


Rachunek sumienia
dla młodzieży
czyli
sztuka inwestowania w siebie
w dziesięciu krokach



Zanim zaczniesz

Każdy ma inne problemy i inne grzechy, a więc jeden potrzebuje na rachunek sumienia i spowiedź więcej czasu, a inny mniej. Proszę więc: zanim podejdziesz do konfesjonału uklęknij przed Jezusem ukrytym w Najświętszym Sakramencie, opowiedz Mu o swoich problemach, o tym z czym sobie nie radzisz i powiedz co najbardziej pragniesz zmienić - z czego chcesz się poprawić... A potem z przygotowanym rachunkiem sumienia idź do konfesjonału. Czas oczekiwania wykorzystaj na modlitwę – spotkanie z Bogiem ...

Pierwsze przykazanie

Mówi o miejscu Boga w naszym życiu. Należy więc postawić sobie pytanie:

- o czas dla Boga, czy Bóg nie jest spychany na margines życia, na koniec dnia?
 - czy nie brakuje codziennej modlitwy, i jak ta modlitwa wygląda? Może jest odmawiana bezmyślnie i w pośpiechu?
 - czy wiara w Boga się rozwija (poprzez np. czytanie Pisma św., księzek i gazet religijnych)?
 - czy to co czytam, oglądam, a także ludzie, których spotykam, pomagają mi zbliżyć się do Boga, czy może mnie od Niego oddalają?
 - czy umiem się przyznać do wiary i przeciwstawić się złu tam, gdzie je dostrzegam?
-

Drugie przykazanie

Mówi o szacunku wobec Boga i tego, co święte. Należy więc postawić sobie pytanie:

- czy nie odrzucam woli Bożej wyrażonej w przykazaniach i nauce Kościoła (np. przez mówienie: "dla mnie to nie jest grzechem") ?
 - czy nie odrzucam Boga przez długotrwałe unikanie spowiedzi św. i trwanie w grzechu śmiertelnym?
 - czy nie przysięgałem bez potrzeby, fałszywie, lub czy dotrzymałem przysięgi?
 - czy nie wyszydzałem Kościoła, ludzi, którzy starają się na codzień ukazywać swą wiarę?
 - czy szanowałem imiona i rzeczy święte?
-

Trzecie przykazanie

Mówi o wypełnianiu obowiązków religijnych.
W związku z tym należy postawić sobie pytanie:

- o udział we Mszy św. w niedzielę i święta (jeżeli zdarzały się zawinione nieobecności, należy podać ilość i powód), w jaki sposób uczestniczę we Mszy św. (słuchanie oraz zaangażowanie we wspólną modlitwę)?

- czy nie zakłócam świętecznego charakteru niedzieli przez niepotrzebną pracę?
 - czy staram się ubogacić niedzielę czytaniem Biblii, dobrych książek, oglądaniem dobrych programów w telewizji lub ciekawymi spotkaniami?
 - czy potrafię domownikom przypomnieć o Mszy św. i właściwym przeżyciu niedzieli?
 - czy zachowuję posty nakazane w Kościele?
 - czy powstrzymałem się od udziału w zabawach i dyskotekach w okresie Adwentu i Wielkiego Postu?
 - czy przystąpiłem do spowiedzi i Komunii św. w okresie wielkanocnym?
-

Czwarte przykazanie

.....

Jest wezwaniem do okazywania szacunku i wdzięczności rodzicom, nauczycielom i przełożonym. Przykazanie to porusza następujące problemy:

- sposób odnoszenia się do wspomnianych osób,

- uczciwość, prawdomówność w stosunku do nich,
 - dbałość o ich dobre imię,
 - podejmowanie codziennych obowiązków domowych i szkolnych,
 - gotowość do wzięcia odpowiedzialności za sprawy domowe i rodzinne (np. pomoc w sprzątaniu, czy innych domowych zajęciach).
-

Piąte przykazanie

Wzywa nas do szacunku oraz ochrony życia swojego i innych ludzi. W związku z tym nakazuje:

- szanować i bronić życia na każdym etapie jego istnienia (od poczęcia, aż do śmierci),
- nie godzić się na jego lekceważenie (zwłaszcza w dyskusjach na temat zabijania dzieci nienarodzonych),
- dbać o zdrowie (zażywanie narkotyków, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, nieodpowiedni ubiór, okaleczenie).

Grzechem jest także:

- znieważanie drugiego człowieka słowem lub czynem,
- uleganie uczuciu nienawiści, złości,
- brak dążenia do zgody,
- niechętnie przebaczenie,
- próba samobójstwa,
- ucieczka z domu,
- dręczenie zwierząt,
- niszczenie przyrody,
- i oczywiście zabójstwo.



Szóste przykazanie

Staje na straży godności człowieka i szacunku w dziedzinie przekazywania życia.

Grzechy przeciw temu przykazaniu to:

- współżycie przedmałżeńskie,
- rozbudzanie pożądliwości przez pieszczoty i pocałunki,
- czyny nieczyste (samogwałt, czyli masturbacja, onanizm),
- nieskromne rozmowy,

- rozbudzanie pożądliwości i nieskromnych myśli przez lekturę, oglądanie filmów lub czasopism pornograficznych,
 - prowadzenie innych ludzi do nieczystości przez słowa lub czyny.
-

Siądme przykazanie

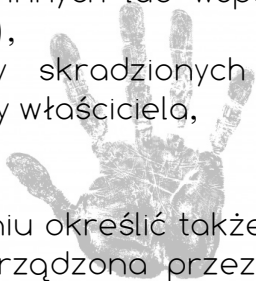
.....

