

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Boże Ty wiesz jak duża 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 cierpliwej miłości wobec mnie. Ty nie zniechęcisz się ani nie załamiesz na mój widok. Daj mi odwagę stanięcia w prawdzie przed Tobą. Przez Chrystusa Pana naszego . Amen

Przed każdą spowiedzią zatrzymaj się na chwilę nad każdym z poniższych punktów i zastanów się, na ile odnosi się on do Ciebie:

1. ZGRZESZYŁEM PRZECIWKO BOGU

- nie wierzę, że Bóg mnie kocha i że interesuje Go całe moje życie;
- nie wierzę, że może On przebaczyć mi każdy grzech;
- 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 i tak wszystko robię (pycha);
- zapominam, że Bogu zależy na moim wysiłku, a nie na moich sukcesach;
- nie szukam Boga ze wszystkich mych (skromnych) sił;
- zapominam o tym, że mam zawsze się modlić, niezależnie od tego, co czuję, czy jest mi dobrze, czy źle;
- zanoszę do Niego tylko błagania, nie dziękuję i nie uwielbiam;
- ograniczam modlitwę tylko do pacierza (nie łączę jej z życiem, ze swoimi problemami);
- wymyślam sobie Boga na swój własny użytek, biorę z Jego nauki tylko to, co mi się podoba, co jest dla mnie wygodne, do zaakceptowania;
- odrzucam sakramenty albo nie traktuję ich poważnie (rzadko spowiadam się, rzadko przystępuję do Komunii, opuszczam Mszę św.) nie korzystam z Bożych darów dla mnie;

- przystępuję do Komunii z ciężkim grzechem na sumieniu, bez wcześniejszej spowiedzi;
- śmieję się z rzeczy świętych (np. głupie dowcipy);
- uczestniczę we Mszy św., jak obserwator i kibic, nie traktuję Jej jako swoją, krytykuję i nie pogłębiam Jej rozumienia;
- nie przyznaję się do mojej wiary, wstydzę się jej, boję się dawać świadectwo;
- nie czytam Pisma św.;
- chcę kochać Boga, ale poza Kościołem;
- zrzucam odpowiedzialność za Kościół (zwłaszcza za to, co w nim trudne i bolesne) na księży i hierarchię;
- nie stawiam sobie trudnych pytań o Boga i wiarę, nie szukam na nie odpowiedzi (książki, rozmowy), nie próbuję poradzić sobie z wątpliwościami wiary;
- nie szanuję świata, natury (Bożego stworzenia) np. znęcam się nad zwierzętami, niszczę przyrodę, nie obchodzi mnie ochrona środowiska (troska o czystość otoczenia);
- jestem zabobonny (czarny kot, siostra zakonna i inne);
- wierzę w horoskopy, kamienie, wróżki itp., przywiązuję do tego wagę;
- wywołuję duchy, kieruję się tym, co one mówią, traktuję to poważnie.

2. ZGRZESZYŁEM PRZECIW MYM BLIŹNIM

- jestem egoistą, szukam tylko własnego dobra, inni ludzie są jedynie środkami do moich celów;
- wybieram tylko te znajomości, które sprawiają mi przyjemność;
- narzucam własne zdanie, chcę zawsze mieć rację i ostatnie słowo, nie słucham innych i nie staram się ich zrozumieć;
- lubię być w centrum zainteresowania, szpanuję, popisuję się przed innymi;

- nie mam czasu dla tych, którzy go potrzebują; odmawiam pomocy, życzliwości, nie zauważam cudzych potrzeb, szczególnie tych ludzi, którzy mnie nie interesują;
- szufladkuję ludzi, przypisuję im etykiety, ostro krytykuję i oceniam;
- jestem skąpcem (niechętnie pożyczam innym lub daję, gdy potrzebują);
- nie toleruję poglądów innych (tzn. atakuję ludzi, a nie dyskutuję z ich poglądami);
- nie przebaczam, nie umiem mówić „przepraszam”, nie przyznaję się do winy;
- wyśmiewam się, szydę z innych, słabszych, „dziwnych”;
- zdradzam cudze tajemnice, wykorzystuję otrzymane informacje przeciwko innym;
- zdradziłem (-łam) dziewczynę (chłopaka), przyjaciół;
- zazdroszczę, zamykam się na tych, którzy są ode mnie lepsi, ciekawszy, bardziej otwarci;
- zarabiam na ludzkiej słabości (handluję narkotykami, rozprowadzam pornografię, alkohol i inne);
- nie oddaję rzeczy pożyczonych;
- nie potrafię dziękować ludziom (być wdzięcznym), nie dostrzegam, jak wiele dla mnie zrobili;
- nie potrafię pohamowywać swojego gniewu (denerwuję się nieproporcjonalnie do zaistniałej sytuacji, „robię z igły widły”), szukam okazji do zemsty, nie uczę się panowania nad swoimi emocjami;
- nie próbuję zrozumieć swoich rodziców, ich problemów, nie zauważam ich potrzeb, zmęczenia, nie traktuję ich poważnie, nie potrafię okazywać im wdzięczności i miłości;
- kłócę się z rodzicami bez potrzeby o drobiazgi, aby im pokazać, z czystej przekory i uporu, że jestem od nich lepszy;

- traktuję innych jako narzędzia do zaspokojenia własnych potrzeb seksualnych (np. współżycie pod pozorem miłości);
- zdarzają mi się grzechy seksualne (stosunki, petting, kontakty homoseksualne);
- obarczam innych odpowiedzialnością za moje problemy, chcę, by inni je rozwiązywali, wszyscy muszą mi pomagać, wymagam tego od moich przyjaciół;
- nakłaniam innych do grzechu, do zła (do aborcji, alkoholu, seksu, kradzieży, okłamywania rodziców i innych spraw).

3. ZGRZESZYŁEM PRZECIWKO SOBIE

- nie wierzę, że jest we mnie wiele dobra, nie dostrzegam go, nie rozwijam, nie obdarzam innych tym, w co ja sam jestem bogaty; widzę tylko swoje wady;
- nie zgadzam się na siebie takiego, jakim jestem, nie akceptuję siebie, nie kocham siebie; mam pretensje do Boga, do wszystkich, że nie jestem inny (a taki właśnie);
- 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.;
- kłamię, ubarwiam moje opowiadania, przesadzam dla efektu (kłamię z zasady);
- nie wywiązuję się z moich obowiązków (w szkole, w domu, w klubie, wobec przyjaciół itp.);
- lubię plotkować, buduję więzi z innymi oparte prawie wyłącznie na wspólnej niechęci do kogoś;
- ciągle porównuję się z innymi;
- nie zastanawiam się nad celem i sensem mojego życia;
- uciekam od podejmowania decyzji, odkładam je na później;
- jestem bardzo nieodpowiedzialny, ciągle się bawię i chcę bawić się wszystkim;
- marnuję czas, nie planuję; żyję nie znajdując czasu na refleksję, ciszę, modlitwę;
- denerwuję się, zbyt niepokoję, że coś mi nie wychodzi;

- jestem leniwy, łatwo się zniechęcam;
- idę na łatwiznę, marnuję swoje zdolności, zadania odpisuję (sam ich nie robię, nie chce mi się), przeważnie ściągam;
- bezsensownie wypoczywam (czy umiem zaplanować, zorganizować odpoczynek ?);
- nie umiem się z siebie śmiać, nie akceptuję tego, że robią to inni;
- utrzymuję kontakty głównie z tymi, którzy się nade mną litują, a nie wymagają;
- ciągle wpadam w depresję, załamuję się, sądzę, że jestem gorszy niż inni, że mam większe niż oni problemy ze sobą;
- nie żyję w teraźniejszości, ciągle uciekam w przeszłość lub przyszłość (w marzenia), w świat fikcji gry, zabawa, muzyka, subkultury;
- przywiązuję zbyt dużą wagę do sfery materialnej, staje się ona dla mnie najważniejsza, wszystko kręci się tylko wokół spraw forsy;
- nie wychowuję swojej seksualności (pornografia, nieczyste myśli, nieczyste wirtualne znajomości przez Internet, samogwałt);
- nie szanuję swojego zdrowia (papierosy, alkohol, narkotyki, brak sportu);
- nie dbam o swoją kulturę (język - używam wulgaryzmów, ogólne wykształcenie itp.);
- nie dotrzymuję danego sobie samemu słowa (np. rzucam palenie, biorę się do pracy i inne).

Modlitwa po rachunku sumienia

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. Amen