

Konferencja 3 – O RACHUNKU SUMIENIA

Wykład o. Grzegorza Gintera SJ

Chciałbym dzisiaj powiedzieć kilka słów o sposobie modlitwy, najczęściej dawanym przez świętego Ignacego na zakończenie rekolekcji. Jest on wejściem w codzienność, szansą na spotkanie się z Panem Bogiem w naszym życiu i budowanie bliskości z Nim, samym sobą, drugim człowiekiem, rzeczywistością wokół nas.

To sposób modlitwy, który pogłębia naszą wrażliwość i świadomość samego siebie, dzięki temu odkrywamy w sobie łagodną uważność na wewnętrzne poruszenia serca. Pomaga nam więc w tym, byśmy stawali się coraz bardziej podobni do Boga we wszystkim. **Ta modlitwa nazywa się ignacjańskim rachunkiem sumienia.** Nazwa jest może trochę myląca, ponieważ jakoś intuicyjnie odnosi nas do rachunku sumienia przed spowiedzią, dlatego też dodajemy słowo „ignacjański”.

Ta modlitwa jest strzeżeniem serca. Święty Ignacy nazywa ją *examen de conciencia*, co po hiszpańsku oznacza egzaminowanie naszej świadomości. Samo słowo *examen* w języku polskim tłumaczy się jako egzamin, ale etymologicznie chodzi o jęczyczek u wagi. Jak wiadomo, stara waga szalkowa miała igłę, taki jęczyczek wskazujący ciężar towarów i odważników. Tak więc w języku hiszpańskim *examen* oznacza właśnie tę igłę albo samą czynność ważenia. Można by powiedzieć, że rachunek sumienia – egzaminowanie sumienia czy naszej świadomości – oznacza obserwowanie i rozważanie tego, co waży w moim sercu, co skłania, tak jak ta wskazówka, moje serce w tym lub w innym kierunku. Innymi słowy chodzi o stanie się człowiekiem świadomym tego, czym żyje w głębinach samego siebie, czym żyje w głębinach swojego serca. Polega to na intuicyjnym schodzeniu do swoich najgłębszych motywacji, intencji, czyli tego wszystkiego, co ostatecznie decyduje o działaniu, czynach, ma wpływ na to, jak słucham i co robię, mówię, myślę. Chodzi o poznanie tego, co jest u podstaw moich czynów, wszelkiego działania.

Aby ta modlitwa naprawdę mogła nam służyć i byśmy doświadczyli jej efektów, po pierwsze, **potrzebujemy mieć głębokie pragnienie wzrostu duchowego.** To znaczy, że motywacja do tej modlitwy, do tego spotkania się z Bogiem musi pochodzić z głębi serca. Jeśli będzie narzucona z zewnątrz, bardzo szybko możemy ją porzucić.

Po drugie, **potrzebujemy również umiejętności zatrzymywania się i refleksji nad sobą.** Jeśli tego zabraknie, jest niebezpieczeństwo, że nasze życie, zamiast stawać się coraz głębszym, zrobi się grząskie, czyli takie, w którym będziemy się skupiać na samych sobie, swoich sprawach, nie rozumiejąc, co się z nami dzieje i co dzieje się wokół nas. Życie głębokie to życie, w którym człowiek potrafi się zatrzymać i potrafi reflektować nad tym, co się dzieje. Potrafi zinterpretować to, co przeżywa i czuje, nadać temu sens i wartość oraz podjąć decyzję o działaniu. To właśnie odbywa się w modlitwie rachunku sumienia.

