

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

Przybądź, Duchu Święty... Zdrowaś Maryjo... Aniele Stróżu...

PRZYPOMNIENIE:

- Kiedy ostatnio byłem(-am) u spowiedzi św.?
- Czy nie zataiłem(-am) jakiegoś grzechu?
- Czy odprawiłem(-am) zadaną pokutę?
- Czy wypełniłem(-am) zadośćuczynienie?
- Czy nie zapomniałem(-am) jakiegoś grzechu?
- Czy przygotowując się do sakramentu pojednania, spełniam wszystkie warunki, a więc: ...
- Czy mam świadomość, że Jezus podnosi mnie z każdego – nawet najtragiczniejszego – grzechu?
- Czy pamiętam, że Jezus pochyla się nade mną, aby okazać mi miłosierdzie, odpuszczając mi wszystkie moje grzechy?
- Czy wiem, że Jezus chce mnie leczyć z ran po grzechach?
- Czy pamiętam, że Jezus pragnie obdarzać mnie czystym sercem?

I. RACHUNEK SUMIENIA:

1. NIE BĘDZIESZ MIAŁ BOGÓW CUDZYCH PRZEDE MNĄ

- Czy wierzę, że Bóg mnie naprawdę kocha?
- Czy Bóg jest w moim życiu najważniejszy – ważniejszy niż koledzy, rozrywka, przyjaciele, pieniądze, dyskoteka, telewizor, komputer, ciało, uczucia, sympatia...?
- Czy wierzę we wróżby, w sny, zabobony, horoskopy, znaki zodiaku, w modne przepowiednie, reinkarnację, magię, okultyzm?
- Czy nie wywoływałem(-am) duchów, nie noszę talizmanów czy amuletów?
- Czy potrafię być pokornym i skromnym człowiekiem, przyjmując ewangeliczne „ostatnie miejsce”?

2. NIE BĘDZIESZ BRAŁ IMIENIA PANA, BOGA TWEGO, NADAREMNIIE

- Czy słowo „Bóg” jest dla mnie święte?
- Czy imion świętych nie wymawiam bezmyślnie, w gniewie, złości, w zabawie, w żartach?
- Czy bez potrzeby nie przysięgam?
- Czy wkładam całe serce w rozmowę z Bogiem (rano, wieczorem, w ciągu dnia)?
- Czy opowiadam Bogu o swoim życiu?
- Czy radzę się Jezusa, jak postępować?
- Czy czytam systematycznie Pismo św.?

3. PAMIĘTAJ, ABYŚ DZIEŃ ŚWIĘTY ŚWIĘCIŁ

- Jak przygotowuję się do Mszy świętej?
- Czy wcześniej czytam przeznaczony fragment z Pisma św.?
- Czy pamiętam, że opuszczenie w niedziele lub święta Mszy św. z własnej winy (wszystko z wyjątkiem choroby) jest grzechem śmiertelnym?
- Czy staram się jak najczęściej przyjmować Pana Jezusa w Komunii św.?
- Czy uczestniczę we Mszy św. całym sercem?

- Czy się nie spóźniam do kościoła?
- Jak się zachowuję w kościele? Czy nie rozmawiam z kimś, nie przeszkadzam innym, gorsząc ich?
- Czy z uwagą słucham słowa Bożego, które jest dla każdego pokarmem?
- Czy przystępuję do spowiedzi św. raz w miesiącu?
- Czy po popełnieniu grzechu ciężkiego idę natychmiast do spowiedzi św.?
- Czym różni się w moim życiu przeżywanie niedzieli od innych dni?

4. CZCIJ OJCA SWEGO I MATKĘ SWOJĄ

- Czy okazuję szacunek rodzicom, opiekunom, Ojczyźnie?
- Czy modłę się za nich, czy pomagam im, czy ich nie martwię?
- Czy wyrażam się o nich dobrze i nie wstydzę się ich, nawet jeżeli mnie zawiedli?
- Jakim jestem człowiekiem dla ludzi starszych: na ulicy, w sklepie, w podróży?
- Czy nie kłócę się z rodzeństwem?
- Czy staram się o kulturalne zachowanie w domu, w szkole, na ulicy?
- Jaki jestem dla nauczycieli – czy okazuję im szacunek i wdzięczność?

