

### Konferencja III

#### Ignacjański rachunek sumienia

Rekolekcje trwają już jakiś czas i mamy za sobą sporo odprawionych medytacji. Jednak sama medytacja może nie wystarczyć do takiego spotkania z Bogiem, które by nas przemieniło dogłębnie – a to jest celem rekolekcji. Dlatego święty Ignacy bardzo zachęca do podjęcia dodatkowej modlitwy. Jest nią tzw. ignacjański rachunek sumienia. Można powiedzieć, że podjęcie zarówno medytacji, jak i modlitwy rachunku sumienia, to oddychanie dwoma płucami. Bardzo ważne jest wsłuchiwanie się w to, co chce nam powiedzieć Bóg i to właśnie robimy podczas medytacji. Jednak potrzeba jeszcze szczerego przypatrzenia się sobie i zobaczenia jak przyjmuję to Boże słowo i Jego działanie i jak na nie odpowiadam. Narzędziem, które ma nam w tym pomóc jest właśnie rachunek sumienia.

Sama nazwa „rachunek sumienia”, często budzi negatywne skojarzenia – głównie z rachowaniem swoich grzechów, czasem zliczaniem dobrych czynów, a potem sprawdzaniem jaki jest bilans. Czy dziś wyszedłem na minus, czy też może na plus? Nie o to chodzi w ćwiczeniu, które proponujemy. Rachunek sumienia nie jest kursem samodoskonalenia lecz modlitwą, która ma pomóc nam w odnajdywaniu Boga w codzienności. Jest zaproszeniem do bardziej świadomego przeżywania każdego dnia, do uważności pozwalającej dostrzec, często delikatne znaki Bożego działania, a także tego, jaka była nasza odpowiedź. Celem tej modlitwy jest wzrost duchowy – większa świadomość stałej i bliskiej obecności Boga, która powinna najpierw stać się źródłem wielkiej radości i wdzięczności, a potem pobudzić do refleksji nad naszymi postawami i działaniami.

Święty Paweł w liście do Tesaloniczan pisze:

*Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie! W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was. [1 Tes 5, 15-18]* Ta zachęta apostoła realizowana jest właśnie w ignacjańskim rachunku sumienia.

Jak konkretnie ma przebiegać ta modlitwa? Najpierw dobrze jest przypomnieć sobie, że stajemy w obecności Boga i poprosić Go, by pomógł w tej modlitwie. Potem możemy rozpocząć właściwe ćwiczenie. Ignacjański rachunek sumienia składa się z pięciu punktów, które można określić hasłami: wdzięczność, prośba, refleksja, żal, odwaga.

W pierwszym punkcie mam dziękować Bogu, Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa. To niezwykle ważne, by zacząć od tego co dobre, od Boga i Jego działania, a nie od siebie.. Rozpaczam od spojrzenia na dzień, który minął, starając się dostrzec, co dobrego dziś uczynił dla mnie Bóg. Chodzi o postawę wdzięczności za konkretne dary, wielkie i całkiem małe, które pomagają mi uświadomić sobie fundamentalną prawdę: Bóg mnie kocha, bo mnie stworzył i troszczy się o mnie! Bóg się mną interesuje, nie odwrócił się ode mnie, wręcz przeciwnie: pamięta o mnie i troszczy się o mnie – choć może nie zawsze tak, jak ja bym chciał.

Starajmy się więc w tym pierwszym punkcie rachunku sumienia dostrzec dobro w mijającym dniu: to jak Bóg się trudził i pracował dla mnie – dał mi nowy dzień, jedzenie, uwagę i troskę ze strony innych, dał mi pracę, siły i zapał do jej wykonywania, dał mi wolny czas, dał mi przyjaciół, dał mi czas na modlitwę, mówił do mnie jak do przyjaciela, dał mi zdolność by Go usłyszeć, dał mi chęć by uczynić coś dobrego – pomóc potrzebującemu człowiekowi obok mnie, wysłuchać strapionego; dał mi uważność by dostrzec piękno stworzenia wokół siebie – słońce, chmury, deszcz, drzewa... Zobaczmy ile jest rzeczy, za które możemy codziennie dziękować, a które stały się dla nas oczywiste, do których się już przyzwyczailiśmy, które przyjmujemy i za które nawet nie dziękujemy.

Postawa autentycznej wdzięczności jest w stanie nas uzdrowić, usunąć nasze zgorzknienie, złość, zamknięcie się w sobie. Brak wdzięczności jest po prostu grzechem pychy – bo wyraża przekonanie, że sami sobie wszystko zawdzięczamy. Ten pierwszy punkt rachunku sumienia ma nam przywrócić często utraconą wrażliwość na dobro, na źródło wszelkiego dobra jakim jest Bóg. Mamy odzyskać prawdziwy obraz Boga, który dba o nas i tyle nam daje. Niech nasze dziękczynienie będzie konkretne, niech dotyka różnych spraw, wydarzeń, sytuacji, osób – starajmy się dziękować także za to, co wydaje się trudne, czego jeszcze może do końca nie umiemy przyjąć. Pamiętajmy, że dziękczynienie ma moc oczyszczać nasze serca z niezadowolenia i wszelkiego zgorzknienia.

W drugim punkcie rachunku sumienia prosimy o łaskę poznania grzechów i ich odrzucenia Najważniejsze w tym punkcie jest skupienie się na łasce Bożej. Prosimy o mądrość Ducha Świętego, o poznanie prawdy o nas samych, bo prawda nas wyzwoli. Zauważmy, że gdy brakuje nam łaski Bożej w próbie poznania własnych grzechów, to szybko wpadamy w skrajności. Albo będziemy wpadać w skrupuły, przesadne poczucie winy, albo, z drugiej strony, nie będziemy dostrzegać swoich wad, słabości i grzechów, a to jest pycha. Tylko z łaską Bożą czyli z pomocą Bożego miłosierdzia i łagodności możemy spojrzeć na nasze grzechy tak, by prawda, która zobaczyliśmy uzdrowiła nas i przyczyniła się do naszego wzrostu.

tym punkcie jest też mowa o łasce odrzucenia grzechów. Sami, zdani tylko na siebie, czujemy się często bezsilni wobec zła, które jest w nas. Potrzeba nam łaski, bo tylko dzięki niej będziemy w stanie spojrzeć na swoją ciemną stronę i tylko z tą łaską będziemy w stanie opowiedzieć się przeciwko złu wybierając dobro. .

W trzecim punkcie rachunku sumienia ogarnijmy świadomą refleksją miniony dzień. Przypomnijmy sobie konkretne działania, wydarzenia, spotkania, słowa, ale też poruszenia serca, odczucia, emocje. Dostrzeźmy myśli, które pochodziły od Boga i te, które były pokusą. Rozważmy wybory, jakich dokonaliśmy w odpowiedzi na te poruszenia. Ważne jest nie tylko dostrzeżenie, co zrobiliśmy źle, a co dobrze, ale na ile byliśmy wrażliwi na Boże działanie, Bożą obecność w wydarzeniach dnia.

To przyglądanie się dniowi, który minął, ma się odbywać w duchu miłości, ze świadomością miłosiernego spojrzenia Boga, które ogarnia nas i cały miniony czas. Dlatego możemy odważnie uświadomić sobie prawdę o naszej słabości, skłonności do złych wyborów, raniących słów i myśli, złych czynów.

Poprzez regularną praktykę rachunku sumienia możemy zrozumieć jakie zło wyrządzamy sobie i innym oraz jakimi mechanizmami się kierujemy. To tak jakby w ciemnym pokoju zapalić światło i zobaczyć przeszkody, przedmioty, o które wcześniej mogliśmy się przewracać. Pamiętajmy, że zapalenie światła nie sprawi, że przeszkody znikną, że pozbedziemy się naszych słabości. One pozostaną, natomiast my możemy nauczyć się tak poruszać w naszym życiu, tak postępować, by ograniczać zło, a wzmacniać dobro

Uświadomienie sobie prawdy o tym, jak bardzo nieadekwatna była nasza odpowiedź na Bożą miłość, której doświadczamy każdego dnia, prowadzi do szczerego żalu. I to jest czwarty punkt rachunku sumienia. Rezultatem żalu jest zwrócenie się do miłosiernego Ojca. Tylko wtedy mogę szczerze prosić Boga o przebaczenie win, gdy odczuwam ból z powodu popełnionego zła. To, do czego często jesteśmy kuszeni przez złego ducha, to umniejszanie skutków popełnionego zła: przecież to nic złego, przecież nic takiego się nie stało - słyszymy często głos w sobie. Często uciekamy przed przeżyciem i odczuciem bólu, który zadaje nasz grzech. A przecież im większa będzie w nas świadomość i poczucie bycia grzesznikiem (ale umiłowanym przez Boga!), tym szczerzej będziemy prosili by Bóg darował nam nasze winy.

Ten punkt rachunku sumienia może także stać się naszym wyznaniem wiary w Boga, Ojca miłosierdzia. To właśnie w formule sakramentu pojednania słyszymy to określenie: „Bóg, Ojciec miłosierdzia”. A więc Ten, który lituje się nad nami i chce nas uleczyć.

<http://www.wzch.org.pl/radiowe>

Nie zadaje zbędnych pytań, nie pogłębia wyrzutów sumienia, ale po prostu obejmuje nas, przytula do siebie, bierze w ramiona tak, jak ojciec w przypowieści o marnotrawnym synu. Dajmy się zaskoczyć Bożemu miłosierdziu. Dajmy się pokochać Bogu. Bóg odpowiada na naszą szczerą prośbę o przebaczenie win swoją szczodroblowością i miłością, a nie karą!

Ostatni, piąty punkt rachunku sumienia to spojrzenie w przyszłość. Zobaczyliśmy Bożą miłość, zrozumieliśmy swój brak miłości, doświadczyliśmy żalu i przebaczenia – teraz czas na podjęcie działania, czas na postanowienie poprawy. Tu chodzi o wzrost duchowy. To oczywiste, że o własnych siłach niewiele zdziałamy, i szybko przekonamy się o swojej słabości. Ale z Bożą pomocą, w pełnym zaufaniu do Jego łaski, możemy z odwagą spoglądać w przyszłość. Jednak nie zarzucajmy sobie wieloma postanowieniami na następny dzień. Poznając siebie i swoją słabość raczej zrobimy jedno, niewielkie, ale szczerze postanowienie poprawy – nie budujmy na sobie i w postawie pychy nie planujmy wielkich nawróceń i zmian. Kto jest wierny w małym, ten będzie i wierny w wielkich rzeczach. Zacznijmy od małych kroków. I co bardzo ważne: możliwych do zrealizowania, takich którym możemy sprostać. Miłość jest cierpliwa. Wystarczą małe rzeczy, ale spełniane z wielką miłością.

Bądźmy więc bardzo ostrożni w podejmowaniu postanowień, ale z drugiej strony nie zarzucajmy w ogóle tej praktyki. Bóg potrzebuje naszego trudu, naszego zobowiązania, naszych wysiłków. On sam dopełni resztę.

Rachunek sumienia tak, jak medytację, kończymy odmówieniem modlitwy Ojciec nasz i znakiem krzyża. Cała modlitwa ma trwać około piętnaście minut. Czasem któryś z punktów rachunku sumienia zajmie więcej czasu. Może się zdarzyć, że dziękczynienie zajmie więcej czasu niż zdawanie sprawy ze swoich myśli, słów i uczynków. Innym razem konkretne wydarzenie, doświadczenie grzechu czy słabości, będzie wymagało dłuższego czasu żalu i prośby o przebaczenie.

Niejako naturalną porą na odprawianie rachunku sumienia jest wieczór, koniec dnia. Nie może to jednak być zbyt późno, kiedy jesteśmy zbyt zmęczeni by myśleć. Dobrze jest wyznaczyć sobie stały czas na tą modlitwę.

Ignacjański rachunek sumienia to modlitwa pozornie łatwa, ale w praktyce wymagająca. Łatwo ją podjąć, ale trudniej w niej wytrwać. Jednak naprawdę warto, bo owoce, które przynosi w naszym życiu duchowym są wielkie. Dlatego, nawet jeśli się zdarzy czas zaniedbania codziennej praktyki, warto jak najszybciej do niej wrócić.

Rachunek sumienia jest ćwiczeniem w odnajdywaniu Boga we wszystkich rzeczach. Uczy uważności na Bożą obecność i wdzięczności za codzienne doświadczenie Bożej czułości i dobroci. To doświadczenie bycia kochanym, nie jakoś ogólnie, abstrakcyjnie, ale w każdej chwili mojego życia, w każdym wydarzeniu, pozwala odważnie przyznać się do swojej słabości, grzechów i niewierności. Nie po to, żeby się pogrążyć i oskarżać, ale po to, żeby doświadczyć szczerego żalu i przyjąć Boże przebaczenie. Zrozumienie, gdzie są korzenie moich złych wyborów, może pozwolić na podjęcie zmagania ze złem, które jest we mnie. Nie własnymi siłami, lecz mocą Bożej łaski

Rachunek sumienia nie sprawi, że już więcej nie upadniemy, ale może nam pomóc jeszcze bardziej powierzyć się Bogu. Nauczyć kochać samych siebie takimi jacy jesteśmy, w całkowitym przekonaniu, że Bóg mnie kocha, że Jego miłość jest większa niż moje zło.

Rachunek sumienia dotyczy całego człowieka, nie tylko naszych konkretnych działań, ale całego życia. Odnosi się do sposobu naszego zjednoczenia z Bogiem, który jest obecny w naszej codzienności. Pomaga w oczyszczaniu i powiększaniu miejsca dla Boga w naszym sercu.

Zapraszamy do włączenia tej modlitwy już teraz w nasze rekolekcje i kontynuowania w czasie po rekolekcjach. Kiedy rekolekcje się kończą i pojawia się pytanie: jak zachować, to co się przeżyło, jak nie utracić zdobytych owoców, odpowiedź jest prosta: podjąć codzienną praktykę modlitwy rachunku sumienia.