

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODYCH

Przed zrobieniem rachunku sumienia pomódl się:

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. Ty nie zniechęcisz się ani nie załamiesz na mój widok. Daj mi odwagę, bym stanął w prawdzie przed Tobą.

1. GRZESZĘ PRZECIWKO BOGU

Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i że interesuje Go całe moje życie?

Czy ufam Mu, albo chociaż chcę ufać?

Czy chcę Go kochać?

Czy wierzę, że może On przebaczyć mi każdy grzech?

Czy żyję tak, jakbym Boga nie potrzebował(a) - polegam wyłącznie na własnych siłach, sądzę, że wszystko zależy ode mnie, wiem lepiej, co dla mnie dobre, a co złe (pycha)?

Czy zapominam, że Bogu zależy na moim wysiłku, a nie na moich sukcesach?

Czy szukam Boga ze wszystkich mych (skromnych) sił?

Czy zapominam o tym, że zawsze mam się modlić, niezależnie od tego, co czuję, czy jest mi dobrze, czy źle?

Czy zanoszę do Niego tylko błagania - nie dziękuję i nie uwielbiam?

Czy wymyślam sobie Boga na swój własny użytek - biorę z Jego nauki tylko to, co mi się podoba, co jest dla mnie łatwe do zaakceptowania?

Czy odrzucam sakramenty albo nie traktuję ich poważnie (rzadko spowiadam się, rzadko przystępuję do Komunii św., opuszczam Mszę św.?)

Czy przystępuję do Komunii św. z ciężkim grzechem na sumieniu, bez spowiedzi?

Czy śmieję się z rzeczy świętych (np. złośliwe żarty z Pana Boga, świętych, Kościoła, duchowieństwa)?

Czy uczestniczę we Mszy św. jak obserwator i kibic - nie traktuję jej jako swoją, krytykuję i nie pogłębiam jej zrozumienia? Czy z zegarkiem w ręku wyliczam czas Panu Bogu i narzekam, gdy Msza się przedłuży?

Czy przyznaje się do mojej wiary, nie wstydzę się jej, nie boję się dawać świadectwa (np. w szkole)?

Czy czytam Pismo Święte?

Czy neguję potrzebę istnienia Kościoła?

Czy stawiam sobie trudne pytania o Boga i wiarę? Czy szukam na nie odpowiedzi (książki, rozmowy), próbuję poradzić sobie z wątpliwościami wiary?

Jak wygląda moje uczestnictwo w katechezie?

Czy szanuję świat, naturę (Boże Stworzenie) - czy znęcam się nad zwierzętami, niszczę przyrodę, nie obchodzi mnie ochrona środowiska (troska o czystość otoczenia)?

Czy jestem zabobonny? Czy wierze w horoskopy, kamienie, karty Tarota, wróżki itp.? Czy przywiązuję do tego wagę?

Czy wywołuję duchy? Czy kieruję się tym, co one „mówią”, traktując to poważnie?

Czy uważam, że istnieje "niegroźny" satanizm, który nie zaszkodzi wierze?

2. GRZESZĘ PRZECIW MOIM BLIŹNIM

Czy jestem egoist(k)ą?

Czy wybieram tylko te znajomości, które sprawiają mi przyjemność, rozmawiam tylko z tymi, których lubię?

Czy narzucam własne zdanie, chcę zawsze mieć rację i ostatnie słowo, nie słucham innych i nie staram się ich zrozumieć?

Czy lubię być w centrum zainteresowania, popisuję się przed innymi? Czy „mam focha”, jak ktoś nie zwraca na mnie należytej uwagi?

Czy mam czas dla tych, którzy mnie potrzebują; czy odmawiam pomocy, życzliwości, nie zauważam cudzych potrzeb, szczególnie tych ludzi, którzy mnie nie interesują?

Czy szufladkuję ludzi, przypisuję im etykiety, ostro krytykuję i oceniam?

Czy jestem skąpy(a) - niechętnie daję lub pożyczam innym, gdy potrzebują?

Czy toleruję poglądy innych (tzn. nie atakuję ludzi, a dyskutuję z ich poglądami)?

Czy przebaczam, umiem mówić "przepraszam", przyznaję się do winy?

Czy kłamię, ubarwiam moje opowiadania, przesadzam dla efektu (kłamię z zasady)?

