

## RACHUNEK SUMIENIA I

Przypomnij sobie, co dobrego wydarzyło się w twoim życiu. Czy były jakieś spotkania, uroczystości, wyjazdy, które zapamiętałeś? Czy w tym czasie dzięki tobie komuś było lepiej, czy udało ci się komuś sprawić radość? Podziękuj za to Panu Bogu.

**Podziękuj Panu Bogu za to, że jest twoim kochającym Ojcem. Zastanów się:**

- Czy myślisz o Nim? Czy mówisz Mu, że Go kochasz? Czy ufasz Mu, że troszczy się o ciebie?
- Czy modlisz się codziennie? Czy w modlitwie pamiętasz o swoich bliskich?
- Czy na Mszy świętej starasz się skupić, słuchasz czytań i Ewangelii i nie przeszkadzasz innym?
- Jak często przystępujesz do spowiedzi? Czy nie zaniedbujesz tego sakramentu?
- Czy imię Boże wypowiadasz z szacunkiem?

**Podziękuj dobremu Bogu za swoich rodziców i dziadków. Zastanów się:**

- Czy z twojego zachowania mogą poznać, że ich kochasz?
- Czy słuchasz tego, co ci radzą?
- Czy jesteś dla nich życzliwy?
- Czy nie zasmucasz ich swoim zachowaniem - marudzeniem, uporem lub złością?
- Czy im chętnie pomagasz?

**Podziękuj Panu Bogu za swoje rodzeństwo. Zastanów się:**

- Czy jesteś dla rodzeństwa dobry?
- Czy pomagasz rodzeństwu?
- Czy chcesz mieć wszystko, co najlepsze dla siebie?
- Czy przepraszasz rodzeństwo i czy umiesz przebaczyć, jak się pokłócicie?

**Podziękuj Bogu za przyjaciół, koleżanki i kolegów. Zastanów się:**

- Czy dobrze o nich myślisz?
- Czy nie obgadujesz ich? Nie wyśmiewasz? Nie robisz im na złość?
- Czy cieszysz się z ich sukcesów, czy im nie zazdrościsz?
- Czy umiesz się z nimi dzielić tym, co masz?
- Czy stajesz w obronie słabszych?

**Podziękuj Bogu za siebie, za wszystko, czym Bóg ci obdarzył - zdrowie, rozsądek, zdolności. Pomyśl:**

- Czy dbasz o swoje zdrowie?
- Czy można na tobie polegać? Czy dotrzymujesz słowa?
- Czy jesteś prawdomówny?
- Czy nie przeklinasz?
- Czy dobrze wykorzystujesz czas, który Bóg ci daje - nie jesteś leniwy, nie marnujesz czasu przed telewizorem i komputerem?
- Czy oglądasz rzeczy (filmy) dobre dla ciebie?
- Czy wypełniasz swoje domowe i szkolne obowiązki?

Następnie odmów żal za grzechy.

## RACHUNEK SUMIENIA II

*(dla starszych, według Dziesięciu Przykazań Bożych)*

### 1. Nie będziesz miał cudzych bogów przede Mną.

- Czy Bóg jest dla ciebie Kimś bliskim i ważnym? Czy jesteś Mu wdzięczny za to, co ci daje?
- Czy spotykasz się z Nim na codziennej modlitwie i w sakramentach: pokuty i Eucharystii? Jak często?
- Czy wierzysz w magię, czary i zabobony?
- Czy pieniądze lub inne rzeczy nie są dla ciebie ważniejsze od Boga?
- Czy potrafisz przyznać się do Boga?
- Czy nie wstydzisz się swojej wiary?

### 2. Nie będziesz brał imienia Pana Boga swego nadaremno.

- Czy imię Boże wypowiadasz z szacunkiem?
- Czy przeklinasz?

### 3. Pamiętaj, abys dzień święty święcił.

- Czy w niedzielę i święta przychodzisz na Mszę Świętą?
- Czy się na nią nie spóźniasz? Jak w niej uczestniczysz?
- Czy słuchasz w skupieniu Słowa Bożego?
- Czy dzień świąteczny jest dla ciebie wyjątkowy?

### 4. Czcij ojca swego i matkę swoją.

- Czy dziękujesz Bogu za rodziców? Czy modlisz się za nich?
- Czy pomagasz im?
- Czy dobrze o nich myślisz i mówisz?
- Czy jesteś posłuszny rodzicom, dziadkom? Czy nie zasmucasz ich?
- Czy naśmiewasz się z ludzi starszych lub niepełnosprawnych?

### 5. Nie zabijaj.

- Czy jesteś człowiekiem, który wnosi pokój i radość? Czy nie zabijasz radości w innych?
- Czy jesteś cierpliwy dla innych? Łagodny?
- Czy z twojego powodu ktoś cierpiał lub był smutny?
- Czy uderzyłeś kogoś? Czy przeżywałeś?
- Czy źle komuś życzyłeś?
- Jak traktujesz zwierzęta? Czy pamiętasz o ich potrzebach?

### 6. Nie cudzołóż & 9. Nie pożądaj żony bliźniego twego.

- Czy zwracasz uwagę na to, o czym myślisz i co oglądasz w telewizji lub Internecie?
- Czy z szacunkiem myślisz i mówisz o miłości dwojga ludzi?
- Czy z szacunkiem odnosisz się do własnego ciała?

## 7. Nie kradnij & 10. Nie pożądaj żadnej rzeczy, która należy do twojego bliźniego.

- Czy jesteś wdzięczny Bogu za to, co masz?
- Czy nie jesteś chciwy? Czy chciałbyś mieć więcej niż masz?
- Czy zazdrościsz innym rzeczy, które mają?
- Czy ukradłeś coś komuś lub chciałeś to zrobić?
- Gdy znalazłeś coś wartościowego, czy starałeś się odszukać właściciela?
- Czy zawsze oddajesz to, co pożyczyłeś?

## 8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

- Czy osądzałeś kogoś?
- Czy dzieliłeś się tymi sądami z innymi?
- Czy pamiętasz, że Pan Jezus nie pozwolił nam tego robić?
- Czy źle mówiłeś o kimś? Obmawiałeś go?
- Czy kłamałeś?
- Czy jesteś uczciwy, nawet w drobnych rzeczach?
- Czy umiesz przyznać się do winy?

### ŻAL ZA GRZECHY

Przepraszam Cię, dobry Boże, że z powodu moich grzechów oddaliłem się od Ciebie. Tak jak syn marnotrawny powracam teraz do Ciebie. Żałuję bardzo za wszelkie zło, które uczyniłem - to, które pamiętam, i to, o którym już zapomniałem. Ty wiesz, że Cię Kocham i chcę zawsze być blisko Ciebie. Przygarnij mnie i nie pozwól, bym się zagubił i odłączył od Ciebie. Amen.

"Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości, w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość! Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego! Uznaję bowiem moją nieprawość, a grzech mój jest zawsze przede mną" (Ps 51, 3-5).

### POSTANOWIENIE POPRAWY

*(Dobrze jest postanowić sobie poprawę w konkretnej, niewielkiej nawet sprawie - tak by było to możliwe do wykonania.)*

Panie Boże, bardzo chcę nie grzeszyć więcej i nie zasmucać Cię moim postępowaniem. Duchu Święty, daj mi moc wytrwania w dobrym. Pomóż mi dotrzymać mojego postanowienia. Amen.

### MODLITWA PRZED SPOWIEDZIĄ

Panie Jezu, za chwilę przystąpię do spowiedzi. Przychodzę, abyś przytulił mnie do siebie, wysłuchał i przebaczył moje winy. Duchu Święty, daj mi łaskę dobrej spowiedzi, a kapłanowi, który będzie mnie spowiadał, daj swoją mądrość. Amen.