

Sposób odprawiania rachunku sumienia

(opracowanie: Ignacjańskie Centrum Formacji Duchowej w Gdyni)

Celem rachunku sumienia nie jest „liczenie grzechów”, ale poszukiwaniem Boga, który Cię kocha i działa w Twoim codziennym życiu. Ignacjański rachunek sumienia to codzienny dialog człowieka z Bogiem o wzajemnej miłości: o miłości Boga do mnie i mojej do Boga. To pytanie Boga o Jego zaproszenia i wezwania oraz o moje odpowiedzi na tę miłość. Dialog ten, aby był autentyczny, wymaga postawy wewnętrznej szczerości wobec siebie, ludzi i Boga, „żądania od swej duszy zdania sprawy” – jak mówi św. Ignacy. Jest to proces dążenia do poznania prawdy o sobie i Bogu, naszym Ojcu. Jesteśmy zaproszeni, aby z pomocą łaski Bożej porządkować to, co zmienić możemy, na co mamy wpływ. A także akceptować to, czego zmienić nie możemy, przyjmując to jako wyraz Bożej woli dla nas.

Rachunek sumienia składa się z 5 etapów:

- 1. Dziękować Bogu Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa.** Dziękczynienie wypływa z wiary, że wszystko pochodzi od Boga. W takiej ufności dziękuję za wszystko, co mnie spotkało w ciągu minionego dnia: osoby, wydarzenia, radości, a także problemy i słabości, których doświadczyłem. Rzeczy dobre i trudne, których czasem nie umiem od razu zrozumieć. Dziękować znaczy najpierw stawiać Boga na pierwszym miejscu.
- 2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.** Prosić o światło Ducha Świętego, aby zobaczyć siebie samego. Tylko dzięki temu światłu jest możliwe spojrzenie na siebie – na swoje grzechy i słabości z miłością, tak jak patrzy na mnie Bóg. Prosić znaczy uświadamiać sobie, że przeciw złu nie wystarcza moja siła, że potrzebuję pomocy Boga.
- 3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy z myśli, słów i czynów.** Dokonać „przeglądu” swojego postępowania od ostatniego rachunku sumienia – najpierw co do myśli, potem, co do słów i uczynków. Przypatrzeć się w świetle wiary wydarzeniom, które miały miejsce. Zobaczyć motywy i źródła postępowania. Patrząc, jakie były moje myśli, uczucia i pragnienia, które zrodziły dane czyny. Poznawać, w jaki sposób Bóg we mnie działał i do czego mnie prowadził, ku czemu zapraszał i jak na to odpowiadałem?
- 4. Prosić Boga, Pana naszego, o przebaczenie win.** Przepraszać za te sytuacje, w których nie posłuchałem Bożego wezwania, nie zrobiłem tego, do czego mnie wzywał Pan. Przebaczać tym, którzy mnie poranili, prosić o przebaczenie tych, których ja poraniłem, pomodlić się za nich, a także przebaczyć sobie swoje ludzkie słabości i ograniczenia. Pojednać się ze sobą. Wzbudzić skruchę i żal serca, które zawiera się całkowicie przebaczącej Miłości, oddać siebie w ramiona Miłosiernego Ojca.
- 5. Postanowić poprawę przy Jego łasce.** Zapytać Boga, w czym mam się poprawić? Jest to konkretne, pełne nadziei postanowienie poprawy jednej drobnej rzeczy, pamiętając, że nie mogę zmienić wszystkiego.

Rachunek sumienia to „kwadrans szczerości” przed Panem (trwa ok. 15 min).