Stoi na straży własności drugiego człowieka oraz własności wspólnej. W zakres tego przykazania wchodzi następujące sprawy:

- kradzież,
- niszczenie własności innych lub wspólnej (np. urządzeń miejskich),
- nie oddanie rzeczy skradzionych lub znalezionych, gdy znamy właściciela,
- oszustwo,
- nieuczciwy zysk.

Należy w tym przykazaniu określić także jak wielka była szkoda wyrządzona przez popełniony grzech.

.....



Ósme przykazanie

Mówi o odpowiedzialności za słowo. Trzeba więc zadać sobie pytanie:

- o prawdę i kłamstwo w życiu, czy nie posługuję się półprawdą?
 - czy nie zaszkodziło się komuś poprzez oszczerstwo (mówienie nieprawdy), obmowę (rozgłaszanie słabości drugiej osoby), plotki, podejrzenia i posądzenia?
 - jak wyglądało spełnianie obietnic i dotrzymywanie tajemnicy?
 - czy w życiu nie zachowuję się w sposób obłudny?
 - czy potrafię uznać własne błędy i doceniać zalety innych?
-

Dziewiąte przykazanie

Obejmuje grzechy, które są znakiem wewnętrznego nieuporządkowania w dzie-

dzinie seksualnej. Wiele z nich może pojawić się w okresie dojrzewania. Należy więc zwrócić uwagę:

- czy nie są świadomie i dobrowolnie dopuszczane nieskromne myśli, wyobrażenia i pragnienia?

- czy zdobywanie wiedzy z dziedziny seksualnej, które jest czymś potrzebnym, nie prowadzi do rozbudzenia tej sfery życia ?

- czy nie zdarzają się rozmowy, które mają doprowadzić do rozbudzenia pożądania ?

- czy celowo nie poszukuję tego, co prowadzi do grzechów nieczystych? czy świadomie i dobrowolnie nie podtrzymuję w swej pamięci nieskromnych myśli, pragnień i obrazów?

- czy nie jestem dla innych powodem nieskromnych myśli i wyobrażeń przez sposób bycia, słowa oraz ubiór?

- czy celowo nie ubieram na siebie takich strojów, które mają "prowokacyjny charakter"?

.....

Dziesiąte przykazanie

Zwraca uwagę na sferę niewłaściwych pragnień, które rodzą się w człowieku na widok tego, co inni posiadają. Należy zwrócić uwagę:

- na rodzące się uczucia zazdrości,
 - czy stan posiadania innych nie rodzi we mnie uczucia nienawiści, nieżyczliwości i czy nie prowadzi do podejrzeń, obmowy?
 - czy umiem się cieszyć i dziękować Bogu za to, co posiadam?
 - czy umiem się dzielić z innymi tym, co mam?
 - czy jestem wrażliwy na potrzeby innych ludzi, czy dostrzegam ich potrzeby?
 - czy moje życie jest poukładane wg właściwej hierarchii wartości (czy sprawy materialne nie zasłaniają tego, co prowadzi do Boga i ludzi)?
-



Modlitwa końcowa

Boże mój, dziękuję Ci za Twą wielką dobroć, za przebaczenie grzechów. Dziękuję Ci za życie łaski, które mi dałeś. Umocniłeś mnie do walki z grzechem. Pragnę pamiętać, jaką cenę zapłacił Chrystus, aby obdarzyć mnie dobrem. Pomóż mi wytrwać w postanowieniach i więcej nie grzeszyć. Amen.

Formuła spowiedzi

Po podejściu do konfesjonatu penitent mówi.

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

Na wieki wieków. Amen

Następnie penitent żegna się mówiąc:

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

Penitent, określa swój stan, czas ostatniej spowiedzi oraz inne okoliczności, których poznanie jest potrzebne spowiednikowi, tymi lub podobnymi słowami:

Ostatni raz u spowiedzi świętej byłem ... Zadaną pokutę odprawiłem, obraziłem Pana Boga następującymi grzechami.

Następnie penitent wyznaje swoje grzechy.

Za te i za wszystkie zapomniane grzechy żałuję z całego serca i chcę się szczerze poprawić.

Kapłan udziela nauki, wyznacza pokutę i udziela rozgrzeszenia:

Bóg, Ojciec miłosierdzia, który pojednał świat ze sobą przez śmierć i zmartwychwstanie swojego Syna i zesłał Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, niech ci udzieli przebaczenia i pokoju przez postugę Kościoła.

I JA ODPUSZCZAM TOBIE GRZECHY W IMIĘ OJCA I SYNA, + I DUCHA ŚWIĘTEGO.

Penitent czyni znak krzyża i odpowiada:

Amen.

Po udzieleniu rozgrzeszenia kapłan mówi:

Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.

Penitent kończy:

Bo jego miłosierdzie trwa na wieki.

Kapłan odsyła penitenta mówiąc:

Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokoju.