

## Rachunek sumienia młodzieży

Modlitwa przed rachunkiem sumienia Duchu Święty, Duchu światła i prawdy, Ty przenikasz tajemnice serca ludzkiego, przed Tobą nie ma nic ukrytego, proszę Cię, przyjdź i oświeć mój rozum, abym przypomniał sobie swoje grzechy. Przyjdź i skrusz moje serce, abym szczerze za nie żałował, umocnij moją wolę, bym skutecznie postanowił poprawę. Maryjo, Ucieczko grzesznych, Aniele Stróżu i mój święty Patronie, uproście mi łaskę potrzebną do rozpoznania, czym obraziłem Boga, najlepszego Ojca; uproście mi łaskę żalu i szczerego wyznania wszystkich grzechów.

Czy przystępuję do sakramentu pokuty ze szczerym pragnieniem oczyszczenia, nawrócenia się, odnowienia swego życia chrześcijańskiego i pogłębienia przyjaźni z Bogiem?

Czy na poprzedniej spowiedzi nie zapomniałem lub nie zataiłem jakiegoś grzechu ciężkiego?

Czy wypełniłem zadaną pokutę, czy naprawiłem wyrządzoną krzywdę?

W jakim stopniu udało mi się wypełnić postanowienie poprawy podjęte na ostatniej spowiedzi?

Jaka jest moja modlitwa?

Czy całym sercem miłuję Pana Boga ponad wszystko?

Czy ze czcią wymawiam imiona święte?

Czy i jak modlę się rano i wieczorem?

Czy pogłębiałem swoją wiarę? Jak uczestniczyłem w katechezie?

Czy zawsze, w różnych okolicznościach, odważnie wyznawałem swoją wiarę w Boga, Chrystusa i Jego Kościół?

Czy nie ukrywałem, że jestem wierzącym?

Czy, w oparciu o chrzest i bierzmowanie, byłem wiernym „świadkiem Boga żywego” w moim środowisku?

Czy umiem mówić o Panu Bogu?

Czy umiem bronić swojej wiary?

Czy zagubionym pomagam odnaleźć sens życia w przyjaźni z Bogiem?

Czy w każdą niedzielę brałem czynny udział we Mszy świętej?

Czy zdarzyło mi się z jakichś powodów opuścić Mszę świętą niedzielną lub świąteczną?

Czy nie wykonywałem ciężkich, a niekoniecznych prac w dni święte?

Czy przebywając poza domem rodzinnym uczestniczyłem w niedzielnej Mszy świętej?

Jak często przystępowałem do spowiedzi i Komunii świętej poza okresem wielkanocnym?

Czy powstrzymałem się od pokarmów mięsnych oraz od udziału w zabawach w piątki i w okresie pokuty wielkopostnej?

Czy rodziców darzyłem szacunkiem, synowską miłością i posłuszeństwem?

Czy pamiętałem o nich w modlitwie?

Czy chętnie ich wspierałem w prowadzeniu życia rodzinnego?

Czy darzyłem bliźnich szacunkiem i życzliwością?

Co dla nich zrobiłem bezinteresownie?

Czy nie nadużywałem innych do własnych, interesownych, egoistycznych celów?

Czy nie gorszyłem kogoś aroganckim słowem lub złym zachowaniem?

Czy okazywałem życzliwość i pomoc ludziom biednym, chorym upośledzonym, starym i samotnym?

Jak wypełniam swoje obowiązki?

Czy umiem troszczyć się o dobro moje, rodziny i o dobro społeczne?

Czy jestem szczerzy i prawdomówny?

Czy nie zdradzałem powierzonych mi tajemnic?

Czy szkodziłem swojemu lub cudzemu zdrowiu?

Czy nie narażałem na niebezpieczeństwo życia swojego lub cudzego?

Czy umiem zachować dojrzałą postawę wobec propozycji palenia tytoniu, picia alkoholu, używania narkotyków?

Czy umiem sobie odmówić przyjemności?  
Czy nie żywiłem do kogoś nienawiści?  
Czy idąc za Chrystusowym wezwaniem, jestem gotów przebaczyć wyrządzoną mi krzywdę?  
Czy nie chowałem w sercu urazy, niechęci, nienawiści?  
Czy pamiętam o godności ludzkiego ciała, że jest ono świątynią Ducha Świętego oraz że jest przeznaczone do zmartwychwstania i chwały?  
Czy strzegłem swoich zmysłów i czy zachowałem ciało w skromności i czystości?  
Czy nie poniżałem swojej godności dziecka Bożego przez nieczystość w myślach, pragnieniach, słowach i uczynkach?  
Czy dopuściłem się uczynku nieczystego w samotności lub z inną osobą?  
Czy chciałbym w dniu ślubu złożyć w darze swemu współmałżonkowi taki charakter, jaki mam teraz?  
Czy brakiem skromności i wstydlivości nie pobudzałem innych do grzechu?  
Czy chciałbym, aby cechy mojego charakteru w przyszłości powtórzyły moje dzieci?  
Jak osądziłbym kolegę, który niegodnie potraktował moją siostrę lub drogą mi dziewczynę?  
Czy dostrzegam w każdej koleżance jej wielką godność kobiety, przyszłej matki?  
Czy pomagam jej, by była radosna, szczęśliwa, zawsze żyjąca w przyjaźni z Bogiem?  
Czy w każdym koleździe dostrzegam przyszłego ojca?  
Co robię, aby on był lepszy i bliższy Bogu i by w przyszłości lepiej wypełniał swoje zadania życiowe?  
Czy modłę się za swych kolegów i koleżanki?  
Czy pracuję nad sobą?  
Czy po spowiedzi staję się lepszy?  
Jak wykorzystuję czas?  
Czy jestem sprawiedliwy?  
Czy szanuję cudzą pracę i cudzą własność?  
Co powinienem uczynić, by opanować moją wadę główną, by zwalczyć często powtarzający się grzech?  
Co zrobię, aby być blisko Chrystusa, aby być wolnym i radosnym?