

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

Przystępując do spowiedzi, warto bym odpowiedział sobie na 3 pytania:

1. Czy pragnę przystąpić do spowiedzi ze szczerym pragnieniem nawrócenia, poprawy i zmiany mojego zachowania? Czy chcę wyznać wszystkie moje grzechy i podjąć współpracę z Bożą łaską?
2. Kiedy byłem ostatni raz u spowiedzi? Czy na ostatniej spowiedzi nie zataiłem, ani nie zapomniałem jakiegoś grzechu?
3. Czy odprawiłem zadaną pokutę i naprawiłem zło, które było skutkiem mego postępowania? Czy postanowienie poprawy z ostatniej spowiedzi udało mi się zrealizować, a jeżeli nie, to dlaczego tak się stało? Co jest moją wadą główną, z czego po tej spowiedzi chciałbym się poprawić, i czy zastanawiałem się jak to zrobić?

I. RELACJA DO PANA BOGA.

„Będziesz miłował Pana Boga swego z całego serca swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem.” (Mt 22, 37)

Czy uświadamiam sobie, że Bóg mnie kocha i czy ja na Jego miłość odpowiadam miłością?

Czy Pana Boga stawiam na pierwszym miejscu w moim życiu?

Czy pokładałem ufność w Panu Bogu, szczególnie w chwilach trudnych?

Czy modliłem się zawsze rano i wieczorem?

Czy w chwilach pokusy pamiętam o modlitwie?

Czy nie opuściłem niedzielnej lub świątecznej Eucharystii?

Czy w niedziele i dni święte pamiętałem, że są to dni „należące do Pana”? Czy umiałem ze sprawiedliwości ofiarować w te dni czas dla Boga, dla rodziny, należycie wypocząć?

Czy dobrze zachowywałem się w kościele? Czy byłem należycie skupiony i rozmodlony?

Czy moim zachowaniem nie przeszkadzałem komuś w modlitwie?

Czy często przyjmuję Komunię Świętą?

Czy nie przyjąłem kiedyś Komunii św. będąc w stanie grzechu ciężkiego?

Czy odpowiadam głośno na wezwania kapłana w czasie Mszy Świętej, a może tylko mruczałem pod nosem?

Czy czytam Pismo Święte, książki i czasopisma, które pomagają mi poznać Pana Boga, by Go lepiej kochać?

Czy uczęszczam na lekcje religii i czy moje zachowanie na nich jest potwierdzeniem tego, że jestem praktykującym katolikiem?

Czy przyznaję się do tego, że jestem uczniem Chrystusa?

Czy nie wstydzilem się przeżegnać, przechodząc obok kościoła?

Czy noszę na szyi medalik z Panem Jezusem albo Matką Bożą?

Czy rozmawiam z innymi o Panu Bogu i czy umiałem dać świadectwo, że wierzę w Boga?

Czy stawałem w obronie mojej wiary i Kościoła katolickiego, zwłaszcza wtedy, gdy inni mówili źle o Bogu, o Kościele?

II . RELACJA DO DRUGIEGO CZŁOWIEKA.

„Będiesz miłował swego bliźniego jak siebie samego.” (Mt 22, 37)

Czy drugiego człowieka traktuję jak swego bliźniego?

Czy szanuję swoich rodziców i nauczycieli? Czy jestem im posłuszny? Czy nie zasmucam ich swoim zachowaniem?

Czy jestem uczynny, życzliwy i przyjacielski?

Czy zawsze mówiłem pełną prawdę? Czy nie kłamałem?

Czy dawałem dobry przykład moim koleżankom z kolegom?

Czy kogoś nie zgorszyłem złym zachowaniem?

Czy nie namawiałem innych do złego?

Czy nie zachęcałem kogoś do uczynku nieczystego?

Czy nie popełniłem grzechu nieczystego z drugą osobą?

Czy nie kłóciłem się, nie obrażałem się i nie wyładowywałem gniewu na innych?

Czy czegoś nie ukradłem, a jeżeli tak, to czy już to oddałem?

Czy nie oskarżałem innych, nie obmawiałem ich, albo czy nie mówiłem o nich nieprawdy?

Czy nie biłem się z kolegami lub koleżankami?
Czy byłem złośliwy, krnąbrny?
Czy nie wyśmiewałem się z ludzi chorych, biednych?
Czy nie zazdrościłem innym?
Czy bawiłem się z młodszym rodzeństwem?
Czy nie przebywałem w złym towarzystwie?

II . RELACJA DO SIEBIE SAMEGO.

„Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec Wasz niebieski” (Mt 5, 48)

Czy dobrze wykorzystywałem czas, który jest przecież darem samego Boga?
Czy rozpoznałem już jakie mam talenty i czy ja należycie pomnażam?
Czy nie grzeszyłem lenistwem?
Czy dbałem o swoje zdrowie i higienę?
Czy odpowiednio się odżywiałem, ubierałem i wypoczywałem?
Czy nie paliłem papierosów, nie sięgałem po alkohol lub narkotyki?
Czy uprawiam sport, by poprawić kondycję fizyczną mojego organizmu?
Czy nie spędzałem zbyt wiele czasu przed telewizorem lub komputerem?
Czy nie przedkładałem gier komputerowych, czatów, kontaktów za pośrednictwem Internetu nad spotkania osobiste z innymi?
Czy dobrze się czuję?
Czy odrabiałem zadania z należytą sumiennością?
Czy nie odpisywałem, labo nieuczciwie korzystałem z pracy i osiągnięć innych?
Czy pościłem w dni wyznaczone przez Kościół?
Czy w piątki powstrzymywałem się od jedzenia pokarmów mięsnych oraz od udziału w zabawach i dyskotekach?
Czy nie miałem nieskromnych myśli lub pragnień?

Czy nie czytałem prasy albo książek, które mogły przynieść szkodę mojej duszy?

Czy nie oglądałem zdjęć lub filmów erotycznych?

Czy nie popełniłem grzechu masturbacji?

Czy byłem stanowczy w odrzucaniu pokus?

Czy umiałem cieszyć się własnym życiem? Czy miałem należyte poczucie własnej wartości?

Czy byłem roztropny i umiałem przyjmować rady innych?

Czy wyznaczam sobie w życiu jakieś cele i czy do nich dążę?