

Rachunek sumienia dla młodzieży

Ostatni raz przystąpiłem do Sakramentu Pokuty przed...

Nie zapomniałem i nie zataiłem grzechu ciężkiego

Wypełniłem pokutę, naprawiłem krzywdę i szkodę

Starłem się pracować nad...

I. Bóg - Stwórca i Ojciec wszystkich

- Kim jest dla mnie Bóg? Czy on jest źródłem i celem mojego życia?
- Czy nie usiłuję tworzyć sobie obrazu Boga na miarę własnego postępowania?
- Czy staram się poznawać Go coraz głębiej (nauka religii, czytanie Pisma św. i książek religijnych, słuchanie kazań i konferencji, katecheza dorosłych)?
- Czy z Bogiem rozpoczynam dzień i kończę go modlitwą?
- Jaka jest moja modlitwa, świadoma czy mechaniczna?
- Czy wiara ma wpływ na moje decyzje życiowe? W jakim stopniu?

II. Jezus Chrystus - Zbawiciel nasz i Pan wszechświata

"To jest mój Syn wybrany, Jego słuchajcie" (Łk 9; 35).

- Od chrztu należę do Chrystusa Pana:
- Co robię by poznać coraz lepiej Jezusa Chrystusa?
- Czy czytam Pismo św.?
- Czy żyję w przyjaźni z Chrystusem, starając się o życie w łasce?
- Jak często zwracam się do Chrystusa w osobistej modlitwie?
- Czy dążę do częstego jednoczenia się z Chrystusem w świętej Komunii?
- Czy potrafię się wyrzec czegokolwiek dla wprowadzenia w życie wymagań Ewangelii?
- Jak często przystępuję do sakramentu pokuty, by odnowić lub pogłębić łaskę chrztu? Jak się przygotowuję, jak za grzechy pokutuję?
- Czy nie uciekam przed ewentualnym powołaniem Bożym do posługiwania w kapłaństwie, w życiu zakonnym lub w działalności misyjnej
- Czy nie odciążam innych od urzeczywistnienia powołania kapłańskiego lub zakonnego
- Czy pamiętam, że do wiernej i ofiarnej miłości małżeńskiej należy przygotowywać się od młodych lat?

III. Duch Święty żyjący w Kościele i Odnawiciel świata

- Czy przyjąłem sakrament bierzmowania, który daje pełniejszy udział w posłannictwie Chrystusa?
 - Jak wygląda moja współpraca w szerzeniu Ewangelii w moim środowisku i w krajach misyjnych?
 - Czy umiem odważnie świadczyć o Chrystusie i bronić Jego Ewangelii?
 - Czy swoją postawą i postępowaniem nigdy nie zapałem się Chrystusa?
 - Czy nie naśmiewałem się z wartości religijnych?
 - Czy znieważałem osoby, miejsca i przedmioty Bogu poświęcone?
- "Wszyscy zostaliśmy napełnieni jednym Duchem... Wy przeto jesteście ciałem Chrystusa i poszczególnymi członkami" 1 Kor 12, 13.27*
- Czy mówiąc o Kościele myślę "my", a nie "oni"?
 - Czy usiłuję lepiej poznać Kościół Powszechny rozsiany po całej ziemi?
 - Czy swoim życiem przyczyniam się do wzrostu świętości Kościoła?

- Czy pamiętam, że grzesząc zadaję rany Kościołowi?
- Czy brałem udział w życiu parafialnym (misje, rekolekcje, procesje)?
- Czy brałem udział w innych nabożeństwach (Gorzkie żale, Droga krzyżowa, nabożeństwa majowe, różańcowe, Wielki Tydzień)?
- Czy jestem świadom swojej odpowiedzialności za parafię (ofiary materialne, troska o chorych, osamotnionych, zaniedbane dzieci)?
- Czy służę parafii swoją wiedzą, zdolnością i pomocą?
- Jak wygląda moja niedziela?
- Czy niedziela jest dla mnie Dniem Pańskim, dniem radości ze zmartwychwstania Chrystusa, dniem wspólnoty parafialnej i rodzinnej, dniem modlitwy i wypoczynku, dniem dobrych uczynków?
- Czy zawsze w niedziele i święta uczestniczę we Mszy św.
- Czy jest to uczestnictwo czynne - przez wspólny śpiew, modlitwę i odpowiedzi, przez współ ofiarowanie z Chrystusem i przyjęcie Komunii św.?
- Czy spóźniam się na Mszę św.? Dlaczego?
- Jak słucham słowa Bożego i staram się je wypełniać?

IV. Życie w rodzinie, w społeczności

- Kto czci ojca, zyskuje odpuszczenie grzechów, a kto szanuje matkę, jakby skarby gromadził" (Syr 3, 3-4).
- Jak odnoszę się do rodziców i innych starszych w rodzinie?
- Czy ich szanuję? Czy modlę się za nich? Czy im pomagam? Czy jestem im posłuszny?
- Czy jestem im wdzięczny za ich codzienny trud dla mnie?
- Czy nie sprawiam im przykrości?
- Jak odnoszę się do rodzeństwa?
- Czy przyczyniam się do zgody z wzajemnej miłości w naszej rodzinie?
- Czy jestem życzliwy dla wszystkich?
- Czy dostrzegam potrzebujących pomocy?
- Jak odnoszę się do ludzi starszych, kalek i chorych?
- Czy odwiedzałem chorych, pocieszałem smutnych i przygnębionych, pomagałem słabszym?
- Czy umiem stanąć w obronie słabszych i pokrzywdzonych?
- Czy jestem wdzięczny za pomoc mi udzieloną?
- Czy starałem się wprowadzać zgodę, pokój; zaufanie i miłość między ludźmi?
- Czy wszczynałem kłótnie i bójki?
- Czy wybuchalem gniewem?
- Czy potrafię tak jak Chrystus przebaczać innym?
- Czy szkodziłem innym na zdrowiu? W jaki sposób?
- Czy narażałem cudze i własne życie lub zdrowie nie przestrzegając przepisów drogowych i innych, chroniących życie i zdrowie ludzkie?
- Czy namawiałem innych do picia alkoholu lub palenia papierosów?
- Czy nakłaniałem innych do złego? Do jakiego zła?
- Czy byłem współnikiem grzechu innych ludzi?
- Czy zgorszyłem kogoś słowem lub nieodpowiednim zachowaniem się?
- Czy umiem poważnie, z godnością i szacunkiem mówić o sprawach ludzkiej miłości, małżeństwa, macierzyństwa i ojcostwa?
- Czy mam odwagę przeciwstawiać się poniżającemu mówieniu o tych wartościach?
- Czy stoję w obronie prawa do życia dzieci nienarodzonych?
- Czy namawiałem do przerywania ciąży?

- Czy usunęłam ciężę?
- Czy przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz?
- Czy oddawałem pożyczone książki lub przedmioty?
- Czy naprawiłem już wyrządzone szkody i wyrównałem krzywdy
- Jak odnoszę się do dobra społecznego? Czy niszczyłem przedmioty publicznego użytku (np. wagony; ławki, kosze na śmieci, trawniki itp.)?
- Czy dotrzymuję danego słowa? .
- Czy dochowuję powierzonych mi tajemnic?
- Czy byłem fałszywy, obłudny? Mówiłem bez potrzeby o wadach i grzechach bliźniego (obmowa)?
- Czy oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe złe rzeczy?

V. Ja sam - człowiek należący do Chrystusa

- Czy jestem świadom godności człowieka i chrześcijanina?
- Jako człowiek i chrześcijanin stworzony jestem i powołany przez Boga do ciągłego rozwoju.
- Czy i jak rozwijam swe możliwości intelektualne i duchowe?
- Czy naukę traktuję jako poważne przygotowanie się do spełnienia przyszłych zadań w życiu?
- Czy sumiennie wykonuję swoją pracę zawodową?
- Czy ulegam lenistwu, niedbalstwu, lekkomyślności?
- Czy szczerze szukam prawdy, nawet za cenę wielkiego wysiłku?
- Jakie jest zasadnicze nastawienie i dążenie mojego życia?
- Jakie są moje pragnienia, ideały i cele?
- Czy to, co kocham, jest prawdziwą wartością, zdolną rozwinąć mnie ku pełni człowieczeństwa?
- Jak troszczę się o zdrowie, higienę i rozwój mego ciała?
- Czy pamiętam o godności mojego ciała, uświęconego przez chrzest, bierzmowanie i Eucharystię?
- Czy moje zachowanie się wobec siebie samego jest zawsze czyste i godne człowieka i dziecka Bożego?
- Czy szkodzę sobie na zdrowiu piciem alkoholu lub paleniem tytoniu?
- Czy w jedzeniu i picu zachowuję umiar?
- Czy jestem wybredny
- Czy narażałem lekkomyślnie własne życie lub zdrowie? W jaki sposób?
- Czy umiem panować nad językiem? Jakże są moje rozmowy? Czy są one godne dziecka Bożego i ucznia Chrystusa?
- Czy przeklinam, używam słów wulgarnych, ordynarnych, gorszących?

VI. Świat materialny - stworzony przez Boga dla dobra wszystkich

- Czy cenię i ochraniam przyrodę - stworzenie i dar Boży dla wszystkich ludzi?
- Czy dostrzegam dobro i piękno świata i dziękuję za nie Bogu?
- Czy niszczyłem drzewa i kwiaty?
- Czy zaśmiecałem parki, lasy, góry i rzeki?
- Czy znęcałem się nad zwierzętami?
- Czy troszczyłem się o rzeczy mi powierzone?
- Czy umiem szanować cudzą pracę i jej wyniki?
- Jak dbam o rzeczy przeznaczone do osobistego użytku: o ubranie, obuwie, książki, zeszyty, przybory szkolne
- Czy w sposób pogardliwy odnoszę się do wartości materialnych, doczesnych?

- Czy przeceniam wartość materialnego świata?
- Czy pieniądz i dobrobyt są dla mnie bezwzględnym celem życia?
- Czy w moim życiu dominuje nastawienie na dawanie, czy raczej na branie? Czy stawiam na pierwszym miejscu moje zadania, które mam w życiu wykonać, czy przyjemność i osobistą korzyść?