

Konferencja 2: Ignacjański rachunek sumienia i obraz Boga

6 kwietnia 2008

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 5-ciu punktów, z których się składa, zatrzymam się najpierw nad jego istotą. 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).

Każdy z nas ma w sobie pewien obraz tego czym jest Boża miłość i jak mamy na nią odpowiadać. Wydaje mi się, że można wyróżnić dwa podstawowe obrazy Bożej miłości.

W pierwszym podejściu miłość może być przez nas postrzegana przede wszystkim jako prawne wypełnianie przykazań. Możemy podkreślać tzw. czystość kultową, religijną. Wtedy liczą się dla nas na pierwszym miejscu przykazania postrzegane jako litera prawa. Jednak św. Paweł inaczej widzi miłość chrześcijańską – w liście do Koryntian mówi: „Bóg 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, swoją świętość. Jest to stare przymierze. Ale istnieje także przymierze Ducha, które nie zabija, ale daje życie. Jest to przymierze, gdzie życie otrzymujemy od Boga, nie możemy go dać sobie sami. Wszystko staje się dla nas darem, a nie owocem naszego sprytnego działania.

W tym drugim podejściu miłość może być postrzegana przez nas głównie jako poszukiwanie bliskości z Bogiem, szukaniem Jego obecności we wszystkich rzeczach. Szukać i znajdować Boga we wszystkich rzeczach jak mawiał 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, droga do pracy 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, wystarczająco święci. Akcent jest położony na nas samych, na naszą odpowiedzialność – możemy wtedy cierpieć na tzw. syndrom Zbawiciela. Polega on na przekonaniu, że wyłącznie od naszych działań będzie zależeć istnienie świata oraz zbawienie nasze i innych¹.

¹Dobrą ilustracją syndromu Zbawiciela jest opowiadanie o wróbelku, który całymi dniami leżał na plecach z

W drugim przypadku na pierwszym miejscu stoi Pan Bóg i Jego Miłość. Wtedy nasza troska jest nie tyle troską o poprawność, co przede wszystkim troską o zachowanie więzi z Bogiem, o trwanie w Nim i z Nim, o bycie wszczepionym w Niego. Właśnie trwanie w Nim będzie przynosić owoce. W pierwszym podejściu chcemy być samowystarczalni, bez żywej relacji do Boga. W drugim podejściu wiemy, że nic nie możemy uczynić bez Boga. Nawet nie możemy bez Niego podnieść szklanki z wodą do ust. W drugim podejściu nie skupiamy się na przynoszeniu owoców, ale na trwaniu w zaufaniu do Boga, wierze w Jego miłosierdzie, które jest ponad wszystko, ponad naszą słabość i grzech. To one zrodzą w nas owoce jeśli tylko wpuścimy Boga w swoje życie. Świętość nie polega na bezbłędności, na ludzkiej doskonałości, ale na zachowaniu żywej więzi z Bogiem. Dzięki niej będziemy mogli nie zniechęcać się sobą i innymi i codziennie zaczynać od nowa. 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”.

Wyrażamy to w pięknym zawołaniu: Jezu, ufam Tobie! Warto je jeszcze uzupełnić o drugą część: Jezus ufa Tobie!

Dlaczego mówię o tych dwóch modelach miłości? 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 wcześniej czy później rachunek sumienia stanie się narzędziem doskonalenia się, stawania się coraz lepszym. Stanie się narzędziem dręczenia siebie (i innych!) i wyrzucania sobie własnej niedoskonałości. Jeśli jednak potraktujemy rachunek sumienia jako praktykę uczenia się zażyłości z Bogiem obecnym w świecie i odpowiadania na Jego natchnienia to wtedy mamy szansę wzrastania w prawdziwej miłości. Miłości, która jest darem i na którą nie można zasłużyć, bo jest darem.

