

## **Konferencja II – Codzienna modlitwa rachunkiem sumienia**

Każdego dnia Bóg daje nam łaskę wzrostu. Jak trudno jednak ją zauważyć, gdy jesteśmy zaangażowani w wiele spraw, zapracowani, często przemęczeni. Nieraz rzeczywistość jest dla nas za trudna, widzimy, że nie panujemy nad nią. Ale w tej sytuacji przychodzi odpowiedź Boga, Jego łaska, która jest dostępna dla każdego z nas. Tę łaskę daje nam Bóg przez św. Ignacego, który zachęca nas do codziennej modlitwy rachunkiem sumienia. Św. Ignacy tak wielką wagę przykładał do tej modlitwy, że sam praktykował ją nawet kilka razy dziennie i zalecał tak czynić swoim braciom w zakonie. A my jako ludzie świeccy, żyjący w świecie, możemy skorzystać z tej łaski, chociaż raz dziennie.

Modlitwa rachunkiem sumienia jest spotkaniem z Bogiem każdego wieczoru, by porozmawiać z Nim o minionym dniu. To spotkanie ma mi pomóc zobaczyć, jak Bóg działał dla mnie, jak mnie prowadził. Spotykam się z Bogiem – Miłością, która pragnie mi pomóc w szukaniu i znajdowaniu we wszystkim Jego Obecności. Ważnym czynnikiem wspomagającym jest tutaj cisza, o którą często tak trudno w ciągu dnia. Potrzebuję piętnastu minut wyciszenia, zasłuchania się w serce Boga i zasłuchania w siebie, spojrzenia z Bogiem na dzień, który minął, ale w którym działał Bóg i ja. Bóg dla mnie i ja dla Boga. Może do tej pory nie zastanawiałem się nad sobą, nie zwracałem uwagi na moje uczucia, myśli, czy postawy, jakość wypełnianych obowiązków, czy stosunek do moich bliźnich.

Chociaż rachunek sumienia kojarzy się nam z sakramentem spowiedzi, to jednak ignacjański rachunek sumienia nie jest przygotowaniem do spowiedzi. Jest on raczej modlitwą miłującej uwagi, podczas której Bóg i człowiek stają wobec siebie jako dwie istoty nawzajem się miłujące. Bo jak pisze Święty Ignacy: „Miłość polega na obopólnym udzielaniu sobie, a mianowicie na tym, aby miłujący dawał i udzielał umiłowanemu tego, co sam posiada, albo coś z tego, co jest w jego posiadaniu lub w jego mocy; i znów wzajemnie, żeby umiłowany [udzielał] miłującemu. I tak, gdy jeden ma wiedzę, żeby się nią dzielił z tym, co jej nie ma; i podobnie, jeśli ma zaszczyty, bogactwa itd., aby jeden drugiemu wzajemnie udzielał” (ĆD<sup>1</sup> 231). Bóg obdarza człowieka, a człowiek może dawać Bogu z tego, co otrzymał od Niego. Wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny, jeśli wypływają z mojego czystego serca, służą powiększeniu chwały Boga. O to właśnie prosimy w każdej medytacji. Rachunek sumienia, który proponuje św. Ignacy, jest taką miniaturą medytacji. Pomaga przyglądać się i reflektować oraz wyciągać wnioski z moich myśli i postępowania, by były one na większą chwałę Boga.

---

<sup>1</sup> *Ćwiczenia Duchowe* Św. Ignacy Loyola

---

Modlitwa rachunkiem sumienia przebiega w pięciu etapach:

### **Etap 1: Dziękczynienie za otrzymane dary.**

Rozpoczynam rachunek sumienia od znaku Krzyża: w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Staję przed Bogiem, moim Stwórcą, jako Jego stworzenie, Jego dziecko, które jest zależne od Ojca. Dobro, które otrzymuję, jest Jego darem dla mnie. Warto uświadomić sobie dary Boga dla mnie, które otrzymałem dzisiejszego dnia: bezpieczną drogę do pracy, dobrą pogodę, dobre rozwiązania trudnych spraw, uśmiech spotkanego człowieka, udane zakupy...

Zgodnie z tym, co pisze psalmista: „Pamiętajcie o cudach, które On zdziałał, o Jego znakach” (Ps 105, 5), dziękuję za dary, które Bóg mi daje, za pomoc, której mi udziela, za ludzi, którymi mnie obdarza, za drogę, którą mnie dzisiaj prowadził. W tym miejscu mojej modlitwy mogę odkryć coś trudnego, za co w tej chwili moje serce nie jest wdzięczne. Ważne jest, by to zobaczyć i z pokorą przyznać: „tak, Panie Jezu, nie czuję wdzięczności za tę trudną sytuację, czy za spotkanie z kimś, kogo nie lubię... nie umiem jeszcze za to podziękować”. Bóg widzi moje serce, zna mnie do głębi i wie, co we mnie się kryje. Nie muszę udawać, zakrywać tego, czego się wstydzę. Ważne jest współgranie tego, co wypowiadają moje usta, z tym co naprawdę jest w moim sercu. Cenna jest moja szczerłość wobec Boga i siebie samego.

### **Etap 2: Prośba o światło Ducha Świętego.**

Trwam w świadomości, że jestem przed Bogiem, który się mną zajmuje, który się o mnie troszczy, który mnie kocha i jest wierny tej miłości. Staję przed Jezusem, który ma rozpostarte ramiona i czeka na mnie. Moje serce prosi o pomoc Ducha Świętego. Obecna jest we mnie cała Trójca Święta i jestem zanurzony w Jej Miłości. Może odczuwam to szczególnie po dziękczynieniu za otrzymane łaski, kiedy proszę o pomoc Ducha Świętego. Bez Jego pomocy nie mogę dostrzec, jak Bóg działał w moim minionym dniu. Tyle noszę w sobie nieuporządkowania, emocji, zranień, że trudno się od tego oderwać i stanąć patrząc na siebie jakby z boku. Mogę to uczynić tylko z pomocą Ducha Świętego, który ma moc dać mi wewnętrzne poznanie dobroci Boga. Dziękczynienie za dary i wołanie o Ducha Świętego przygotowuje moją duszę. Nastraja ją do słuchania Boga we mnie samym i w otaczającym mnie świecie, zgodnie z tym, do czego zachęca św. Paweł w Liście do Tesaloniczan: „Wszystko badajcie, a co szlachetne – zachowujcie!” (1 Tes 5, 21).

**Etap 3: Przyglądanie się działaniu Boga.**

Człowiek ma zapatrzeć się w miłujące spojrzenie Ojca. Moje wyciszenie i nastrojenie duszy, czyni ją uważną na poruszenia Boga. Jeśli chcemy żyć w jedności z Bogiem, mamy szukać Jego oblicza. Mówi o tym Psalm 105: „Rozmyślajcie o Panu i Jego potędze, szukajcie zawsze Jego oblicza!” (Ps105, 4). Zawsze mamy poszukiwać obecności Boga, Jego działania! Chociaż może nie zdajemy sobie z tego sprawy, nosimy w sobie pragnienie zmiany świata na lepsze. Jest to pragnienie Boga we mnie, w każdym człowieku. Bóg pragnie działać przez człowieka, pragnie działać przeze mnie. I może właśnie wtedy, gdy wydaje mi się, że jestem za słaby, by działać w kierunku dobra, Bóg może działać przeze mnie. Warto stawiać sobie codziennie pytanie: jak dzisiaj szedłem za Jezusem? Albo: Jak dzisiaj odpowiadałem na Jego natchnienia we mnie, czy w otaczającym mnie świecie? Czy wydarzenia dzisiejszego dnia dały mi więcej wiary, nadziei i miłości? Czy raczej były złe i niszczące i doprowadziły mnie do egoistycznego zapatrzania się w siebie? Ojciec Święty Franciszek powiedział na zakończenie Drogi Krzyżowej w wielki Piątek, 29 marca 2013 roku: „Bóg nas osądza, miłując nas. Bóg nie potępia. On jedynie miłuje i zbawia.”

Pod miłującym spojrzeniem Boga, korzystając z mojego rozumu i pamięci, przyglądam się mojej woli w ciągu dnia. Wsłuchuję się w moje serce, by uświadomić sobie jak dzisiaj Bóg mnie prowadził? Co mnie na przykład zatrzymało, dotknęło, zdziwiło, zmartwiło? Właśnie to poruszenie jest przedmiotem mojej refleksji. Gdy to odkryję, warto zadać sobie wtedy pytania dotyczące tego zdarzenia, tej sytuacji: Na co Bóg zwrócił mi uwagę w ciągu dnia? W jakim kierunku Bóg poruszał moje serce? Co było dla mnie znakiem Jego obecności? Co Bóg pragnie mi przez to powiedzieć o mnie samym?

Św. Ignacy dużą wagę przykładął do relacji z drugim człowiekiem. Sam doświadczał, że Bóg objawiał się w spotkaniach z innymi ludźmi. Jezus często spotykał się nie tylko ze swoimi uczniami, ale również z tymi, którzy byli pogardzani przez innych – z prostytutką, z celnikiem, z chorymi na trąd. Słuchał ludzi z uwagą i miłością. Święty Ignacy zachęca aby brać przykład z postawy Jezusa. W Ćwiczeniach duchowych pisze, że „każdy dobry chrześcijanin powinien być bardziej skory do ocalenia wypowiedzi bliźniego, niż do jej potępienia. A jeśli nie może jej ocalić, niech spyta go, jak on ją rozumie; a jeśli on rozumie ją źle, niech go poprawi z miłością...” (ĆD nr 22).

Św. Ignacy zwraca nam również uwagę na czym polega miłość i komunikacja między ludźmi: „Miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach” (ĆD nr 230). Dlatego warto zadać sobie pytania: Jak dzisiaj słuchałem drugiego człowieka? Jakie uczucia budziły się we mnie na spotkaniu z nim? Jak odpowiadałem na jego słowa?

Czego on ode mnie oczekiwał? Co mogłem mu ofiarować, a co mu dałem? Najważniejszą sprawą jest jednak dotarcie do źródła mojego zachowania. Dlatego w szczerości swojego serca próbuję odpowiedzieć Bogu i sobie na pytanie: dlaczego tak postąpiłem, co było źródłem mojego zachowania?

#### **Etap 4: Przeproszenie za niewierność.**

W mojej relacji z Bogiem i z ludźmi chodzi o to, by moje dumne „ja” nie było na pierwszym miejscu, by schodziło na drugi plan. W moim życiu z Bogiem najważniejsze jest wsłuchiwanie się w głos Boga, w Jego natchnienia oraz działanie zgodne z tym, co powinienem uczynić. „Moim pokarmem jest wypełniać wolę Tego, który Mnie posłał i wykonać Jego dzieło” – mówi Jezus (J 4, 34).

Mogę sobie zadać pytanie: co jest moim pokarmem? Jeśli odkrywam dysonans między wolą Boga a moją wolą w minionym dniu, to przepraszam właśnie za to fałszywe działanie, niezgodne z Jego pragnieniem. Uświadamiam sobie, co było moją słabością, niewiernością i za to przepraszam. Żałuję, mając świadomość, że jestem w ramionach kochającego mnie Ojca. Syn marnotrawny, gdy zobaczył Ojca, który z utęsknieniem na niego czekał, doświadczył, że Ojciec nie tylko czekał, ale wybiegł mu naprzeciw i przytulił go. Na mnie też Bóg ciągle czeka, ciągle miłuje, przebacza i daje nową szansę na następny dzień.

#### **Etap 5: Postanowienie poprawy z pomocą łaski.**

Moim szczęściem jest współbrzmienie mojego rozumu, serca i woli z wolą Tego, który mnie kocha i posyła do innych ludzi. Gdy żałuję i przepraszam, to budzi się znowu w moim sercu pragnienie pójścia za łaską Boga. Zastanawiam się, pytam Boga, co najbardziej przeszkadza w rozwoju mojego życia z Bogiem. Nie zajmuję się wszystkim, z czym sobie nie radzę, z czym mi trudno, ale przede wszystkim staram się naprawiać to, co sprawia mi największe trudności. To tym mam pilnie się zająć, od tego zacząć moją współpracę duchową z moim kochającym mnie Stwórcą.

Zapisuję postanowienie na jutrzejszy dzień, by pamiętać w jakim kierunku mam iść. Pragnę zacząć od nowa. Czuję to w swoim sercu, rozumiem, że to jest dobre, chcę za tym iść, chociaż może to być trudne do wypełnienia. Bóg jednak jest ze mną. On zawsze patrzy na mnie z miłością i troską o moje życie i udziela swojej łaski, bym coraz bardziej zbliżał się do Niego. Bo właśnie w tym jest moje szczęście i mój rozwój, powodzenie na ziemi i nadzieja na życie wieczne w niebie.

Podsumowanie:

Rachunek sumienia trwa około 15 minut i jest codzienną modlitwą miłującej uwagi.

Składa się on z pięciu części:

1. Dziękczynienie za otrzymane dary.
2. Prośba o światło Ducha Świętego.
3. Przyglądanie się działaniu Boga.
4. Przeproszenie za niewierność.
5. Postanowienie poprawy z pomocą łaski.

Na koniec odmawiamy modlitwę „Ojcze nasz”.