Kolejną rzeczą, której **potrzebujemy w tej modlitwie, jest łagodność wobec samego siebie,** ponieważ wchodząc coraz głębiej w swoje życie, w swoje serce będziemy odkrywać różne jego przestrzenie, także te, które nie są przyjemne – nasze ciemności, grzechy, słabości, może nawet jakąś podłość, coś, z czym sobie nie radzimy w relacjach z samym sobą czy innymi ludźmi. Bardzo często mamy tendencję do tego, żeby w jakiś sposób siebie potępiać, oceniać, a nawet karać za to, jakim się jest. Nie uda nam się żyć bardziej świadomie i bliżej Pana Boga, jeśli nie będzie w nas łagodności, cierpliwości, miłosierdzia wobec siebie. Z jednej strony, nie jest to łatwe, z drugiej – nie chodzi o wybielanie się, usprawiedliwianie czy

pomniejszanie tego, co się zrobiło. Chodzi o to, żeby stanąć w prawdzie, a następnie przyjąć wobec siebie taką postawę, jaką Bóg ma wobec nas. A Bóg jest wobec nas miłosierny i łagodny. Ta łagodność chroni naszą godność. W słowie „łagodność” odnajdujemy słowo „godność”. Bóg bardzo szanuje to, kim jesteśmy.

Wracając do głębokiego pragnienia wzrostu duchowego, warto sobie uświadomić, że **wzrost duchowy, jak czasem mówimy: wspinanie się na szczyty życia duchowego, oznacza coraz więcej pokory**. Można powiedzieć, że to wspinanie się na szczyty oznacza schodzenie coraz niżej. Dlaczego tak? Ponieważ jest to sposób przychodzenia Pana Boga do człowieka. To jest sposób przychodzenia Syna Bożego, Jezusa Chrystusa na ten świat i do każdego z nas. Chodzi o pokorę, w której zawiera się przyjmowanie rzeczywistości i zgoda na to, co w tej rzeczywistości znajdziemy, zgoda na nasze słabości. Jest w tym też akceptacja siebie, czyli miłość i łagodność wobec tego, jakim się jest. Dzięki temu można stawać się lepszym oraz mieć coraz więcej miłości, szczególnie wobec bliźniego, być na niego otwartym, wychodzić mu naprzeciw. Pokora czyni w naszym sercu coraz większą przestrzeń na spotkanie z Bogiem i samym sobą, i drugim człowiekiem. To jest jedyna droga rozwoju czy wzrostu duchowego.

To ćwiczenie sprawia, że nasze serce jest coraz bardziej oświetlone i zaczynamy widzieć lepiej zarówno nasze jasne strony, wszelkie dobro i piękno w nas, jak i to, co ciemne, skrywane w różnych zakamarkach. **Ta modlitwa pozwala nam poznawać samych siebie**. Dzieje się tak dlatego, że prosimy w niej Pana Boga o taką łaskę. W tej modlitwie, dzięki uruchomieniu naszej świadomości, Bóg przechodzi wraz z nami przez naszą codzienność i to nas czyni coraz wrażliwsiymi na prawdę o Nim jako Bogu, o nas, innych ludziach, świecie. O tym również mówi rachunek. Ta modlitwa jest działaniem w nas Pana Boga, który daje się poznać w swoim miłosierdziu, otwartości i przyjmuje nas takimi, jakimi naprawdę jesteśmy. Wzywa nas również do zaangażowania się w życie, byśmy stawali się coraz bardziej podobni do Niego przez miłość, którą realizujemy w konkretnie życia, w czynach. Bóg obiecuje, że będzie z nami w tym, co nas spotyka. Można więc powiedzieć, że w dłuższej perspektywie ta modlitwa prowadzi do zakochania się w Bogu taką miłością, która każdego dnia tęskni za swoim ostatecznym wypełnieniem. Miłością, która tęskni za tym, żeby stała się coraz pełniejsza. Zaczyna się ona od przyjęcia swojego wewnętrznego chaosu, bałaganu, czyli przyjęcia prawdy o swojej słabości. Przyjęcia z głęboką świadomością, że mogą Panu Bogu ofiarować tylko siebie samego właśnie z taką nędzą, a On chce ode mnie to przyjmować. Bóg nie oczekuje, że staniemy przed Nim idealni, bo tacy nie jesteśmy. To jest pierwszy krok w tej modlitwie – chcę stanąć przed Panem Bogiem takim, jakim jestem. Wtedy zobaczę, że ta modlitwa polega na odkrywaniu sensu wszystkich rzeczy i życie tym sensem, przez co zacznę widzieć osoby i rzeczy takimi, jakimi są naprawdę, zacznę żyć w coraz większym wewnętrznym pojednaniu i harmonii, w zgodzie na rzeczywistość. Zacznę widzieć i czuć, że moje serce poznaje głębiej, czuje i przeżywa wszystko w duchu łagodności, otwartości, wrażliwości i w całej pełni, za którą tak naprawdę tęsknimy.