W rachunku sumienia dotykamy także naszego obrazu Boga, czyli tego kim jest dla nas Bóg? Każdy z nas ma trochę inny obraz Boga. Jezus przypomina nam, że kto Go zobaczył Ojca. Jakim się nam ukazał Jezus Chrystus? Przede wszystkim objawił nam się jako współczujący i bliski nam przyjaciel i brat: Mistrz, który nie ocenia i nie potępia grzesznej kobiety przyłapanej na cudzołóstwie. Objawia się w obrazie miłosiernego Ojca, który przytula powracającego marnotrawnego syna, bez zadawania pytań ile razy zgrzeszył i w jaki sposób. Objawia się nam jako ten, który chce nas doprowadzić do Ojca, gdy obiecuje pierwszemu świętemu w dziejach Kościoła – Dobremu Łotrowi, że dziś jeszcze będzie w raju. Autor listu do Hebrajczyków przypomina nam, że Jezus Chrystus był dla nas współczującym kapłanem – nie takiego bowiem mamy arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom. Pismo św. ukazuje nam przez Jezusa naszego Ojca jako współczującego Tatę, kogoś kto nieustannie prowokuje nas do odwajemnienia miłości. Nie czyni tego nachalnymi uwagami, ale swoją bezgraniczną dobrocią. Bóg nigdy nie odwołuje się do zła czy też przymusu chcąc nas przybliżyć do siebie. Nie mówi: Musisz we mnie uwierzyć! Jest „łagodny i miłosierny, nieskory do gniewu i bardzo łaskawy” (Ps 145). Rachunek sumienia ma nam pomóc odkryć dobroć Boga. Przemiana obrazu Boga jaki w sobie nosimy spowoduje przemianę

wyciągniętymi do góry nóżkami. Co robisz wróbelku? - pytały przelatujące ptaszki. Ja podtrzymuję niebo, żeby nie upadło – odpowiadał z dumą wróbelek. Pewnego razu z drzewa spadł duży liść. Wróbelek przestraszył się go i odleciał. A niebo? A niebo pozostało dalej na swoim miejscu. Jakże często jesteśmy takimi wróbelkami podtrzymującymi cały świat! Ale świat tego nie potrzebuje. Potrzebuje czegoś zupełnie innego.

obrazu nas samych. Odkrycie właściwego obrazu Boga doprowadzi nas do odkrycia właściwego obrazu nas samych. Odkrycie dobroci Boga poprowadzi nas ku odkryciu dobroci, którą złożył także w nas samych.

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 o otrzymane dobrodziejstwa.** To niezwykle ważne by zacząć od tego co dobre. 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 zobaczymy, że chodzi Ignacemu o dziękczynienie, które pomoże nam 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 – 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 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... Zobaczymy 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. Św. Ignacy bardzo ostro podkreślał, że niewdzięczność jest korzeniem *wszelkiego zła i grzechu*. Dobrze wiemy ile w nas goryczy i zgorzknienia, gdy umiera w nas wrażliwość na dobro. Wyraził to pięknie biskup 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. Mamy odzyskać prawdziwy obraz Boga: czułego kochanka, który dba o nas i daje nam tyle dóbr. 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 przecież możemy wzrastać w miłości. Pamiętajmy, że dziękczynienie ma moc oczyszczać nasze serca z niezadowolenia i wszelkiego zgorzknienia.

W drugim punkcie rachunku sumienia *prośmy 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 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 strony: będziemy pyszni i nie będziemy dostrzegać swoich wad, słabości i grzechów. Tylko z łaską Bożą możemy właściwie spojrzeć na swojej słabości bez popadania w niezdrową skrajność. Tylko z łaską Bożą czyli z pomocą Bożego miłosierdzia i łagodności możemy spojrzeć na nasze grzechy tak, by prawda, którą dojrzymy uzdrowiła nas i przyczyniła się do naszego wzrostu. Prośmy w tym punkcie, abyśmy nie ulegali pokusie biczowania się niezdrowym a czasem wręcz patologicznym poczuciem winy. Ono nas zaślepia na prawdę.

Ignacy mówi też o łasce odrzucenia grzechów. Sami, o własnych siłach wobec zła jesteśmy bezbronni. Potrzeba nam łaski w walce ze złem, 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. Wyrażmy więc w tym punkcie rachunku sumienia swoją prośbę do Boga, własnymi słowami – by nam udzielił potrzebnej łaski do poznania i odrzucenia grzechów, które chce nam pokazać.

W trzecim punkcie rachunku sumienia *prośmy 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.*

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. Mamy po prostu uświadomić sobie fundamentalną prawdę: to nie tylko inni są grzesznikami, nie tylko inni są słabi i upadają, nie tylko inni błędzą wybierając zło, ale dotyczy to przede wszystkim mnie. To zdawanie sprawy z minionego dnia ma się odbywać w duchu miłości, w obliczu miłosiernego spojrzenia Boga i 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 być może odwróciłem się od tego, który prosił mnie o pomoc; widzę, że być może zamiast współczucia i zrozumienia wolałem ocenić i potępić innych; widzę, że być może dałem się ponieść zazdrości, zamiast dać wiarę w miłość Boga do mnie, w to, że nic mi nie brakuje; widzę, że być może zabrakło mi życzliwości dla innych, ostatecznie dla samego siebie; widzę, że być może 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 pośród ciemności mego życia, którym pozwoliłem zapanować przez złe przyzwyczajenia, nałogi, pobłażanie swoim słabościom, a więc przez niewiarę w moc miłości.

Każdy z nas ma swoje słabości. Wszyscy upadamy. Jednakże poprzez regularny rachunek sumienia możemy zrozumieć ile zła 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 pozbędziemy się słabych stron. Słabości pozostaną natomiast my możemy nauczyć się tak poruszać w naszym życiu, tak postępować by znając swoje słabości, nie prowokować sytuacji, które mogą w konsekwencji prowadzić nas do złego. Chodzi więc w pewnym sensie o poznanie siebie, swoich słabości i ich skutków, tak, aby to poznanie prowadziło nas ku dobremu, a nie ku niezdrowemu upokorzeniu. Słabości pozostaną w nas do końca życia.

Rachunek sumienia nie sprawi, że już więcej nie upadniemy, ale może nam pomóc jeszcze bardziej powierzyć się Bogu i nauczyć kochać nas samych siebie takimi jakimi jesteśmy: słabymi. To jest sedno rachunku sumienia. Zrozumieć lepiej mechanizm zła, w który się wplątujemy, wyrazić współczucie dla siebie 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 w duchu miłości, czyli w całkowitym przekonaniu, że Bóg kocha mnie, że Jego miłość jest większa niż moje zło.

W czwartym punkcie rachunku sumienia mamy prosić Boga, naszego Pana o przebaczenie win. Tylko wtedy mogę szczerze prosić Boga o przebaczenie win, gdy odczuwam ból z powodu popełnionego zła. A więc trzeba poczuć boleść 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. Jakże często uciekamy przed przeżyciem i odczuciem bólu, który zadaje nasz grzech. Jakże łatwo rozgrzeszamy samych siebie stając się nieczuli na dobro i zło. Rozgrzeszyć może nas tylko Bóg, a droga do tego prowadzi przez odczucie żalu, choćby niedoskonałego wynikającego z racjonalnego zrozumienia zadanej krzywdy.

A więc 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 umie i chce ulitować się nad nami i chce nas 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. Dajmy się zaskoczyć Bożemu miłosierdziu. Dajmy się pokochać Bogu. Powracający syn oczekiwał co najwyżej, że będzie jednym z robotników u swego ojca. Gdy jednak wraca i wyznaje swój grzech, Ojciec czule bierze go w ramiona, okrywa go pięknym płaszczem, podaje mu sandały, wkłada pierścień na palec i przygotowuje chrupiące cielę. Tak Bóg odpowiada na naszą szczerą prośbę o przebaczenie win – swoją szczodrobliwością, a nie karą! Jakże często jest w nas lęk, że gdy wyznamy swój grzech Bóg zaraz nas ukarze. To nieprawda, bo już w samym grzechu, który czynimy zawiera się kara.

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 zrobmy 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. Proponuję przyjąć następującą zasadę: jeśli w pierwszym odruchu przyjdzie nam na myśl jakieś postanowienie to spróbujmy je zmniejszyć o połowę. Jeśli np. w pierwszej chwili pomyślisz sobie, że teraz codziennie rano będziesz czytał stronę z Pisma św. to 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 dopiero możesz je zwiększyć. 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. Bóg potrzebuje naszego trudu, naszego zobowiązania, naszych wysiłków.

Rachunek sumienia tak, jak medytację kończymy odmówieniem modlitwy Ojciec nasz i znakiem krzyża. Cała modlitwa ma trwać piętnaście minut. Czasem któryś z punktów rachunku sumienia zajmie więcej czasu. Może tak być. Nie ma to być bowiem modlitwa schematyczna z zegarkiem w jednym ręku, a schematem w drugim ręku, ale modlitwa osobista, dostosowana do różnorodnych wydarzeń minionego dnia. Dlatego zdarzy się, że 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, Waszą wierność na modlitwie, 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, ale nie za późno. Dobrze jest wyznaczyć sobie stałą porę rachunku sumienia.

Jeszcze dopowiedzenie 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, albo po ich zakończeniu. Ważne, żeby się do niej przygotować głębiej, szerzej spojrzeć na swoje życie i grzechy – nie tylko je wymienić ale także spróbować wyznać ich przyczyny, zobaczyć z jakich postaw się rodzą. 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.