

# Rachunek sumienia z Niepokalaną

FORMACJA  
**SERCA**  
w Szkole Niepokalanej

*Poproś Maryję, aby mogła Ci zrobić dobry rachunek sumienia. Razem z Nią módl się: Duchu Święty przyjdź do mnie i pomóż mi rozpoznać moje grzechy. Pomóż mi też zobaczyć, jak bardzo Bóg mnie kocha i że moje grzechy raniają Jego Serce. Amen.*

*Teraz razem z Maryją rozważ Dziesięć Przykazań Bożych i zobacz, w czym je przekraczałeś. Zbadaj, czy któryś z tych grzechów nie gości w twoim życiu:*

## 1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

*Maryja całą siebie oddała Bogu, chciała tylko Jemu służyć i Jego uwielbiać. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Były dni, kiedy nie pamiętałem o Bogu.
- Mało albo w ogóle nie dziękuję Bogu za dobro, które mi daje.
- Korzystałem z horoskopów lub wróżb.
- Wierzyłem w zabobony (czyli że coś przynosi szczęście albo pecha).
- Zataiłem na spowiedzi grzech ciężki.
- Wstydiłem się swojej wiary przed kolegami.
- Nie noszę krzyżyka ani medalika, bo się wstydzę.

- Nie chodzę na lekcje religii, bo uważam, że mi to jest niepotrzebne.
- Jadłem mięso w piątki.
- Nie chciałem pomocy od innych, bo uważałem, że ja najlepiej to zrobię.
- Nie chciałem rady od innych lub narzucałem im swoje zdanie, bo uważałem, że sam wiem najlepiej.
- Uważałem się za lepszego od innych, gardziłem kimś.

## 2. Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno

*Maryja zawsze modliła się gorącym sercem i w skupieniu. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Nie modliłem się codziennie rano i wieczorem.
- Na modlitwie myślałem o innych sprawach.
- Wypowiadałem święte Imiona bez szacunku (np. przerywając swoją wypowiedź słowami: „o Boże!”, „o Matko Boska!”, „Jezu!” itp.).
- Żartowałem z rzeczy religijnych.

## 3. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

*Maryja wypełniała wszystkie przepisy Bożego prawa i czyniła to z wielką miłością. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Z własnej winy opuściłem Mszę Świętą w niedzielę lub w święto nakazane.
- Spóźniłem się na Mszę Świętą.
- Nie słuchałem uważnie czytań lub kazania na Mszy Świętej.
- Rozmawiałem w kościele lub w kaplicy, śmiałem się lub rozśmieszałem innych.
- Przyjąłem Komunię Świętą, mając grzech ciężki.
- W niedzielę robiłem zakupy.

## 4. Czcij ojca swego i matkę swoją

*Maryja kochała swoich rodziców i była posłuszna tym, którzy Jej ich zastępowali. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Nie byłem posłuszny rodzicom lub nauczycielom.
- Nie pomogłem w domu.
- Odezwałem się niegrzecznie do rodziców lub starszych.
- Śmiałem się ze starszej osoby.
- Mówiłem źle o moich rodzicach lub nauczycielach.
- Przeszkadzałem nauczycielowi lub innym uczniom podczas lekcji.
- Z lenistwa nie uczyłem się.
- Poszedłem na wagar.
- Nie wykonałem swoich obowiązków lub wykonałem je niedbale.
- Zbyt dużo czasu spędzałem przed telefonem lub komputerem.
- Marnowałem czas na niepotrzebne rzeczy, byłem leniwy.

## 5. Nie zabijaj

*Maryja bardzo kocha każdego człowieka, nie ma w Niej żadnej nienawiści. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Źle odnosiłem się do mojego rodzeństwa lub kolegów.
- Uderzyłem brata lub siostrę, kolegę lub koleżankę.
- Sprowokowałem innych do bójki.
- Kłóciłem się niepotrzebnie z innymi.
- Przerzywałem innym, gdy mówili.



