

**Duchu święty, Ty wiesz wszystko. Znasz mnie lepiej, niż ja sam siebie. Proszę, otwórz moje serce, abym zło które jest we mnie dobrze rozpoznał. Spraw, bym potrafił, z miłości do Boga, szczerze za nie żałować. Dodaj mi też odwagi i siły, bym potrafił wytrwać w moich dobrych postanowieniach. Amen.**

### **„Nie będziesz miał bogów cudzych obok mnie”**

Bóg jest Panem świata. Jedynym, który może dać mi życie wieczne.

- Czy w swoim życiu stawiam Boga na pierwszym miejscu? A może zamiast Boga prawdziwego czczę innego bożka? Może pieniądź? Przyjemność? Władzę? Naukę? A może samego siebie?
- Czy znajduję czas na modlitwę? Czy słucham, co Bóg ma mi do powiedzenia, czytając Jego słowo?
- Czy potrafię dla Boga złożyć ofiarę? W imię miłości bliźniego dać jałmużnę, w dobrej sprawie albo szanując prawo Kościoła podjąć post? Czy zgadzam się na wolę Bożą?
- Na ile staram się pogłębiać swoją wiarę, by była jak najbardziej rozumna i wolna od wątpliwości?
- Czy ufam w Bożą dobroć? Czy przypadkiem nie popadam w rozpacz co do możliwości własnego zbawienia? Albo, odwrotnie, czy zbyt zuchwale w nie wierząc, nie nadużywam Bożego miłosierdzia?
- Czy jestem Bogu wdzięczny za wszystko co mi dał? A może głównie mam do Niego pretensje, że wszystko jest nie po mojej myśli?
- Czy przypadkiem nie oddaję się wróżbiarstwu, magii albo czarom? Chodzę do wróżki? Noszę amulety?

### **„Nie będziesz wzywał imienia Pana, Boga twego, do czczych rzeczy”**

Bóg jest święty. Jest ponad światem i naszymi ludzkimi gierkami.

- Czy szanuję Boga, jego dobre imię? Czy nie nadużywam, go dla swoich, czasem brudnych, spraw?
- Czy nie wypowiadam imion świętych (Jezusa, Maryi, innych świętych) bez uszanowania?
- Czy, co gorsze, nie bluźnięm? To znaczy czy nie mówiłem o Bogu źle, z nienawiścią, z wyrzutami? Do Niego, do siebie, wobec bliźnich? Czy nie pozwalałem sobie w towarzystwie na drwiny z Boga?
- Czy nie mówiłem źle o Kościele i rzeczach świętych? A może brałem udział w drwinach z sakramentów?
- Czy nie nadużywałem imienia Bożego strasząc innych jego karą? Np. niesforne dzieci, albo dorosłe dzieci.
- Czy przypadkiem nie zdarzało mi się lekkomyślnie składać, angażującej Boży autorytet, przysięgi? A jeśli już ją złożyłem, to czy jej dotrzymałem?

### **”Pamiętaj, by dzień święty święcić”**

Bogu niedziela nie jest potrzebna. Dał ją nam, byśmy w troskach codzienności znaleźli czas dla siebie, swoich bliźnich i także dla Niego. Byśmy nie zapomnieli radosnego świętowania.

- Czy w niedzielę i inne święta pamiętam o świętowaniu? A może narzekam, że znów przyszedł dzień, w którym nie wolno mi pracować i muszę iść do Kościoła?
- Czy powstrzymuję się od podejmowania w niedzielę i święta zajęć, które przeszkadzają oddawaniu Bogu należnej czci, nie pozwalają radośnie jej przeżywać,

służyć w tym dniu innym lub po prostu odpocząć?

- Czy zmuszony okolicznościami do pracy w niedzielę znajduję czas na odpoczynek w innym dniu?
- Czy swoim zachowaniem nie przeszkadzam innym w niedzielnym świętowaniu (głośne prace domowe, wyprawy do supermarketów)?
- Ile czasu znajduję w niedzielę na pielęgnowanie więzi rodzinnych i koleżeńskich?
- Ile czasu w niedzielę poświęcam dla siebie (książka, dobry film, sport, godziwa rozrywka, hobby)?
- Spotkać się z Bogiem to zaszczyt. Czy szanuję dane mi przez Boga zaproszenie i chodzę na niedzielną i świąteczną Eucharystię? Czy tego dnia staram się też jakoś inaczej pogłębić swoją religijność (prywatna modlitwa, lektura religijna)?

