

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

Dzięki spowiedzi robisz porządek, żeby mieć w sobie miejsce dla Boga. Rzuć okiem na siebie i na swoje życie i zastanów się, co cię oddziela od Boga. Teraz jest czas na to, żeby się tego pozbyć. Poniższy rachunek sumienia może ci pomóc szczerze spojrzeć na siebie i swoją relację z Bogiem:

1. Dziękczynienie za dobro

W tej części spróbuj przejrzeć poszczególne dni od ostatniej spowiedzi. Zastanów się nad dobrem, nad tym co otrzymujesz od Pana Boga i drugiego człowieka. Podziękuj za zdrowie, rodzinę, za szkołę, za przyjaciół i znajomych oraz za wszystkie dobre dary, które otrzymujesz. Postaraj się szczególnie spojrzeć na ostatni dzień, czy dwa dni, chwila po chwili. Zobacz, ile dobra otrzymujesz.

2. Modlitwa

Za chwilę będzie trudniej – będziemy rozważali co nam nie wyszło, dlatego poproś Boga o to, aby zechciał przyjść i „zapalić światło tam, gdzie jeszcze jest ciemno” – czyli pomógł Ci spojrzeć na grzechy i niewierności. Pomódl się tak jak potrafisz, możesz też użyć słów znanych Ci modlitw.

3. Przeproszenie za zło

Pamiętasz jak przed chwilą dziękowaliśmy Bogu za dobro? Teraz czas przejrzeć wszystkie wydarzenia od ostatniej spowiedzi i zastanowić się czy odpowiednio się w nich zachowywaliśmy. Jest to trudne zadanie, bo nikt nie lubi rozmawiać i myśleć o rzeczach niemiłych. Dlatego proponuję Ci skorzystać z „małej pomocy” – pamiętaj, że te pytania mają Ci tylko pomóc. Pan Bóg nie jest sędzią, który chce nas osądzić, czy policjantem, który czeka, żeby przyłapać nas na wykroczeniu. Jest Miłością, czyli chce razem z Tobą spojrzeć na grzechy i zastanowić się jak ich więcej nie popełniać.

- Relacje z rodziną

Czy szanuję moich rodziców, rodzeństwo i innych członków rodziny?

Czy uczestniczę w życiu rodziny i pomagam w codziennych obowiązkach?

Czy okazuję wdzięczność za wsparcie i miłość, którą otrzymuję od rodziny?

- Relacje z przyjaciółmi

Czy jestem lojalny wobec moich przyjaciół i wspieram ich w trudnych sytuacjach?

Czy unikam szkodliwych wpływów i towarzystwa, które może prowadzić do złych wyborów?

Czy staram się być dobrym przyjacielem, słuchać innych i okazywać empatię?

- Szkoła i nauka

Czy staram się w pełni wykorzystać swoje zdolności i możliwości w nauce?

Czy uczę się z uczciwością i unikam oszukiwania podczas egzaminów?

Czy szanuję nauczycieli i kolegów z klasy?

- Zdrowie i samopoczucie

Czy dbam o swoje zdrowie fizyczne poprzez aktywność fizyczną i zdrową dietę?

Czy dbam o swoje zdrowie psychiczne, radząc sobie ze stresem i emocjami w sposób zdrowy?

Czy unikam używek i szkodliwych nawyków?

- Działania społeczne

Czy angażuję się w działalność społeczną lub wolontariat?

Czy staram się pomagać innym i działać na rzecz dobra wspólnego?

Czy jestem świadomy wpływu moich działań na innych i na świat?

- Rozwój duchowy

Czy dbam o swój rozwój duchowy i poszukiwanie wartościowych celów w życiu?

Czy angażuję się w praktyki religijne lub duchowe, jeśli takie są ważne dla mnie?

Czy staram się być lepszą osobą i dążyć do zrozumienia głębszych sensów życia?

Zastanów się teraz sam, czy jeszcze coś wymaga naprawienia? Czy jest jakaś dziedzina życia, na którą powinienes spojrzeć i zastanowić się nad nią?

4. Modlitwa na zakończenie

Boże, dziękuję Ci za ten czas refleksji i analizy mojego postępowania. Proszę, pomóż mi być lepszą osobą, bardziej świadomą swoich działań i bardziej oddaną Twoim wartościom. Dziękuję Ci za moją rodzinę, przyjaciół i wszystkich, którzy mnie otaczają.

Proszę, daj mi siłę, aby szanować i wspierać innych, być dobrym przyjacielem i członkiem rodziny. Pomóż mi dążyć do sukcesów w nauce i być uczciwym uczniem. Proszę, daj mi zdrowie i siłę, aby dbać o swoje ciało i umysł. Wspieraj mnie w moich staraniach, aby pomagać innym i działać na rzecz dobra wspólnego. Proszę, daj mi mądrość i determinację, aby rozwijać się duchowo i dążyć do bycia lepszym człowiekiem. Amen.