

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

Modlitwa: Boże, Ty wiesz, jak wielka jest moja zdolność do okłamywania samego siebie. Ty wiesz również, że umiem przesadzać i dramatyzować swoje upadki. Daj mi proszę trzeźwy umysł, realizm i uczciwość w ocenie samego siebie. Pozwól, żebym wciąż pamiętał o Twojej cierplivej miłości wobec mnie. Daj mi odwagę, bym stanął w prawdzie przed Tobą.

GRZECHY PRZECIWKO BOGU:

- Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i że interesuje Go Moje życie?
- Czy żyję tak, jakbym Boga nie potrzebował – polegam wyłącznie na własnych siłach, sądzę, że wszystko zależy ode mnie, wiem lepiej, co dla mnie dobre, a co złe (pycha)?
- Czy nie wstydzę się swojej wiary?
- Czy potrafię jej bronić?
- Czy wytrwale szukam odpowiedzi na pytania, które niesie wiara lub jej brak?
- Czy nie zapominam o tym, że zawsze mam się modlić, niezależnie od tego, co czuję, czy jest mi dobrze, czy źle?
- Czy nie ograniczam modlitwę tylko do pacierza?
- Czy oprócz prośb do Boga potrafię dziękować Mu i chwalić za Jego dobroć?
- Czy nie zarzucam Boga mnóstwem słów, czy dopuszczam Go do głosu?
- Jak często spowiadam się, przyjmuję Pana Jezusa w Komunii świętej, uczestniczę we Mszę św.?
- Czy przystąpiłem do komunii z ciężkim grzechem na sumieniu, bez wcześniejszej spowiedzi?
- Czy uczestniczę we Mszy św. jak obserwator i kibic, czy jako aktywny uczestnik (wspólny śpiew, modlitwa, odpowiedzi)?
- Czy czytam Pismo Św.?
- Jak wygląda moje uczestnictwo w szkolnej katechezie?
- Czy wierzę w horoskopy, kamienie, wróżki itp., przywiązuję do tego wagę?
- Co noszę na szyi: krzyżyk, medalik czy inny przedmiot, który nic nie mówi o Bogu?
- Czy potrafię uszanować to, co święte (krzyż, kościół, cmentarz, figury Maryi i świętych, medalik, który noszę na szyi)?
- Czy dziękuję Panu Bogu za to, co mam, nawet gdy inni mają więcej?
- Czy instrumentalnie traktuję Pana Boga, czyli świadomie popełniam grzech z tłumaczeniem: „Pójdź do spowiedzi i wszystko będzie w porządku.”?
- Czy ufam Bogu?

GRZECHY PRZECIWKO KOŚCIOŁOWI:

- Kochać Chrystusa to kochać Jego Kościół. Czy deklaruję wiarę w Boga, ale nie akceptuję jego Kościoła?
- Czy nie krytykuję Kościoła bez poczucia współodpowiedzialności?
- Czy nie odrzucam oficjalnego nauczania Kościoła?
- Czy wiem, że pozostawanie w grzechu osłabia cały Kościół?
- Czy zachowuję post (np. post piątkowy, który jest wyrazem solidarności z Męką Chrystusa)?

GRZECHY PRZECIWKO BLIŹNIEMU:

- Czy wiem, że nie żyję sam i tylko dla siebie?
- Czy jestem egoistą, szukam tylko własnego dobra, inni ludzie są jedynie środkami do moich celów?
- Czy wybieram tylko te znajomości, które sprawiają mi przyjemność?
- Czy szufladkuję ludzi, oceniam ich jedynie z pozoru, z wyglądu, nie próbuję bliżej poznać?
- Czy lubię i akceptuję jedynie te osoby, które "wyceniam" po ich wyglądzie, bogactwie, sposobie noszenia się?
- Czy narzucam własne zdanie, chcę zawsze mieć rację i ostatnie słowo, nie słucham innych?
- Czy ktoś cierpi z mojego powodu? Czy mogę i chcę zmienić ten stan rzeczy?
- Czy potrafię zareagować na krzywdę innych?
- Czy staję w obronie słabszych?
- Czy niszczę dobro wspólne: w szkole – ławki, pomoce szkolne i inne; na ulicy (wandalizm)?
- Czy przebaczam, umiem mówić „przepraszam”, przyznaję się do mojej winy?
- Czy kłamię, ubarwiam moje opowiadania, przesadzam dla efektu?
- Czy lubię plotkować?

