

**14 maja 2006**

Szczęść Boże. Ojciec Dariusz Michalski, jezuita. W kolejnej konferencji chciałbym zatrzymać się nad drugą metodą modlitwy, którą proponuje nam św. Ignacy Loyola. W zeszłym tygodniu mówiłem o medytacji. Św. Ignacy uważa, że sama medytacja nie wystarcza do rekolekcyjnego spotkania z Bogiem, czyli do takiego spotkania, które by przemieniło dogłębnie rekolektanta. Zaprasza nas do podjęcia modlitwy zwanej rachunkiem sumienia. Moglibyśmy powiedzieć, że rekolekcje mają swoje dwa płuca. Jednym z nich jest słuchanie Boga i czynimy to w medytacji, wsłuchujemy się w to, co chce nam powiedzieć Bóg. Jednak potrzeba jeszcze i drugiego płuca – szczerego przypatrzenia się sobie i zobaczenia jak przyjmuję i odpowiadam na Boże działanie i Bożą obecność w moim życiu. Narzędziem, które ma nam w tym pomóc jest właśnie rachunek sumienia.

Gdy słyszymy nazwę „rachunek sumienia”, okazuje się, że często kojarzy się nam ona negatywnie. 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 ignacjańskim rachunku sumienia. Zanim przejdę do omówienia jego 5-ciu punktów, z których się składa chciałbym najpierw powiedzieć jaka jest jego istota. Jak należy podchodzić do tej modlitwy.

Wczytując się w Ewangelię św. Jana odnajdujemy w niej niezwykle istotne przesłanie. Mamy trwać w miłości Bożej: „Wytrwajcie tedy we Mnie do końca, to i Ja będę trwał w was. Jak latorośl nie wszczepiona w winny krzew nie może sama przynosić owocu, tak też i wy, jeśli nie będziecie trwać we Mnie” (J 15, 4).

Często mówimy o miłości Bożej i nosimy w sobie pewną wizję trwania w miłości Bożej oraz odpowiadania na nią. Wydaje mi się, że można generalnie wyróżnić w tym dwa spojrzenia:

Miłość może być przez nas postrzegana przede wszystkim jako prawne wypełnianie przykazań. Możemy podkreślać tzw. czystość kultową, religijną. Wtedy liczą się na pierwszym miejscu przykazania postrzegane jako litera prawa. Jednak św. Paweł inaczej widzi miłość chrześcijańską – mówi w liście do Koryntian: „On też sprawił, że mogliśmy stać się sługami Nowego Przymierza, przymierza nie litery, lecz Ducha; litera bowiem zabija, Duch zaś ożywia” (2 Kor 3, 6). A więc istnieje przymierze litery, przymierze gdzie osiągamy sprawiedliwość na zasadzie wypełniania przykazań, zasad, tradycji, gdzie podkreślamy swój wysiłek, swoje działanie. Jest to stare przymierze. Ale istnieje także przymierze Ducha, które nie zabija, ale daje życie. To przymierze, gdzie życie otrzymujemy na pierwszym miejscu od Boga, nie możemy go dać sobie sami. Możemy jedynie je przyjąć i w sobie rozwijać.

A więc miłość może być postrzegana przede wszystkim jako poszukiwanie

bliskości z Bogiem, szukaniem Jego obecności we wszystkich rzeczach. Szukać i znajdować Boga we wszystkich rzeczach jak mówi św. Ignacy rozumiejąc pod pojęciem rzeczy całą otaczającą nas rzeczywistość, wszystko co robimy i czym na co dzień się zajmujemy: rozmowy, spotkania, praca, obowiązki, czas posiłku, odpoczynku itd.

Jaka jest różnica pomiędzy pierwszym podejściem do miłości (modelem duchowości) a drugim? W pierwszym przypadku żyjemy w nieustannym strachu, obsesji: czy jesteśmy wystarczająco sprawni, odpowiedzialni, wystarczająco silni, zdolni. Akcent jest położony na nasze osoby, na nas samych na naszą odpowiedzialność – możemy cierpieć na tzw. syndrom Zbawiciela, gdy wydaje nam się, że tylko od naszych działań będzie zależeć zbawienie nasze i innych.

