

Konferencja III – o ignacjańskim rachunku sumienia

Celem rekolekcji jest ściślejsze zjednoczenie z Bogiem w całym naszym życiu: we wszystkim, czym żyjemy, w czym uczestniczymy, co myślimy, robimy i przeżywamy – nasza dogłębna przemiana. Pamiętamy o tym, że doświadczenie Boga w życiu codziennym jest inne niż doświadczenie Boga na modlitwie. W refleksji nad doświadczeniem Boga w życiu pomocny jest **ignacjański rachunek sumienia**. Święty Ignacy Loyola bardzo zachęcał do praktykowania tej formy modlitwy. Przyglądamy się w niej, jak na co dzień przyjmujemy Boże słowo i Jego działanie oraz jak na nie odpowiadamy.

W rachunku sumienia, który proponujemy, nie chodzi o „bilans” dobra i zła w swoim życiu. Rachunek sumienia nie jest też metodą samodoskonalenia, lecz jest modlitwą, która ma pomóc nam w odnajdowaniu Boga w codzienności. Jest spotkaniem z Bogiem nieustannie obecnym i działającym w naszym życiu, w nas, poprzez nas. Jest zaproszeniem do bardziej świadomego przeżywania każdego dnia, do uważności pozwalającej dostrzec, często subtelne, znaki Bożego działania, a także to, jaka była nasza odpowiedź. Celem tej modlitwy jest wzrost duchowy – większa świadomość stałej i bliskiej obecności Boga, która powinna najpierw stać się źródłem 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*. 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 słowami: wdzięczność – prośba – refleksja – żal – odwaga.

W pierwszym punkcie dziękujemy Bogu, naszemu Panu, za otrzymane dobro. To niezwykle ważne, by zacząć od tego, co dobre, od Boga i Jego działania, a nie od siebie. Rozpoczynam 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 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, mówi do mnie i mnie prowadzi – choć może nie zawsze tak, jak ja bym chciał.

Starajmy się więc w tej części rachunku sumienia dostrzec dobro w mijającym dniu: to, *jak Bóg działał i pracował dla mnie* – dał mi nowy dzień, powietrze, wodę i pokarm; dał bliskie osoby i przyjaciół; dał czas na pracę i na modlitwę; mówił do mnie jak do przyjaciela; dał mi zdolność, by Go usłyszeć; dał mi wolę, by czynić dobro – pomóc potrzebującemu, wysłuchać strapionego; dał mi odwagę, by przeciwstawić się złu; dał mądrość, by rozwiązać trudny problem; dał mi uważność, by dostrzec piękno stworzenia wokół mnie: niebo, słońce, chmury, deszcz, drzewa... Zobaczmy, ile jest rzeczy, które przyjmujemy, zapominając o wdzięczności, bo przyzwyczailiśmy się, że je otrzymujemy.

Ten pierwszy punkt rachunku sumienia ma nam przywrócić – często utraconą – wrażliwość na dobro i na Źródło wszelkiego dobra, jakim jest Bóg. Mamy odzyskać prawdziwy obraz Boga, który dba o nas i daje nam tak wiele. 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 oczyścić serce z niezadowolenia, krytykanctwa albo poczucia wypalenia. Postawa autentycznej wdzięczności jest w stanie nas uzdrowić – uwolnić od zgorzknienia, złości, zamknięcia w sobie. A brak wdzięczności jest po prostu grzechem pychy, bo wyraża przekonanie, że wszystko zawdzięczamy sobie – swoim staraniom, zapobiegliwości, przeczności. *Któż z was przy całej swej trosce może choćby chwilę dołożyć do wieku swego życia?* – pyta Jezus.

Przez dziękczynienie uczymy się dostrzegać to, że – pomimo całej naszej niedoskonałości – Pan Bóg jest obecny, działa w nas i poprzez nas. Ten Bóg – który jest Święty i tak całkowicie Inny – „zstępuje” do naszej codzienności. Postawa wdzięczności oraz umiejętność dostrzegania dobra, do którego z Bożą pomocą się przyczyniliśmy, otwiera nas coraz bardziej na Jego miłość i prowadzenie.