- Łatwo wybuchałem gniewem.
- Obraziłem lub poniżyłem kogoś złym słowem, złośliwym żartem lub wyzwiskami.
- Obgadywałem moich kolegów.
- Skarzyłem na innych.
- Mściłem się, gdy ktoś mi wyrządził krzywdę.
- Mam w sercu nienawiść do kogoś.
- Źle komuś życzyłem.
- Nie przeprosiłem za to, co złego zrobiłem.
- Nie podziękowałem za dobro, które ktoś mi wyświadczył.
- Nie przebaczyłem wyrządzonej krzywdy.
- Nie modłę się za innych.
- Nie pomogłem potrzebującemu.
- Zajmowałem się tylko sobą, nie zważając na potrzeby innych wokół mnie.
- Obraziłem się na kogoś i nie chciałem z nim rozmawiać.
- Namawiałem kogoś do grzechu.
- Nie stanąłem w obronie kogoś niesłusznie oskarżonego.
- Nie dbałem o moje zdrowie.
- Narażałem życie i zdrowie w głupich zabawach (np. popisując się przed innymi).
- Nie przestrzegałem przepisów drogowych.
- Piłem alkohol.
- Palłem papierosy lub e-papierosy.
- Grzeszyłem obżarstwem.
- Objadałem się słodyczami.
- Kaprysiłem przy jedzeniu.
- Często marudzę lub narzekam.
- Próbowiałem lub chciałem zrobić sobie krzywdę.

## 6. Nie cudzołóż

### i 9. Nie pożądaj żony bliźniego swego

*Maryja miała zawsze czyste myśli i słowa, które świadczyły o czystości Jej Serca. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Oglądałem niemoralne filmy lub zdjęcia.
- Opowiadałem nieprzyzwoite żarty.
- Dobrowolnie myślałem o rzeczach nieczystych.
- Niepotrzebnie dotykałem swojego ciała, żeby mi było przyjemnie.
- Używałem brzydkich słów.

## 7. Nie kradnij

### i 10. Ani żadnej rzeczy, która jego jest

*Maryja nie była chciwa, cieszyła się tym, co posiadała i dzieliła się z innymi. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Używałem lub pożyczałem cudze rzeczy bez pozwolenia.
- Kradłem.
- Nie oddałem pożyczonej rzeczy.
- Nie podzieliłem się z innymi, choć miałem czegoś dużo.
- Wydawałem pieniądze na rzeczy zbędne, kierując się kaprysem lub modą albo chcąc się popisać.
- Usilnie namawiałem rodziców do kupienia mi czegoś bardzo drogiego lub czegoś, czego nie potrzebowałem mieć.
- Nie dbałem o rzeczy, których używam.
- Przez swoje niedbalstwo zniszczyłem jakąś rzecz.
- Jeździłem na gapę (bez biletu).

- Jestem zbyt przywiązany do niektórych moich rzeczy.

## 8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

*W Maryi nie było żadnego fałszu, nie udawała i zawsze mówiła prawdę. Czy jesteś do Niej podobny?*

- Nie byłem szczery wobec innych, szczególnie wobec rodziców i wychowawców.
- Nie przyznałem się do winy.
- Kłamałem.
- Nie dotrzymałem obietnicy.
- Ściągałem na sprawdzianie lub spisałem od kogoś zadanie zamiast zrobić samemu.
- Przysięgałem niepotrzebnie lub fałszywie.
- Mówiłem nieprawdę o innych.
- Zdradziłem czyjąś tajemnicę.

*A teraz poproś Maryję, by pomogła Ci żałować za Twoje grzechy i postanowić poprawę.*

**Panie Jezu, wiem, że moje grzechy ranią Twoje Serce i niszczą mnie. Przepraszam za każde zło, które popełniłem. Chcę odtąd żyć dobrze jak prawdziwe Boże dziecko. Szczególnie chcę się poprawić z... (pomyśl, z którym grzechem będziesz szczególnie walczył po tej spowiedzi). Pomóż mi, bo bez Twojej pomocy nie mogę uczynić nic dobrego. Amen.**