- Czy zdradzam cudze tajemnice, wykorzystuję otrzymane informacje przeciwko innym?
- Czy jestem uczciwy?
- Czy oddaję rzeczy pożyczone?
- Czy nakłaniam innych do grzechu, do zła?
- Czy szanuję słucham moich rodziców?
- Czy namawiam innych do grzechów seksualnych (swoją dziewczynę, chłopaka)?
- Czy uważam czystość serca i myśli za wartość, o którą warto walczyć?
- Czy popełniam grzechy nieczyste: seks, masturbacja, oglądanie pornografii (czasopisma, filmy, internet)?
- **Dla dziewczyn:** czy nie prowokuję swoim strojem, zachowaniem chłopaków do grzechów nieczystych?
- **Dla chłopaków:** czy właściwie zachowuję się wobec dziewczyn, czy potrafię uszanować to, że kiedyś będą matkami?_
- Czy zdradzam w sercu i myślach swoją dziewczynę /swojego chłopaka poprzez korzystanie z pornografii?
- Czy nie narzucam (swojej dziewczynie / swojemu chłopakowi) niechrześcijańskiej wizji wolności lub zasad życia moralnego przez współzycie przedmałżeńskie, antykoncepcję?
- Czy umiem docenić zdolności i dobre postępowanie innych, pochwalić, pogratulować zwycięstwa czy dobrej oceny?
- Czy modłę się za innych (rodziców, rodzeństwo, rodzinę, nauczycieli, kapłanów z parafii, znajomych)?
- Czy jestem zawistny? Zazdrośczenie komuś tego, co posiada, życzenie mu, żeby tego nie miał?
- Czy potrafię wynagrodzić wyrządzoną krzywdę (oddać skradzioną rzecz, przeprosić za oszustwo, kłamstwo, złość)?
- Czy wypowiadam wulgarne, agresywne słowa pod adresem innych?

GRZECHY PRZECIWKO SOBIE:

- Czy zastanawiam się nad celem i sensem mojego życia?Jakie mam ideały? Kim chcę być?
- Czy widzę w sobie dobro i talenty, którymi Bóg mnie obdarzył?
- Czy pogardzałem sobą, próbując odebrać sobie życia lub się okaleczyć?
- Czy marnuję czas, czy też umiem go zaplanować i dobrze wykorzystać?
- Czy dobrze wykorzystuję niedzielnny odpoczynek? Nie nadużywam w tym dniu telewizora lub komputera, zapominając o całym świecie?
- Czy idę na łatwiznę, marnuję swoje zdolności – spisuję pracę domową, ściągam?
- Czy utrzymuję kontakty głównie z tymi, którzy się nade mną litują, a nie z tymi, którzy wymagają?
- Czy przywiązuję zbytnią wagę do rzeczy materialnych?
- Czy korzystam z gier komputerowych, które uczą zła i zniewalają człowieka?
- Czy w nadmiarze oglądam telewizję?
- Czy nie pobudzam swojej seksualności (pornografia, nieczyste myśli, nieczyste wirtualne znajomości przez internet, samogwałt)?
- Czy szanuje swoje zdrowie (papierosy, alkohol, narkotyki, brak sportu)?
- Czy akceptuję samego siebie, swoje ciało, swój wygląd czy też trwam w postawie buntu wobec Pana Boga, że jestem taki, a chciałbym być inny?
- Czy nie jest tak, że dostrzegam jedynie swoje wady, upadki i porażki?
- Czy potrafię się cieszyć z tego, co mam?
- Czy dbam o swoje ciało, zdrowie fizyczne (ciepłe ubranie, odpoczynek, sen, walka z nałogiem)?
- Czy jestem leniwy, czy łatwo się zniechęcam?
- Czy łatwo wpadam w rozpacz, histerię?
- Jak staram się poprawić ze swoich grzechów i wad?

Modlitwa: Proszę Cię Panie o Twoją pomoc w szczerym wyznaniu moich grzechów. Daj proszę mądrość i cierpliwość spowiednikowi. Przemawiaj do mnie przez niego. Pokaż, co i jak mogę w sobie zmieniać. Niech ten sakrament będzie dla mnie źródłem radości i nadziei na to, że pomimo moich upadków mogę stać się świętym.

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, drogi w życiu szukającemu...

Panie Jezu, przyjmij mój szczery żal za te winy, które przypomniałem sobie w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam. Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko, co nie pozwala mi całym sercem kochać Ciebie i ludzi, moich braci.