### **”Czcij ojca twego i matkę swoją”**

Wszystkim dobrodziejom należy się nasza wdzięczność. Wśród nich rodzice zajmują miejsce szczególne.

- Czy w myślach, mowie, uczynkach odnoszę się z szacunkiem do swoich rodziców? Czy czasem ich nie zaniedbuję?
- Czy będąc już dorosłym synem czy córką, dbam o swoich rodziców? Czy się za nich modlę? Czy znajduję czas na odwiedziny? Czy, jeśli jest taka potrzeba, wspieram ich materialnie? A jeśli są chorzy, to czy znajduję dla nich wystarczająco dużo czasu, ciepła i życzliwości?
- Jak odnoszę się do innych bliskich mi osób? Do rodzeństwa czy krewnych innych krewnych?
- Czy, będąc rodzicem i pamiętając, że celem wychowania jest samodzielność młodego człowieka, dbam o jego dobre wychowanie? Czy interesuję się jego życiem? Czy z nim rozmawiam? Także o ważnych i bolesnych sprawach? Jak reaguję na grzechy swoich dzieci? Z dezaprobatą? Z przyzwoleniem?
- Czy będąc ojcem czy matką dorosłych dzieci, szanuję ich niezależność? A może za bardzo się wtrącam w ich życie małżeńskie, w wychowanie dzieci?
- Czy szanuje mój Kościół i ustanowione przezeń prawa (przykazania kościelne)?
- Jak przyczyniam się do dobra swojej ojczyzny? Czy uczciwie wypełniam swoje wobec niej obowiązki? Chodzę na wybory?

### **”Nie zabijaj”**

Życie to wartość podstawowa. Bez niego wszelkie inne ludzkie prawa nie istnieją. Dlatego odbieranie go jest tak poważnym naruszeniem miłości.

- Jaka jest moja postawa wobec życia? Czy szanuję je? Ile jego kropel zabrałem sobie lub innym swoim niewłaściwym postępowaniem?
- Raczej nikogo nie zabiłem. Ale czy nie zdarzyło się, że nie pomogłem człowiekowi w niebezpieczeństwie śmierci? Ofierze wypadku, napaści albo pijakowi leżącemu w śniegu?
- Jak patrzę na sprawę zabijania nienarodzonych? Czy

przypadkiem nie popieram aborcji w dyskusjach? A może namawiałem do tej zbrodni?

- Jaki jest mój stosunek do eutanazji? Czy przypadkiem nie popieram tej formy zabijania?
- Czy przypadkiem nie podejmowałem prób samobójczych?
- Czy staram się przestrzegać przepisów ruchu drogowego wiedząc, jakie nieszczęście niebezpieczna jazda może spowodować? Czy nie prowadziłem samochodu pod wpływem alkoholu czy narkotyków?
- Czy nie szkodzę sobie na zdrowiu przez nadużywanie alkoholu? Czyli picie zbyt częste lub w zbyt dużych ilościach alkoholu? A może zdarzyło mi się upić?
- Czy nie używałem narkotyków? A może nimi handlowałem, dla zysku godząc się, że spowodują na człowieka śmierć?
- Czy w jakiś inny sposób szkodzę sobie na zdrowiu?
- Czy zdarzyło mi się kogoś pobić czy uderzyć? A może namawiałem innych do takich czynów?
- Czy zdarzyło mi się ranić kogoś swoim słowem? Krzykiem, wyzwiskami, obelgami?
- Czy nie chowam w sercu nienawiści, czekając na stosowną okazję, by na kimś się zemścić?
- Czy moja postawa nie przyczynia się do śmierci czyjejs duszy? Czy nie byłem powodem zgorzenia?

### **”Nie cudzołóż. Nie pożądam żony bliźniego swego”**

Życie małżeńskie, czystość w relacjach płciowych, to ważny wymiar szacunku wobec godności człowieka.

