

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODYCH

Boże Ty wiesz, jak wielka jest moja zdolność do okłamywania samego siebie. Ty wiesz również, nie umiem przesadzać i dramatyzować swoje upadki. Daj mi proszę trzeźwy umysł, realizm i uczciwość w ocenie samego siebie. Pozwól bym wciąż pamiętać o Twojej cierpliwej miłości wobec mnie. Ty nie zniechęcasz się ani nie załamujesz się na mój widok. Daj mi odwagę, bym stanąć w prawdzie. Daj mi odwagę, by stanąć w prawdzie przed Tobą.

MOJA RELACJA DO BOGA

- Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i że interesuje Go całe moje życie?
- Czy wierzę, że może On przebaczyć mi każdy grzech?
- 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? (grzech pychy)
- Czy zapominam, że Bogu zależy na moim wysiłku, a nie na moich sukcesach?
- Czy szukam Boga ze wszystkich moich sił?
- Czy zapominam o tym, że zawsze mam się modlić, nie zależnie od tego, co czuję, czy jest mi dobrze, czy źle?
- Czy zanoszę do Boga tylko błagania – nie dziękuję i nie uwielbiam Boga?
- Czy ograniczam moje modlitwy wyłącznie do pacierza (nie łączę jej z życiem, ze swoimi problemami)?
- Czy wymyślam sobie Boga na swój własny użytek -

biore z Jego nauki tylko to co, 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.) - nie korzystam z Bożych darów dla mnie?
- Czy przystępuję z ciężkim grzechem na sumieniu do Komunii Św., bez wcześniejszej spowiedzi?
- Czy śmieję się z rzeczy świętych (np. głupie dowcipy, pobożność innych, starszych...)?
- Czy uczestniczę we Mszy św. jak obserwator i kibic - nie traktując jej jak spotkania z Bogiem, krytykując, nie pogłębiam jej rozumienia?
- Czy przyznaję się do mojej wiary, nie wstydzę się jej, nie boję się dawać świadectwa (np. w szkole, w wakacje, na wyjazdach)?
- Czy czytam Pismo Św.?
- Czy chcę kochać Boga, ale neguję potrzebę istnienia Kościoła, który ma mi pomóc?
- Czy zrzucam odpowiedzialność na Kościół (zwłaszcza to co trudne i bolesne) na księży i hierarchię?
- Czy stawiam sobie trudne pytania o Boga, wiarę? Czy szukam odpowiedzi na nurtujące mnie pytania, wątpliwości w wierze?
- Jak wygląda moje uczestnictwo w katechezie?
- Czy szanuje świat i naturę (troska o czystość otoczenia)?
- Czy jestem zabobonny (czarny kot, idąca siostra zakonna piątek 13 i inne)?
- Czy wierzę w horoskopy, kamienie, wróżby, nosze amulety, talizmany, „pierścień atlantów”, czy przywiązuje do nich wagę?
- Czy kiedykolwiek wywoływałem duchy, wchodziłem w sferę złego ducha?
- Czy uważam, że istnieje „niegroźny” satanizm, który nie zaszkodzi mojej wierze?

MOJA RELACJA DO BLIŹNICH

- Czy nie jestem egoistą, szukam tylko własnego dobra, inni ludzie są jedynie środkami do moich celów?
- Czy wybieram tylko te znajomości, które sprawiają mi przyjemność?
- 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 czas dla tych, którzy mnie potrzebują; czy odmawiam pomocy, życzliwości, nie zauważam cudzych potrzeb, szczególnie tych ludzi, którzy mnie nie interesują?
- Czy szufladkuję ludzi, przypisuje im etykiety, ostro krytykuję i oceniam? Czy jestem skąpcem (nie chętnie daje lub pożyczam innym, gdy czegoś potrzebują)?
- Czy toleruję poglądy innych (tzn. nie atakuję ludzi, a dyskutuję z ich poglądami)?
- Czy niszczę dobro wspólne: w szkole - ławki, pomoce szkolne, i inne, na ulicy, wandalizm)?
- Czy przebaczam, umiem mówić „przepraszam”, przyznać się do winy?
- Czy kłamie, ubarwiam moje opowiadania, przesadzam dla większego efektu, kłamie z zasady?
- Czy wywiązuję się z moich obowiązków (w szkole, domu, wśród swoich znajomych)?
- Czy lubię plotkować, czy buduje przyjaźnie z kimś wyłącznie 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 - zamykam się na tych, którzy są ode mnie lepsi, bardziej otwarci?