Czy lubię plotkować? Czy buduję więzy z innymi oparte na wspólnej niechęci do kogoś?

Czy wyśmiewam się, szydę z innych, słabszych, "dziwnych"?

Czy zdradzam cudze tajemnice, wykorzystuję otrzymane informacje przeciwko innym?

Czy zdradziłem (-łam) dziewczynę (chłopaka), przyjaciół?

Czy zazdroszczę innym?

Czy jestem uczciwy(a)? Uczciwie zarabiam pieniądze, czy wykradam ich rodzicom?

Czy zarabiam na ludzkiej słabości (handluję narkotykami, rozprowadzam pornografię, alkohol i inne)?

Czy oddaję rzeczy pożyczone?

Czy potrafię dziękować innym, dostrzegam, jak wiele dla mnie zrobili?

Czy potrafię pohamować swój gniew (denerwuję się nieproporcjonalnie do zaistniałej sytuacji - robię z igły widły), szukam okazji do zemsty, nie uczę się panowania nad swoimi emocjami?

Czy próbuję zrozumieć swoich rodziców, ich problemy, zauważam ich potrzeby, zmęczenie, traktuję ich poważnie, potrafię okazywać im wdzięczność i miłość?

Czy kłóczę się z rodzicami (lub innymi) bez potrzeby o drobiazgi, z czystej przekory?

Czy jestem gotów (gotowa) użyć wszelkich środków (udawać kogoś innego, wzbudzać litość, popisywać się), by zdobyć czyjeś zainteresowanie?

Czy traktuję innych jako narzędzia do zaspokojenia własnych potrzeb seksualnych (np. współżycie pod pozorem miłości) lub emocjonalnych, wymuszanie czułości)?

Czy zdarzają mi się grzechy seksualne (współżycie, petting, kontakty homoseksualne)?

Czy nakłaniam innych do grzechu, do zła (do aborcji, alkoholu, seksu, kradzieży, kłamstwa, plotek, złośliwości, zdrady)? Czy przyzwalam na to zło?

3. GRZESZĘ PRZECIW SOBIE

Czy nie uciekam od prawdy o sobie: bez końca się obwiniam albo ciągle wynajduję powody, by się przed sobą usprawiedliwić i obwinić innych albo los, zbieg okoliczności itp.?

Czy ciągle porównuję się z innymi?

Czy zastanawiam się nad celem i sensem mojego życia?

Czy jestem odpowiedzialny(a)? A jeśli tak to za kogo, za co? A może ciągle się bawię i chcę tylko żeby było fajnie?

Czy marnuję czas, nie znajdując go na refleksję, ciszę, modlitwę?

Czy jestem leniwy(a)?

Czy idę na łatwiznę, marnuję swoje zdolności - odpisuję zadania (sam ich nie robię - nie chce mi się), ściągam?

Czy ciągle wpadam w depresję, załamuję się, sądzę ,że jestem gorszy od innych, że mam większe niż oni problemy ze sobą?

Czy żyję w terażniejszości - nie uciekam ciągle w przeszłość lub przyszłość (w marzenia, w świat wirtualny), w świat fikcji?

Czy przywiązuję zbyt dużą wagę do sfery materialnej (pieniądze, ubiór), staje się ona dla mnie najważniejsza, wszystko kręci się tylko wokół pieniędzy?

Jak wygląda u mnie wierność wobec przykazania „Nie kradnij”?

Czy ulegam nieczystości? Jeśli tak, to jakiej - pornografia, nieczyste myśli, seks lub flirt wirtualny, samogwałt?

Czy szanuję swoje zdrowie (papierosy, alkohol, narkotyki, brak sportu)?

Czy używam wulgaryzmów?

Czy dotrzymuję danego sobie słowa?

Czy rozwijam swoje zdolności, talenty, dary, zainteresowani? Czy wymagam od siebie?

Po rachunku sumienia również się pomódl:

Proszę Cię Panie o Twoją pomoc w szczerym, bez krętactw, wyznaniu moich grzechów. Daj proszę mądrość i cierpliwość spowiednikowi: przemawiaj do mnie przez niego - chcę widzieć wyraźniej, co i jak mogę w sobie zmieniać. Niech ten sakrament będzie dla mnie źródłem radości i nadziei na to, że w całym moim pokręceniu mogę stawać się świętym.