- Czy jestem wiernym małżonkiem? Czy zachowuje czystość w myślach, mowie i uczynkach?
- Czy staram się w swoim małżeństwie pielęgnować miłość? A może uważam, że to tylko druga strona ma się starać?
- Czy w pożyciu małżeńskim szanuję współmałżonka? Czy nie jest tak, że w sprawach współżycia decyduję tylko ja?
- Czy pamiętam, że współżycie seksualne w małżeństwie nie może, przez stosowanie technik czy środków antykoncepcyjnych, wykluczać możliwości poczęcia, a wyjątkiem od tej zasady jest jedynie podjęcie współżycia w sytuacjach, gdy sama natura czyni małżonków niepłodnymi (wiek, choroby, czas niepłodny kobiety)?
- Jeśli nie mam męża czy żony, to czy pamiętam o tym, że współżycie seksualne poza małżeństwem jest grzechem?
- Czy jestem czysty w swoim zachowaniu wobec osób innej płci, w rozmowach z innymi, a także w swoich myślach i pragnieniach? Także zachowaniach wobec siebie samego? Czy pamiętam, że dobrowolne wywoływanie podniecenia seksualnego poza małżeństwem jest grzechem?
- Czy nie korzystam z pornografii czy innych seksualnych usług (agencje towarzyskie, niemoralne kontakty w internecie)?

### **”Nie kradnij. Nie pożądam (...) żadnej rzeczy, która jego (bliźniego) jest”**

Własność zabezpiecza człowiekowi byt. Sprawia, że człowiek może w miarę spokojnie patrzeć w przyszłość.

- Czy w jakikolwiek sposób naruszyłem czyjąś

własność wbrew racjonalnej woli jej właściciela? Czy powściągam swoje serce przed pragnieniem posiadania?

- Czy swoją własnością potrafię się dzielić z potrzebującymi? Ile konkretnie pieniędzy, rzeczy, daję potrzebującym? Czy potrafię też dać im dobre słowo?
- Czy należycie dbam o potrzeby materialne swojej rodziny? A może najwięcej przeznaczam na własne potrzeby (np. alkohol, gry hazardowe) nie dbając o współmałżonka czy dzieci?
- Czy komuś czegoś nie ukradłem? Na przykład pracodawcy? Czy nie korzystam bezprawnie z własności społecznej? Może wyłudzam nienależne świadczenie? Może inni muszą płacić za zużyty przeze mnie prąd czy gaz, czy nawet za mój niezapłacony czynsz? A może nie kasuję biletów w autobusie? Czy płacę należne podatki?
- Czy spłacam swoje długi i oddaję pożyczone? Czy nie uprawiałem lichwy? Czy nie zniszczyłem czyjejs własności?
- Czy jestem uczciwy w transakcji kupna-sprzedaży? A może starałem się ukryć, że towar który sprzedaję jest wybrakowany?
- Czy przykładam się do pracy zawodowej? Czy nie jest tak, że pobieram pensję, choć to inni muszą za mnie wiele rzeczy robić? A jeśli jestem pracodawcą, to czy nie wykorzystuję swoich pracowników? Na przykład wypłacając im pensje zbyt niskie, zatrudniając ich na czarno i pozbawiając w ten sposób świadczeń emerytalnych, zdrowotnych czy do płatnego urlopu?
- Czy nie wykorzystywałem swojego stanowiska dla niezgodnego z prawem osiągnięcia zysku materialnego?
- Czy spowiadając się z grzechów przeciwko 7 przykazaniu pamiętam, że wymagają naprawienia wyrządzonej krzywdy, czyli oddania ukradzionego?
- Czy staram się opanować swoje pragnienie posiadania? Czy przez brak panowania nad nim nie dopuszczam się innych występków (obmowa współpracowników, nieuczciwość w interesach itd.) A może jestem chciwy, zachłanny czy zazdrosny o bogactwo innych?

### **”Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu”**

Prawda leży u podstaw prawidłowego funkcjonowania życia społecznego. Bez niej społeczeństwo nie istnieje

- Czy o moich słowach i zachowaniu mogę powiedzieć, że są trwaniem w prawdzie?
- Czy nie zdarzyło mi się mówić nieprawdy? Z jakiego powodu? Jak poważna była to sprawa? Czy nie wprowadzałem innych w błąd swoim postępowaniem (obłuda)?
- Czy zdarzyło mi się mówić złą nieprawdą o drugim człowieku (oszczerstwo)? Czy nie rzucałem na bliźnich, przez słowa lub czyny, fałszywych podejrzeń? I czy pamiętam, że oszczerca zawsze zobowiązany jest naprawić wyrządzoną krzywdę, przynajmniej przez sprostowanie nieprawdziwej informacji?
- Czy bez należytej podstawy nie uznałem za prawdę złą opinię o bliźnim (pochopny sąd)?
- Czy zdarzyło mi się bez ważnej przyczyny ujawniać wady i błędy bliźniego (obmowa)?
- Czy przez pochlebstwo nie utwierdzałem bliźniego w poważnie złym postępowaniu?