5. NIE ZABIJAJ

- Czy szanuję zdrowie i życie swoje i innych?
- Czy pamiętam, że życie zaczyna się z chwilą poczęcia, a kończy się naturalną śmiercią?
- Czy wiem, że aborcja i eutanazja są grzechami śmiertelnymi?
- Czy wiem, że używanie środków antykoncepcyjnych jest grzechem ciężkim, bo każdy z nich niszczy zdrowie kobiety, a niektóre życie poczętego dziecka?
- Czy nie szkodzę sobie przez papierosy, alkohol, narkotyki, środki dopingujące, dopalacze, przedawkowanie leków?
- Czy dbam i troszczę się o innych?
- Czy nikomu nie wyrządziłem zła, krzywdy, nie sprawiłem bólu?
- Czy nie dokuczam innym, nie wyśmiewam ich i nie przezywam, czy się nie złoścę?
- Czy nie jestem kłótlivy?
- Czy nie ulegam nienawiści, agresji?
- Czy nie kieruję się uprzedzeniami?
- Czy żyję według ustalonego planu dnia?
- Czy potrafię stawiać sobie wymagania kształtując silną wolę, zasady moralne oraz charakter?
- Czy potrafię mieć swoje zdanie i odmówić, kiedy ktoś składa mi niewłaściwe propozycje?
- Czy dbam o zwierzęta, o przyrodę?

6., 9. NIE CUDZOŁÓŻ, NIE POŻĄDAJ ŻONY BLIŻNIEGO TWEGO

- Czy pamiętam, że ciało ludzkie jest świątynią Ducha Świętego?
- Czy pamiętam, że macierzyństwo i ojcostwo jest darem Boga?
- Czy pamiętam, że współżycie przed ślubem jest grzechem śmiertelnym?
- Czy szanuję swoje ciało oraz ciało drugiego człowieka?
- Czy wyrażam się o nim z szacunkiem, czy nie mówię o nim wulgarnie?
- Czy jestem wstydlivy(-a) w spojrzeniach, rozmowach i uczynkach?
- Czy nie patrzę pożądlivie na płciowe części ciała?

- Czy wiem, że dotykanie części płciowych bez potrzeby nie podoba się Bogu?
- Czy się nimi nie bawię – czy nie popełniam pettingu, neckingu lub samogwałtu?
- Czy nie czytam lub nie oglądam czasopism, zdjęć, rysunków, filmów ukazujących wulgarnie, a nawet pornograficznie płciowe części ciała sprzecznie z nauką Jezusa – z przykazaniami Bożymi?
- Czy dbam o roztropne – czyste – odnoszenie się do osób odmiennej płci (nie podrywam, nie kokietuję, nie narzucam się, nie chodzę z kimś dla zabawy)?
- Czy pragnę ofiarować siebie w bezinteresownym darze dopiero po ślubie?
- Czy kieruję się roztropnością w relacjach męsko-damskich?
- Czy ubieram się skromnie, aby nie wzbudzać w chłopcach pożądania?

7., 10. NIE KRADNIJ, NIE POŻĄDAJ ŻADNEJ RZECZY, KTÓRA JEGO JEST

- Czy nikomu nic nie ukradłem(-am)? Jeżeli tak, to co i komu?
- Czy rzeczy skradzione oddałem(-am) lub wynagrodziłem je w innej formie?
- Czy nie niszczę dobra wspólnego (ławki w parkach, przystanki, wnętrza pojazdów, ...)?
- Czy nie niszczę rzeczy, na które pracują inni (rodzice, opiekunowie, wychowawcy...)?
- Czy oddaję rzeczy pożyczone? Czy nie marnuję wolnego czasu i talentów otrzymanych do rozliczenia od Boga?
- Czy nie ulegam lenistwu?
- Czy powierzone mi obowiązki wykonuję chętnie, sumiennie i starannie?
- Czy pomagam innym bezinteresownie?
- Czy potrafię zrezygnować z własnych przyjemności na rzecz innych?
- Czy nie jestem zazdrosny(-a)?

8. NIE MÓW FAŁSZYWEGO ŚWIADECTWA PRZECIW BLIŹNIEMU SWEMU

- Czy nie kłamię? Jeśli tak, to dlaczego: ze strachu, żeby coś osiągnąć, być lepszym, żeby mieć święty spokój, zaimponować innym...?
- Czy nie szkodzę innym?
- Czy nie krzywdzę innych oczernianiem?
- Czy odwołałem(-am) oszczerstwo?
- Czy nie cieszę się z cudzego nieszczęścia?
- Czy umiem przyznać się do winy, do popełnionego błędu?
- Czy nie zrzucam swojej winy na innych, unikając konsekwencji?
- Czy zwracam uwagę na to, co i jak mówię?
- Czy wiem, że dar mowy jest darem pobłogosławionym, jeżeli wiąże z nim odpowiedzialność za każde wypowiedziane słowo?
- Czy potrafię brać w obronę, kiedy ktoś źle mówi o nieobecnej osobie?
- Czy zachowuję dyskrecję?
- Czy potrafię dochować powierzonych mi tajemnic?

II. **ŻAŁ ZA GRZECHY:** Ach, żałuję za me grzechy...

III. **MOCNE POSTANOWIENIE POPRAWY:** (jedno: z ciężkiego grzechu lub z najczęstszego lekkiego)

IV. **SZCZERA SPOWIEDŹ:** w osobie kapłana jest Pan Jezus, obowiązuje go tajemnica

V. **ZADOŚĆUCZYNIENIE:** naprawienie krzywdy + pokuta