- Czy jestem uczciwy? Uczciwie zarabiam pieniądze, czy wykradam je rodzicom, innym.
- Czy kradnę drobiazgi w sklepie, handluje skradzionym towarem?
- Czy zarabiam na ludzkiej słabości (handluję narkotykami, rozpowszechniam pornografię, alkohol lub inne)?
- Czy oddaję rzeczy pożyczone?
- Czy potrafię dziękować ludziom (być wdzięczny), dostrzegam, jak wiele dla mnie zrobili?
- Czy potrafię pohamować swój gniew, denerwuje się nie proporcjonalnie do zaistniałej sytuacji, szukam okazji do zemsty, nie uczę się panowania nad swoimi emocjami?
- Czy próbuję zrozumieć swoich rodziców, ich problemy, zauważyć ich potrzeby, zmęczenie, traktuje ich poważnie, potrafię okazywać im wdzięczność i miłość?
- Czy kłóczę się z rodzicami bez potrzeby, o drobiazgi, aby im pokazać, z czystej przekory i uporu, że jestem od nich lepszy?
- Czy jestem gotów (-owa) użyć wszelkich środków (udawać kogoś innego, wzbudzać litość, popisywać się pieniędzmi, siłą) by zdobyć dziewczynę (chłopaka)?
- Czy traktuje innych jako narzędzia do zaspokojenia własnych potrzeb seksualnych (np. współżycie pod pozorem miłości)?
- Czy zdarzają mi się grzechy seksualne (stosunki, petting, masturbacja, kontakty homoseksualne)?
- Czy obarczam innych odpowiedzialnością za moje problemy, chcę, by inni je rozwiązywali, czy wszyscy muszą mi pomagać - wymagam tego od moich przyjaciół?
- Czy nakłaniam innych do grzechu, do zła (do aborcji, alkoholu, seksu, kradzieży, okłamywania rodziców i innych złych rzeczy)?

MOJA RELACJA DO SIEBIE

- Czy wierzę, że jest we mnie wiele dobra, dostrzegam je, rozwijam, obdarzam innych tym, w co sam jestem bogaty;
- Czy widzę tylko siebie, swoje wady?
- Czy zgadzam się na siebie takiego jakim jestem, akceptuję siebie, kocham siebie;
- Czy mam pretensje do Boga; do wszystkich, że nie jestem inny?
- Czy nie uciekam od prawdy o sobie: bez końca się obwiniam albo ciągle wynajduję powody, by się przed sobą usprawiedliwiać i obwiniać innych albo los, zbieg okoliczności itp.? Czy ciągle porównuję się z innymi? Czy zastanawiam się nad celem i sensem mojego życia?
- Czy nie uciekam od podejmowania decyzji, nie odkładam ich na później?
- Czy jestem bardzo nieodpowiedzialny, ciągle się bawię i chcę bawić się wszystkim?
- Czy marnuję czas, nie planuję; żyję, nie znajduję czasu na refleksję, modlitwę, ciszę?
- Czy denerwuję się, zbyt niepokoję, że coś mi nie wychodzi?
- Czy jestem leniwy, łatwo się zniechęcam?
- Czy idę na łatwiznę, marnuję swoje zdolności - odpisuje zadania, ściągam?
- Czy wypoczywam bezsensownie (czy umiem zaplanować, zorganizować odpoczynek)?
- Czy umiem się z siebie śmiać, akceptuję, że robią to inni?
- Czy utrzymuje kontakty głównie z tymi, którzy się nade mną litują, a nie z tymi którzy wymagają?
- Czy ciągle wpadam w depresję, załamuje się, „łapię doły", sędzę, że jestem gorszy od innych, że mam większe niż oni problemy ze sobą?
- Czy żyję w teraźniejszości - nie uciekam ciągle w przeszłość lub w przyszłość, w świat fikcji - gry

- komputerowe, zabawa, muzyka, subkultury?
- Czy przywiązuję zbyt dużą wagę do sfery materialnej (pieniądze, ubiór)?
- czy wychowuję swoją seksualność oglądanie pornografii, nieczyste myśli, nieczyste wirtualne znajomości przez Internet, samogwałt)?
- Czy szanuję swoje zdrowie (papierosy, alkohol, narkotyki, brak sportu)? Czy dbam o osobistą kulturę (czy używam wulgaryzmów itp.)?
- Czy dotrzymuje danego słowa (np. rzucam palenie, będę rzetelnie wykonywał swe obowiązki, inne, czy jeśli mi nie wychodzi rezygnuję, zapominam)?

**Proszę Cię Panie o Twoją pomoc
w szczerym, bez kręcenia, ukrywania, wyznaniu
moich grzechów. Bo tylko taka spowiedź przynosi
pokój sumienia i łaskę przebaczenia.
Daj proszę mądrość i cierpliwość spowiednikowi:
przemawiaj do mnie przez niego - chcę widzieć
wyraźniej, co i jak mogę w sobie zmienić. Niech
ten sakrament będzie dla mnie źródłem radości i
nadziei na to, że mogę stać się świętym.**