W drugim przypadku na pierwszym miejscu stoi Pan Bóg i Jego Miłość. Wtedy nasza troska to nie tyle troska o czystość rytualną, co przede wszystkim troszczenie się bycie z Bogiem, o trwanie w Nim i z Nim, o bycie wszczepionym w Niego. To trwanie w Nim będzie przynosić owoce. Nie skupiamy się wtedy na przynoszeniu owoców, ale na trwaniu w zaufaniu do Boga, wierze w Jego miłosierdzie, które jest ponad wszystko, ponad naszą słabość i grzech.

Jest to cel do którego winniśmy zmierzać w naszej drodze miłości Boga, bliźniego i siebie. Śmiało pisze o tym belgijski karmelita Wilfrid Stinissen:

*Świętość nie polega na bezbłędności, ale na absolutnym zaufaniu i zawierzeniu Bogu. To bez znaczenia, czy masz wiele wad, wystarczy, że masz świadomość bezgranicznej, miłosiernej miłości Boga i w niej pokładasz nadzieję. Akcent jest więc skierowany nie na człowieka, ale na Boga: to nie „ja chcę być święty”, ale „jakże Ty jesteś dobry, mój Boże!” Świętość to nie wymagania, lecz dar; to nie, że „muszę zrobić tak a tak”, ale „trzeba bym liczył na Boga”.*

Dlaczego trzeba o tym pamiętać? Otóż nasza wizja duchowości, miłości Boga przekłada się na wszystkie nasze działania, w tym na nasze podejście do modlitwy rachunkiem sumienia. Gdy naszą relację do Boga utożsamiamy jedynie z wypełnianiem litery prawa, to może nam grozić, że rachunek sumienia stanie się narzędziem doskonalenia się, stawania się coraz lepszym. Rachunek sumienia stanie się wtedy narzędziem dręczenia siebie i wyrzucania sobie własnej niedoskonałości. Jeśli jednak potraktujemy rachunek sumienia jako praktykę uczenia się wrażliwości na obecność Boga w świecie i na to jak na tę obecność odpowiadamy, wtedy mamy szansę wzrastania w miłości, tak jak tego nauczał Jezus.

Przejdźmy teraz do wyjaśnienia metody rachunku sumienia. Jak odprawiać rachunek sumienia?

Jak już wspomniałem rachunek sumienia składa się z 5-ciu punktów.

**W pierwszym z nich św. Ignacy mówi, aby *Dziękować Bogu Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa.*** W tych słowach widać, że Ignacy jest człowiekiem prawdziwie nawróconym – nie zaczynam od grzechu, od zła, od tego, co mi się nie udało. Zaczynam od Tego, który jest Pierwszy, właśnie Pierwszy w Miłości do mnie. Zaczynam od spojrzenia na swój dzień starając się sobie przywieść na pamięć, co dobrego dziś uczynił dla mnie Bóg. Chodzi o postawę wdzięczności i dziękczynienia. Czasem mamy z tym duży problem, ale zobaczmy, że chodzi Ignacemu nie o automatyczne niejako dziękczynienie, ale o dziękczynienie, które dostrzeże różne otrzymane dobrodziejstwa, a co za tym idzie pomoże nam uświadomić sobie fundamentalną prawdę: Bóg mnie kocha, bo jest sprawcą i dawcą dobra. Bóg się mną interesuje, nie odwrócił się ode mnie, wręcz przeciwnie: pamięta o mnie i troszczy się o mnie – no może nie zawsze tak, jak bym tego chciał, ale jednak pamięta... Starajmy się więc na początku rachunku sumienia dostrzec dobro w mijającym dniu: to jak Bóg się trudił 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 przyzwyczailiśmy, które przyjmujemy i za które nawet nie dziękujemy. Postawa autentycznej wdzięczności jest w stanie nas uzdrowić, uzdrowić nasze zgorzknienie, złość, zamknięcie się w sobie. Św. Ignacy bardzo ostro podkreślał, że niewdzięczność jest *przyczyną, początkiem i źródłem wszelkiego zła i grzechu.* Dobrze wiemy ile w nas goryczy i zgorzknienia, gdy umiera w nas wrażliwość na dobro. Wyraził to pięknie bp. Wilhelm Pluta mówiąc: *Człowiek w człowieku umiera, gdy go już dobro uczynione nie raduje ani zło nie boli.* I właśnie ten pierwszy punkt rachunku sumienia ma nam przywrócić często utraconą wrażliwość na dobro, na źródło wszelkiego dobra jakim jest Bóg. Niech nasze dziękczynienie będzie konkretne, niech dotyka różnych spraw, wydarzeń, sytuacji, osób – starajmy się dziękować także za to, czego jeszcze może do końca nie umiemy przyjąć, a co czujemy że także ma ogromną wartość w naszym życiu. Może to być np. dziękczynienie za trudne, przykre nam osoby przez które możemy wzrastać w miłości.

**W drugim punkcie rachunku sumienia prosimy o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.** Najważniejsze w tym punkcie jest skupienie się na łasce Bożej. Zauważmy, że gdy brakuje nam łaski Bożej to szybko wpadamy w skrajności, które zawsze pochodzą od złego ducha. Jeśli brak nam łaski Bożej to albo będziemy wpadać w przesadne poczucie winy, zaniżać swoją wartość przyglądając się swoim grzechom, a może nawet wpadniemy w skrupuły tak, jak to przydarzyło się św. Ignacemu, albo z drugiej skrajnej strony: będziemy pyszni i nie będziemy dostrzegać swoich wad,

słabości i grzechów. Tylko z łaską Bożą możemy właściwie dotknąć swojej słabości bez popadania w niezdrową skrajność. Tylko z łaską Bożą czyli z pomocą Bożego miłosierdzia i łagodności możemy spojrzeć na nasze grzechy tak, byśmy się dodatkowo nie poranili. Ignacy mówi też o łasce odrzucenia grzechów. Sami, o własnych siłach tego nie potrafimy uczynić. Ignacy więc zaprasza nas, byśmy uświadomili sobie jak bardzo potrzebujemy łaski i byśmy o nią prosili, bo tylko z nią będziemy w stanie spojrzeć na swoją ciemną stronę i tylko z tą łaską będziemy w stanie opowiedzieć się przeciwko złu w naszym życiu. Wyrażmy więc w tym punkcie rachunku sumienia swoją osobistą prośbę do Boga, własnymi słowami – by nam udzielił potrzebnej łaski do poznania i odrzucenia swoich grzechów.

**W trzecim punkcie rachunku sumienia prosimy od swojej duszy zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. Mamy to czynić przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków.** Tak opisuje ten punkt Ignacy.

Zwróćmy uwagę, że to my sami żądamy zdania sprawy z tego, co się wydarzyło przed samymi sobą, czyli dla siebie, abyśmy po prostu dobrze uświadomili sobie to, co się wydarzyło. Ma nam to pomóc na pierwszym miejscu uświadomić sobie fundamentalną prawdę: to nie tylko inni są grzesznikami, nie tylko inni są słabi i upadają, nie tylko inni błędzą wybierając zło, ale także ja. Ten punkt rachunku sumienia, moje rachowanie się ze sobą, ale wciąż przed Bogiem, pod Jego miłosiernym spojrzeniem ma mi uświadomić moją kondycję bycia grzesznikiem, człowiekiem słabym: słabym i upadającym w czynach, słowach i myślach. Trzeba mi ostatecznie skonfrontować się z tą prawdą: jestem grzesznikiem, bo gdy patrzę na dzień, który dobiega końca, to widzę, że odwróciłem się od tego, który prosił mnie o pomoc – od Boga, widzę, że oceniałem innych, widzę, że zabrakło mi życzliwości dla innych, ostatecznie dla samego siebie, widzę, że modlitwę i myśl o Bogu zepchnąłem na margines i stchórzyłem, by powiedzieć Bogu wprost, że dziś nie chcę z Nim rozmawiać, itd. itd.

Celem tego punktu jest jakby zapalenie światła w ciemnym pokoju mojego życia, który wcześniej mogłem zaciemnić swymi złymi przyzwyczajeniami, nałogami, pobłażaniem dla swoich słabości. A więc chodzi o zdanie sobie sprawy przed samym sobą i w obecności Boga ze swoich słabości i złych wyborów i ta świadomość ma mi pomóc zrozumieć, rozświetlić niejako mroczne wybory, którymi się kierowałem. Każdy z nas ma słabe punkty, swoje przywary. Poprzez regularny rachunek sumienia mogę rzucić światło na nie – najpierw uświadamiając je sobie, widząc w jakich sytuacjach dochodzą do głosu, jakie są ich konsekwencje, ile zła wyrządzają mnie samemu i moim bliźnim. To tak jakby w ciemnym pokoju zapalić światło i zobaczyć przeszkody, przedmioty, o które wcześniej mogłem się uderzać i przewracać wyrządzając sobie szkodę. Pamiętajmy, że zapalenie światła nie sprawi, że przeszkody znikną, że

---

pozbędziemy się słabych stron. Nie. Słabości pozostaną natomiast my możemy nauczyć się tak poruszać w naszym życiu, tak postępować by znając je nie prowokować np. sytuacji, które mogą w konsekwencji prowadzić nas do złego. Chodzi więc w pewnym sensie o poznanie siebie, swoich ciemnych stron, swoich słabości i ich skutków, konsekwencji. To poznanie siebie ma mnie prowadzić ku dobremu, ku lepszemu życiu, choć samych słabości nie usunie. Da mi jednak z Bożą łaską świadomość tego, co jest dla mnie dobre, a co złe. Rachunek sumienia nie sprawi automatycznie, że już więcej nie upadnę, ale może mi pomóc zrozumieć i umocnić we mnie pragnienie dobrego życia w przyjaźni z Bogiem. I oto właśnie chodzi. To bardziej świadome zrozumienie siebie, ma mnie prowadzić do jeszcze większego powierzenia się Bogu. To jest sedno rachunku sumienia. Zrozumieć, przejrzeć, poczuć i oddać to Bogu. Rachunek sumienia nie może być praktyką samooskarżania się i szukania ludzkich form zadośćuczynienia za wyrządzone zło. Rachunek sumienia może i powinien być właśnie modlitwą, a więc dialogiem z Bogiem i ze sobą, ale w całkowitym przekonaniu, że Bóg kocha mnie, że Jego miłość jest większa niż moje nawet największe zło.

**W czwartym punkcie rachunku sumienia mamy *prosić Boga, naszego Pana o przebaczenie win*.** Jest to naturalna konsekwencja uznania siebie grzesznikiem, czyli tym, który także wyrządza zło innym, Bogu i sobie. Mogę szczerze prosić Boga o przebaczenie win, wtedy, gdy odczuwam ból z powodu popełnionego zła. A więc trzeba dać sobie czas na odczucie boleści 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 w sobie. Jakże często uciekamy przed przeżyciem i odczuciem bólu, który zadaje nasz grzech. Jakże łatwo rozgrzeszamy samych siebie stając się nieczuli na dobro i zło. Tak nie wolno. Rozgrzeszyć może nas tylko Bóg, a droga do tego prowadzi przez odczucie żalu, choćby niedoskonałego wynikającego choćby z racjonalnego zrozumienia zadanej krzywdy. Czasem dopiero później przychodzi uczucie żalu.

A więc im większa będzie w nas świadomość i odczucie bycia grzesznikiem, 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 słowa formuły rozgrzeszenia, które zaczynają się tak: „Bóg, Ojciec miłosierdzia”. A więc Ten, który umie i chce ulitować się nade mną i chce mnie uleczyć. 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, gdy syn powraca do domu ojca. Dajmy się zaskoczyć Bożemu miłosierdziu. Ono zawsze będzie większe od naszych oczekiwań. Powracający syn chciał tylko być jednym z robotników u swego Ojca. Gdy jednak wraca i wyznaje swój grzech, Ojciec czule bierze go w ramiona, zarzuca na niego płaszcz, podaje mu sandały, wkłada pierścień na palec i przygotowuje chrupiące cielę. Tak Bóg

odpowiada na naszą szczerą prośbę o przebaczenie win. Warto przywoływać sobie tę scenę w tym punkcie rachunku sumienia, dotyczy to szczególnie osób skrupulatnych, perfekcjonistów, tych, którzy sami chcą się rozgrzeszać lub mierzyć ze swoim grzechem.

**W ostatnim, piątym punkcie rachunku sumienia postanówmy poprawę z Bożą łaską.** I jeszcze raz powraca łaska Boża – bez niej nic nie możemy uczynić. Nie zarzucajmy więc siebie wieloma postanowieniami na następny dzień. Poznając siebie i swoją słabość raczej wybierzmy mniejsze 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 niewielkich, pojedynczych postanowień. I co bardzo ważne: możliwych do zrealizowania, takich którym możemy sprostać. Proponuję przyjąć tu taką zasadę: jeśli w pierwszym odruchu przyjdzie Ci na myśl jakieś postanowienie to spróbuj je zmniejszyć o połowę. Jeśli np. w pierwszej chwili pomyślisz sobie, że ponieważ dotąd nie poświęcałeś Bogu wystarczająco czasu, to teraz codziennie rano będziesz czytał stronę z Pisma św. Lepiej zamiast tego postanów sobie, że będzie to tylko jeden akapit i nie codziennie a np. raz w tygodniu. Jeśli to postanowienie uda Ci się zachowywać przez dłuższy czas, wtedy możesz je poszerzyć. Nie rzucajmy się z motyką na słońce. 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. Jej celem nie jest bowiem bycie doskonałym, ale uczenie się miłości poprzez czasem małe, drobne, niepozorne gesty, uczynki, słowa modlitwy, dobre słowa dla innych. To postanowienie ma nam pomagać wzrastać w zażyłości z Bogiem, w przyjaźni z nim, poprzez szukanie tego, co dobre w naszych relacjach z bliźnimi, z Bogiem i samymi sobą.

Rachunek sumienia tak, jak medytację kończymy odmówieniem modlitwy Ojciec nasz i znakiem krzyża. Cała modlitwa ma trwać kwadrans, piętnaście minut. Czasem któryś z punktów rachunku sumienia zajmie więcej czasu. Może tak być. Nie ma problemu. Nie ma to być bowiem modlitwa schematyczna z zegarkiem w jednym ręku, a schematem w drugim ręku, ale modlitwa osobista, dostosowana do różnych wydarzeń minionego dnia i czasem np. dziękczynienie zajmie więcej czasu niż zdawanie sprawy ze swoich myśli, słów i uczynków. Zapraszam Was do włączenia tej modlitwy w rekolekcje. A więc od dziś wieczór módlcie się tą modlitwą włączając w nią także Wasze zaangażowanie w rekolekcje, Wasze motywacje, wysiłki, także wszystkie natchnienia, które Bóg w Was wzbudza i znaki, które Wam daje w tych dniach. Weźcie je sobie na codzienny rachunek sumienia. Najlepiej jest go odprawiać wieczorem i bardzo ważne, abyście wyznaczyli sobie także stałą porę na tę modlitwę.

Jeszcze dopowiedź w związku ze spowiedzią rekolekcyjną. Otóż nie przewidujemy specjalnego czasu na taką spowiedź. Wam pozostawiamy do wyboru czas, kiedy taką pogłębioną spowiedź odprawicie. Może to być w trakcie trwania rekolekcji, a może to być także po ich zakończeniu. Ważne, żeby się do niej przygotować głębiej,

szerzej spojrzeć na swoje życie i grzechy – nie tylko je wymienić ale i spróbować wyznaczyć ich przyczyny, z jakich postaw rodzą się już konkretne grzechy. Można ją połączyć z wyznaniem otrzymanych dobrodziejstw. Łacińska nazwa spowiedzi brzmi *confesio* czyli wyznanie. A więc może to być także wyznanie dobra, które Bóg zdziałał w Waszym życiu.

Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu, jak była na początku teraz i zawsze i na wieki wieków. Amen.