

*Wszchemogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem i odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie ze wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany, umocni moją słabość. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.*

**PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

- Zaniedbywałem modlitwę osobistą i rodzinną
- Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary
- Zaparłem się wiary
- Publicznie krytykowałem prawdy wiary
- Wstydiłem się swojej wiary (w pracy, na ulicy, w swoim domu)
- Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma Św., książek religijnych itp.
- Narzekałem na Pana Boga
- Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy, korzystałem z nich
- Znieważyłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone
- Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk religijnych
- Ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport... bardziej niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy
- Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo...
- Zapierałem się Boga lub Go zwalczałem
- Odwodziłem innych od Boga, Mszy św., modlitwy...
- Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła
- Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem

**DRUGIE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie będziesz, brał imienia Pana Boga Twego nadaremno

- Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże – bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia
- Bluźniłem przeciw Bogu lub Świętym
- Nie dotrzymywałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu
- Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą lub niemoralną przysięgę
- Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte
- Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie
- Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco
- Wstydiłem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych
- Nosilem lub noszę symbole religijne (dewocjonalia) jako ozdobę, maskotkę lub fetysz – a nie jako zewnętrzny wyraz wiary
- Używałem słów z Pisma Świętego dla żartów, dla obrony grzesznych interesów, dla poparcia błędnej nauki
- Brałem udział w seansach spirytystycznych.

**TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE:** Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

- Nie przeżywałem po chrześcijańsku w rodzinie Dnia Pańskiego
- Opuściłem z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane
- Spóźniłem się na Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane
- We Mszy świętej nie brałem czynnego udziału
- Przeszkadzałem innym w skupieniu w czasie Mszy świętej
- Pracowałem w niedzielę lub w inne święto bez koniecznej potrzeby
- Znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych zabawach i rozrywkach

**CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE:** Czcij ojca twego i matkę swoją

- Nie okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunku
- Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich, wstydiłem się swoich rodziców
- Nie starałem się pomóc rodzicom
- Nie byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom
- Nie modliłem się za rodziców

**Obowiązki rodziców**

- Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedzielę i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów).
- Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej
- Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi
- Nie dbałem o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek
- Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo
- Byłem niesprawiedliwy w karaniu
- Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek
- Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne
- Nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka
- Krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo
- Wtrącałem się w życie małżeńskie dzieci, powodując konflikty
- Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka

**Obowiązki małżonków**

- Nie kochałem szczerze męża/żony.
- Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka
- Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka
- Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy
- Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew
- Nie dochowałem wierności małżeńskiej
- Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny
- Nasz dom nie jest wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego

**PIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie zabijaj

- Usiłowałem popełnić samobójstwo
- Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci

- Lekkoomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie
- Zabiłem człowieka, może nie narodzonego
- Stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do ich użycia
- Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży
- Szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenia tytoniu, picia alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku
- Żywiłem do bliźnich nienawiść lub niechęć
- Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś
- Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem
- Szkodziłem bliźniemu
- Namawiałem do grzechu
- Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym
- Lekceważyłem przepisy bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy...
- Niszczyłem moje naturalne otoczenie lub nie przestrzegałem obowiązujących przepisów
- Gardziłem drugim człowiekiem
- Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem
- Nie modliłem się za osobistych wrogów i prześladowców
- Nie przebaczyłem komuś w swoim sercu
- Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu, odmówiłem mu pomocy
- Nie panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości
- Bawiłem się cudzym kosztem
- Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie lub u innych
- Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne
- Niszczyłem przyjaźń między ludźmi
- Zaniedbuję swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny
- Przebywałem w złym towarzystwie

**SZÓSTE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie cudzołóż

**DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie pożądaj żony bliźniego twego

- Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych
- Miałem upodobanie w myślach nieskromnych
- Pragnąłem widzieć nieskromności
- Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię
- Popełniłem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą
- Pożądałem drugiej osoby.
- Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy
- Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych. np. podejrzone osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne
- Przekazywałem innym złe książki, filmy porno
- Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i zachowaniu
- We wzajemnym pożyciu stosowałem: stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne
- Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania płodnością
- Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia
- Stwarzałem sytuacje rozbudzające pożądanie
- Podglądałem życie seksualne innych
- Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie
- Obnażałem się publicznie dla podniecenia innych
- Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym
- Planowałem i zmierzałem do rozwodu
- Rozwiodłem się
- Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny)

**SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie kradnij

**DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego

- Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz
- Przywłaszczyłem sobie owoce cudzej pracy lub zasługi innych
- Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów
- Zatrzymałem rzecz znaną lub pożyczoną
- Nie oddałem długu w terminie albo w ogóle nie oddałem
- Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem
- Dałem albo brałem łapówki
- Zniszczyłem cudzą własność
- Nie dopilnowałem rzeczy będących własnością wspólną, społeczną
- Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego
- Nie wynagrodziłem krzywd ani przed Spowiedzią świętą ani później
- Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę
- Przywiązywałem się zbyt do rzeczy materialnych
- Byłem nieoszczędny, a skąpy wobec potrzebujących
- Marnowałem talenty swoje i innych
- Zabierałem innym bezmyślnie czas
- Oszukiwałem przy transakcjach...

**ÓSMIE PRZYKAZANIE BOŻE:** Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

- Kłamałem i kłamię z przyzwyczajenia
- Posądząłem lekkomyślnie
- Bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)
- Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy
- Byłem obłudny wobec bliźniego
- Nie naprawiłem krzywd spowodowanych moim kłamstwem
- Nie zachowałem powierzonej mi tajemnicy albo sekretów
- Nie zachowałem tajemnicy zawodowej
- Nie dotrzymałem słowa, obietnic
- Osądzałem bliźnich
- Pozywałem do sądu z błahych powodów
- Stawałem po stronie nieprawdy (np. dla korzyści)
- Byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem
- Zwalałem winę na bliźniego
- Donosiłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem
- Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)
- Fałszowałem dokumenty

Wzbudź sobie teraz szczerzy żal za popełnione grzechy i autentyczną chęć poprawy na przyszłość!