W drugim punkcie rachunku sumienia prosimy o łaskę poznania grzechów i ich odrzucenia. Prosimy Boga o gotowość spojrzenia na mijający dzień Jego oczami, czyli poznanie prawdy. Chodzi o to, byśmy umieli przyjąć prawdę o nas samych. Najważniejsze w tym punkcie jest skupienie się na łasce Bożej.

Prosimy o mądrość Ducha Świętego w poznaniu prawdy o nas samych, bo prawda nas wyzwoli. Zauważmy, że gdy brakuje nam łaski Bożej w próbie poznania własnych grzechów, szybko wpadamy w skrajności: albo przeżywamy skrupuły, przesadne poczucie winy, albo, przeciwnie, nie dostrzegamy swoich wad, słabości i grzechów. Tylko z łaską Bożą, czyli z pomocą Bożego miłosierdzia i łagodności, możemy spojrzeć na nasze grzechy tak, by prawda, którą zobaczymy, uzdrowiła nas i przyczyniła się do dalszego wzrostu.

W tej części rachunku sumienia jest też mowa o łasce odrzucenia grzechów. Sami, zdani tylko na siebie, czujemy się często bezsilni wobec zła, które czynimy albo w które jesteśmy uwikłani. Potrzeba nam łaski, bo tylko dzięki niej będziemy w stanie spojrzeć na swoją ciemną stronę i tylko z tą łaską będziemy mogli powiedzieć się przeciwko złu i wybrać dobro.

W trzecim punkcie rachunku sumienia ogarniamy świadomą refleksją miniony dzień. Przypominamy sobie konkretne działania, wydarzenia, spotkania, słowa, postawy, zamiary, myśli, ale też poruszenia serca, odczucia, emocje. Dostrzegamy inspiracje, które pochodziły od Boga, i te, które były pokusą. Rozważamy wybory, jakich dokonaliśmy w odpowiedzi na te poruszenia. Ważne jest nie tylko zauważenie tego, co zrobiliśmy źle, a co – dobrze, ale także – na ile byliśmy wrażliwi na Boże działanie, Bożą obecność w wydarzeniach dnia. To przyglądanie się dniowi, który minął, powinno odbywać się w duchu miłości, ze świadomością miłosiernego spojrzenia Boga, które obejmuje nas i cały miniony czas. Dzięki temu możemy odważnie uświadomić sobie prawdę o naszej słabości, skłonności do złych wyborów, raniących słów i myśli, złych czynów czy zaniedbania.

Poprzez regularną praktykę rachunku sumienia możemy zrozumieć, jakie zło wyrządzamy sobie i innym oraz jakie mechanizmy nami kierują. To tak, jakby w ciemnym pokoju zapalić światło i zobaczyć przedmioty,

o które wcześniej mogliśmy się potykać. Pamiętajmy, że zapalenie światła nie sprawi, że przeszkody znikną – że pozostaniemy się naszych słabości. One pozostaną, ale 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 żal z powodu popełnionego zła. Często jesteśmy kuszeni przez złego ducha do umniejszania skutków popełnionego zła: przecież to nic złego, przecież nic takiego się nie stało – słyszymy w sobie głos. Chcemy uciec przed przeżyciem i odczuciem wstydu oraz 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. 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. I nie chodzi tu o akceptację zła, ale o akceptację swojej grzeszności. Jeżeli uważamy, że gdybyśmy tylko bardziej się postarali, to wszystko zrobilibyśmy dobrze, zakładamy, że tak naprawdę nie potrzebujemy Boga. Gdyby wystarczyło tylko nasze staranie, Bóg byłby nam niepotrzebny – to logika takiej postawy.

My jednak dajmy się zaskoczyć Bożemu miłosierdziu. Dajmy się pokochać Bogu. Bóg odpowiada na naszą szczerą prośbę o przebaczenie win swoją szczodropliwością i miłością, a nie karą!

Ostatni, piąty, punkt rachunku sumienia to spojrzenie w przyszłość. Zobaczyliśmy Bożą miłość, zrozumieliśmy swój brak miłości, doświadczaliśmy 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 spojrzeć w przyszłość.

Jednak nie narzucajmy sobie wielu postanowień. Raczej zróbmy jedno, niewielkie, ale szczerze postanowienie poprawy – nie budujmy na sobie i w postawie pychy nie planujmy spektakularnych nawróceń i wielkich zmian. Kto jest wierny w małym, ten będzie wierny i w wielkich rzeczach. Zacznijmy od kroków małych i – co bardzo ważne – możliwych do zrealizowania, takich którym możemy sprostać. Miłość jest cierpliwa. Wystarczą małe rzeczy, ale spełniane z wielką miłością.

Bądźmy więc rozważni w podejmowaniu postanowień, ale z drugiej strony nie zarzucajmy w ogóle tej praktyki. Bóg potrzebuje naszej decyzji, naszego zobowiązania, naszych wysiłków. On sam dopełni reszty.

Rachunek sumienia – tak jak medytację – kończymy odmówieniem modlitwy *Ojciec nasz* i uczynieniem znaku krzyża.

* * *

Cała modlitwa trwa około piętnastu minut. W zależności od wydarzeń dnia kolejne etapy rachunku sumienia mogą trwać dłużej lub krócej. 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 dłuższej refleksji i prośby o przebaczenie.

Naturalną porą na odprawianie rachunku sumienia jest wieczór, koniec dnia. Nie może to jednak być tak późno, że jesteśmy już zbyt zmęczeni, by jasno myśleć. Dobrze jest wyznaczyć sobie stały czas na tę 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.

Rachunek sumienia jest ćwiczeniem w odnajdywaniu Boga we wszystkich rzeczach. Uczy uważności, wrażliwości na Boga i wdzięczności za codzienne doświadczenie Bożej obecności, dobroci, troski. Doświadczenie bycia kochanym – nie jakoś ogólnie, abstrakcyjnie, ale w każdej chwili życia, w każdym wydarzeniu – pozwala odważnie przyznać się do słabości, grzechów i niewierności. Nie po to, żeby się pogrążyć i oskarżać, ale żeby doświadczyć szczerego żalu i przyjąć Boże przebaczenie. Zrozumienie, gdzie są korzenie moich złych wyborów, pozwala na podjęcie przemiany – 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. Uczy kochać samych siebie takimi, jacy jesteśmy, w całkowitym przekonaniu, że miłość Boga jest większa niż moje zło.

Dzięki rachunkowi dojrzewa wrażliwość sumienia. Zdarza się, że podczas rachunku sumienia uwagę przykuwają nie te wydarzenia lub sytuacje, które w ciągu dnia emocjonalnie najbardziej nas poruszyły, ale te drobne, banalne, pozornie błahie. Możemy zauważyć, jak wiele zła dzieje się w wyniku nagromadzenia takich banalnych zdarzeń – kiedy nie dochowujemy wierności sobie i innym w drobnych sprawach albo gdy dla „świętego spokoju” rezygnujemy z jakiegoś działania, lub gdy robimy coś bezrefleksyjnie. Możemy też – z drugiej strony – zobaczyć, jak wiele dobra dokonuje się dzięki zwyczajnym, drobnym, ludzkim gestom. Możemy dostrzec to, jak Pan nas prowadzi, by rozpoznawać Go we wszystkim.

Ignacjański rachunek sumienia dotyczy całego człowieka, odwołuje się do całego życia i ukazuje, jak w nim, w codzienności jednoczymy się z Bogiem. Pomaga w oczyszczaniu ludzkiego serca i powiększaniu w nim miejsca dla Boga.

Warto na zakończenie zauważyć, że rachunek sumienia jest bardzo pomocny w dojrzewaniu w postawie rozeznawania, między innymi dlatego, że wymaga on poddania refleksji wydarzeń dnia, swojej codzienności, jest więc zakorzeniony w rzeczywistości, w której człowiek żyje, a nie w jego o niej wyobrażeniach.

Zachęcamy do praktyki tej formy modlitwy – nie tylko w czasie rekolekcji, ale także po ich zakończeniu.