Trzy pory dnia i pięć kroków ignacjańskiego rachunku sumienia

Jak podaje święty Ignacy, ta modlitwa zawiera w sobie trzy pory dnia oraz pięć kroków. Jednak zanim do tego przejdziemy, trzeba powiedzieć jeszcze jedną rzecz. Bardzo często w naszym życiu duchowym pragniemy zająć się wszystkim, co pojawia się w naszej świadomości. Często po spowiedzi czy rekolekcjach chcielibyśmy wszystko uporządkować, wszystko naprawić, stać się lepszymi tak od razu, natychmiast, całkowicie. Ale nie jest to możliwe. To iluzja. Tak naprawdę potrzebujemy zająć się w danym czasie jedną

rzeczą, idąc za wskazaniem Jezusa, który mówi do Marty, że troszczy się i niepokoi o wiele, a potrzeba tylko jednego. Potrzeba się zająć jedną rzeczą: uchwycić życie w jednym punkcie, najlepiej centralnym. Co może być takim punktem w naszej modlitwie czy rachunku sumienia? Na przykład to, co przeszkadza nam na co dzień kochać, co przeszkadza nam na co dzień być w bliskości z drugim człowiekiem i samym sobą. Warto to odnaleźć, warto się z tym spotkać. Czasem na rekolekcjach taka sprawa nam się pokazuje. Mogą to także być nasze myśli przeciwko sobie, przeciwko bliźnim – myśli dołujące, oceniające, osądzające. To mogą być przyjmowane przez nas różne postawy wobec innych, czasem nawet nieznanym nam osób, przez co nie możemy zbliżyć się do drugiego człowieka, samego siebie, Boga. Oto nasze schematy, stereotypy, różne strategie, które stosujemy po to, żeby uniknąć bliskości, mimo że bardzo za nią tęsknimy. Zatem ta modlitwa, rachunek sumienia jest po to, abyśmy każdego dnia zajmowali się jedną rzeczą i robili to tak długo, jak jest to konieczne. Wróćmy do trzech pór dnia i pięciu kroków.

PORANEK – pierwsza pora ignacjańskiego rachunku sumienia

Pierwszą porą dnia jest poranek. Święty Ignacy zaprasza, byśmy o poranku wzbudzili w sobie intencję zatrzymania się i wrażliwości na tę jedną rzecz, którą chcemy się zająć. Niezależnie od tego, czy to będą myśli na temat samego siebie, innych lub jakieś moje postawy, potrzebuję to znaleźć. Rano modlę się bardzo krótko właśnie w taki sposób: Panie Jezu, daj mi dzisiaj łaskę, bym był wrażliwy, na przykład, na te myśli, abym umiał im postawić granice, bym nie ulegał żadnym dołującym myślom, bym nie przyjmował takiej postawy, bym chciał być życzliwy wobec bliźniego i samego siebie. I tak dalej, i tak dalej. Wzbudzam w sobie taką intencję, pobudzam pragnienia i uruchamiam w ten sposób świadomość. Z tą modlitwą idę w codzienność, w mój dzień pracy, odpoczynku, spotkań, bliskości. