga. Rady te nie są łatwe do wykonania. Wysiłek to cena, jaką każdy musi ponieść, aby iść i wytrwać na tej drodze. Pytasz: co w zamian, czy Ci się to opłaci? Odpowiedź jest prosta: to jedyne co Ci się opłaci, ponieważ na końcu tej drogi jest niebo! Przykazania dostałeś od Boga za darmo. Jedyne czego musisz się nauczyć, to korzystać z nich. Pomogą Ci w tym „słowa” Pana Boga, teksty z *Katechizmu Kościoła Katolickiego* oraz pytania do rachunku sumienia.

Wracaj do nich nie tylko wtedy, gdy zrobisz coś źle (zgrzeszysz), ale w każdej chwili, gdy chcesz porozmawiać z Panem Bogiem. Zawsze sięgaj do tego tekstu, aby przygotować się do rozmowy z Bogiem w sakramencie pojednania.

I Przykazanie

Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

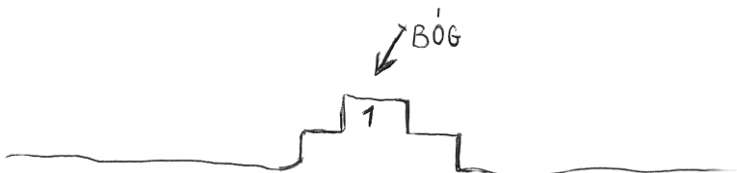
Bóg do nas mówi:

Ja jestem Pan, twój Bóg, który cię wywiódł z ziemi egipskiej z domu niewoli. (Wj 20, 2)

Bóg jest Twoim kochającym Ojcem. Kocha Cię bezinteresownie. Możesz odpowiedzieć na tę miłość dobrą myślą, mową i uczynkiem.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że I przykazanie wzywa nas do:

- *wiary w Boga;*
- *pokładania w Nim nadziei;*
- *miłowania Go nade wszystko.*



Rachunek Sumienia:

- Czy wierzę w Pana Boga?
- Czy Kocham Pana Boga i ufam Mu?
- Czy modłę się rano i wieczorem?
- Czy podczas modlitwy myślę o Panu Bogu?
- Czy przeszkadzam innym w modlitwie?
- Czy pogłębiam swoją wiarę przez uczestniczenie w lekcjach religii, czytanie Pisma Świętego, książek religijnych?
- Czy potrafię stanąć w obronie wiary, gdy inni wyśmiewają się z Pana Boga?
- Czy przyjmuję Komunię Świętą po popełnieniu grzechu ciężkiego?
- Czy czytam i wierzę we wróżby, horoskopy?
- Czy proszę Pana Boga o pomoc, kiedy jest mi źle?
- Czy tracę czas, oglądając zbyt długo telewizję, grając nadmiernie w gry komputerowe?
- Czy Pan Bóg jest dla mnie najważniejszy?
- Czy potrafię zaufać Panu Bogu?
- Czy dziękuję Panu Bogu za dar wiary?

II Przykazanie

Nie będziesz brał imienia Pana Boga swego nadaremno

Bóg do nas mówi:

Ojcze nasz, który jesteś w niebie, niech się święci imię twoje! (Mt 6,9)

Pan Jezus powiedział wszystkim ludziom, że mogą Boga nazywać Ojcem. Kochające dziecko wypowiada imię swojego Ojca z miłością i szacunkiem.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że imię Pana jest święte, dlatego powinniśmy:

- *wymawiać je z miłością i czcią;*
- *wymawiać podczas modlitwy i w sprawach ważnych;*
- *szanować również imiona świętych.*



Rachunek Sumienia:

- Czy wymawiam imię Boga z miłością i szacunkiem?
- Czy rozpoczynam swój dzień lub modlitwę znakiem krzyża: „W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen”.
- Czy w chwilach pokus i trudności wymawiam imię Boga i kreślę znak krzyża?
- Czy mówię źle o Panu Bogu, Jezusie Chrystusie i Najświętszej Maryji Pannie?
- Czy żartuję sobie z Pana Boga?
- Czy mówię źle o Kościele i rzeczach świętych?
- Czy wypowiadam lekkomyślnie imiona świętych?
- Czy bez potrzeby przysięgam? A jeśli tak, to czy dotrzymuję przysięgi?
- Czy dziękuję Panu Bogu za to, że mogę Go nazywać Ojcem?

III Przykazanie

Pamiętaj, aby dzień święty święcić

Bóg do nas mówi:

*Ten dzień jest poświęcony Panu, Bogu waszemu.
(Ne 8, 9)*

Świętując niedzielę, okazujemy Panu Bogu naszą miłość. Jest to szczególny dzień na spotkanie z Panem Jezusem w czasie Mszy Świętej. W tym dniu powinniśmy także znaleźć czas dla siebie i swoich bliskich.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy:

- *niedziela jest Dniem Świętym, Dniem Pańskim, gdyż jest ona dniem zmartwychwstania Jezusa Chrystusa...;*
- *w niedzielę każdy chrześcijanin powinien poświęcić czas dla Boga, drugiego człowieka i na odpoczynek.*



Rachunek Sumienia:

- Czy w niedzielę i święta chętnie uczestniczę we Mszy Świętej?
 - Czy spóźniam się na Mszę Świętą?
 - Czy na Mszy Świętej myślę o Panu Bogu?
 - Czy wchodząc do kościoła, klękam pamiętając, że jest tu obecny Pan Jezus w Najświętszym Sakramencie?
 - Czy przyjmuję Pana Jezusa do swojego serca w Komunii Świętej?
 - Czy w niedzielę więcej czasu poświęcam na modlitwę, czytanie Pisma Świętego, książek religijnych?
 - Czy w niedzielę i święta powstrzymuję się od wykonywania zajęć niekoniecznych: zakupy, sprzątanie itd.?
 - Czy w niedzielę i święta odpoczywam?
 - Czy w niedzielę znajduję czas dla rodziny, swoich najbliższych i kolegów?
 - Czy moje zachowanie nie przeszkadza innym w świętowaniu Dnia Pańskiego?
 - Czy dziękuję Panu Bogu za dar niedzieli i świąt?
-

IV Przykazanie

Czcij ojca swego i matkę swoją

Bóg do nas mówi:

Czcij ojca i matkę oraz miłuj swojego bliźniego jak siebie samego! (Mt 19, 19)

Pan Bóg z miłości dał nam rodziców. Czcic mamę i tatę, to znaczy kochać ich, słuchać i modlić się za nich.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy:

- *Bóg chciał, abyśmy po Nim czcili, szanowali, okazywali miłość i posłuszeństwo naszym rodzicom...;*
- *... a także dziadkom, krewnym, nauczycielom, pracodawcom oraz troszczyli się o naszą Ojczyznę.*



Rachunek Sumienia:

- Czy kocham swoich rodziców?
- Czy w myślach, mowie, uczynkach odnoszę się z szacunkiem do swojej mamy i swojego taty?
- Czy jestem posłuszny swoim rodzicom?
- Czy modłę się za swoich rodziców?
- Czy dziękuję swoim rodzicom?
- Czy troszczę się o swoją rodzinę - pomagam w domowych obowiązkach?
- Czy dobrze odnoszę się do moich bliskich (dziadków, rodzeństwa, krewnych)?
- Czy pomagam ludziom starszym, chorym, niepełnosprawnym i ubogim?
- Czy jestem wdzięczny duszpasterzom, katechetom oraz nauczycielom?
- Czy kocham swoją ojczyznę i wypełniam obowiązki wobec niej (nauka, modlitwa)?
- Czy dziękuję Panu Bogu za mamę i tatę?

V Przykazanie

Nie zabijaj

Bóg do nas mówi:

Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi. (Mt 5,9)

Życie to bezcenny skarb jaki otrzymaliśmy od Pana Boga. Każdy z nas zobowiązany jest do szanowania życia swojego i innych. Jezus uczy nas życia w pokoju. Pragnie, abyśmy umieli sobie wybaczać.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że życie ludzkie jest święte, gdyż:

- *Bóg jest dawcą życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci;*
- *jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga;*
- *mamy każde życie ludzkie szanować, kochać i o nie się troszczyć.*



A simple line drawing of a person holding a sign that says "PAX". The person is standing on a horizontal line representing the ground. The sign is rectangular with the word "PAX" written inside in capital letters. The person's arms are raised, holding the sign above their head.

Rachunek Sumienia:

- Czy z miłością odnoszę się do każdego życia?
- Czy szanuję życie od poczęcia aż do naturalnej śmierci?
- Czy dbam o swoje życie i zdrowie?
- Czy narażam zdrowie i życie poprzez nieprzestrzeganie przepisów drogowych, niebezpieczne zabawy, używanie narkotyków, palenie papierosów, picie alkoholu, niezdrowe jedzenie?
- Czy biję innych (uderzyłem)?
- Czy ranię kogoś swoim słowem, przewiśkiem?
- Czy gniewam się na drugiego człowieka?
- Czy namawiam innych do złego uczynku?
- Czy przeciwstawiam się przemocy wobec innych?
- Czy dziękuję Panu Bogu za dar życia?

VI Przykazanie

Nie cudzołóż

Bóg do nas mówi:

Jeżeli miłujemy się wzajemnie, Bóg trwa w nas i miłość ku Niemu jest w nas doskonała. (1 J 4,12)

Bóg jest Miłością. Stworzył nas z miłości i powołał do miłości. Jesteśmy zobowiązani rozwijać Bożą miłość w naszych sercach, troszczyć się o dobro swoje i innych.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że Bóg stwarzając człowieka uzdolnił go do:

- *prawdziwej miłości, która jest troską o dobro;*
- *odpowiedzialności za siebie i innych;*
- *przyjaźni wobec bliźniego;*
- *życia w czystości serca i ciała.*



Rachunek Sumienia:

- Czy z szacunkiem patrzę na swoje ciało i ciała innych?
- Czy przyjmuję i uznaję swoją płęć?
- Czy zachowuję czystość w myślach, mowie i uczynkach?
- Czy oglądam nieskromne obrazki, zdjęcia i filmy pokazujące nagość człowieka?
- Czy podglądam koleżanki, kolegów?
- Czy jestem skromny w ubiorze?
- Czy wykonuję nieprzyzwoite gesty?
- Czy unikam nieczystych myśli i nieuporządkowanych pragnień?
- Czy dziękuję Panu Bogu za dar czystości?

VII Przykazanie

Nie kradnij

Bóg do nas mówi:

Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyćeni. (Mt 5,6)

Pan Bóg dał nam cały świat. Pragnie, abyśmy mądrze z niego korzystali oraz troszczyli się o rzeczy swoje i innych. Pragnie również, abyśmy dzielili się z innymi tym co posiadamy.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że VII przykazanie wzywa nas do:

- *szanowania rzeczy swoich i cudzych;*
- *sprawiedliwości i solidarności międzyludzkiej;*
- *dzielenia się z potrzebującymi;*
- *troszczenie się o dobro drugiego człowieka.*



Rachunek Sumienia:

- Czy z miłością patrzę na dary Boże?
- Czy kradnę (co, komu, ile razy)?
- Czy oddaję rzeczy, które pożyczam, znajduję?
- Czy staram się opanować swoje pragnienie posiadania?
- Czy oszukuję?
- Czy dbam o rzeczy wspólne?
- Czy specjalnie niszczę czyjąś własność?
- Czy potrafię dzielić się swoją własnością z potrzebującymi?
- Czy dziękuję Panu Bogu za otrzymane dobro?
- Czy dziękuję Bogu za wszystko, co otrzymuję?

VIII Przykazanie

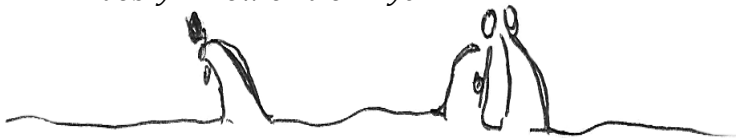
Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu

Pan Jezus o sobie powiedział, że po to przyszedł na świat, aby dać świadectwo Prawdzie (por. J 18, 37).

Pan Bóg jest źródłem prawdy. Chce, aby wszyscy ludzie żyli w prawdzie, szanowali ją i świadczyli o niej.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że prawda, prawdomówność jest cnotą, która polega na:

- *okazywaniu się prawdziwym w swoich myślach;*
- *okazywaniu się prawdziwym w swoich czynach;*
- *dobrym mówieniu o innych.*



Rachunek Sumienia:

- Czy kocham prawdę?
- Czy kłamałem (jak często)?
- Czy mówię nieprawdę o drugim człowieku (oszczerstwo)?
- Czy wprowadzam innych w błąd swoim postępowaniem (obłuda)?
- Czy naprawiam wyrządzoną krzywdę (przynajmniej przez sprostowanie nieprawdziwej informacji)?
- Czy bez ważnej przyczyny ujawniam wady i błędy innych (obmowa)?
- Czy plotkuję?
- Czy osądzam drugiego człowieka?
- Czy przez słowa lub czyny nie rzucam na bliźnich fałszywych podejrzeń?
- Czy przez pochlebstwo nie utwierdzam innych w złym postępowaniu?
- Czy dziękuję Bogu za dar prawdy?

IX Przykazanie

Nie pożądaj żony bliźniego swego

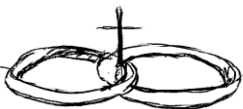
Bóg do nas mówi:

Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą. (Mt 5,8)

Każdy z nas chce patrzeć i widzieć świat w prawdzie. Takim jak go stworzył Pan Bóg. Aby widzieć drugiego człowieka i wszystko co go otacza takim jakim jest, potrzebne nam czyste serce.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że człowiek powinien dbać o czystość serca przez:

- *modlitwę;*
- *praktykowanie czystości;*
- *czystość intencji i spojrzenia.*



Rachunek Sumienia:

- Czy patrzę na innych z miłością?
 - Czy zazdroszczę innym szczęścia?
 - Czy staram się opanować swoje nieczyste pragnienia?
 - Czy ćwiczę swoją wolę?
 - Czy dbam o czystość myśli, słów i uczynków?
 - Czy patrzę na innych z szacunkiem?
 - Czy jestem skromny i dyskretny?
 - Czy upominam tych, którzy źle postępują?
 - Czy potrafię przyznać się do winy i przeprosić?
 - Czy umiem przebaczyć wyrządzoną mi krzywdę?
 - Czy dziękuję Bogu za czyste serce?
-

X Przykazanie

Ani żadnej rzeczy, która jego jest

Bóg do nas mówi:

Gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje.

(Mt 6,21)

Pan Bóg chce, abyśmy widzieli człowieka w całej prawdzie, widzieli to, kim jest, a nie to, co posiada. Umiejmy się cieszyć ze swojego szczęścia i szczęścia innych.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że X przykazanie wzywa nas do:

- *niezazdrośczenia innym;*
- *walki z chciwością;*
- *ubóstwa serca;*
- *pragnienia doskonałej jedności z Bogiem.*



Rachunek Sumienia:

- Czy patrzę z miłością na dobra innych?
- Czy jestem chciwy, zachłanny?
- Czy zazdroszczę innym tego co posiadają?
- Czy wyłudzam od bliźniego jego rzecz?
- Czy oczekuję od innych prezentów?
- Czy umiem zaufać Bogu w sprawach materialnych?
- Czy dziękuję Bogu za wszystkie dary, którymi mnie obdarzył?

Żal za grzechy

Żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami. Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham i chcę być zawsze z Tobą. Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości, Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu, do poprawy dążącemu.

Modlitwa po spowiedzi

Dziękuję Ci, Panie Jezu Chryste, za łaskę pojednania z Tobą. Daj mi jeszcze odwagę i moc, bym umiał przeprosić, naprawić i zadośćuczynić moim bliskim to wszystko, czym ich skrzywdziłem. Amen.

Postanowienie poprawy

Przyrzekam, mój Jezu, że uczynię wszystko, bym Cię nie zasmucał grzechami. Duchu Święty dopomóż mi, bym zachował czystą duszę i unikał grzechu. Amen.

„Zmiłuj się nade mną Boże, w łaskawości swojej; odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia; stwórz, Boże, we mnie serce czyste i odnow we mnie moc ducha". (Ps 51, 1. 11n.)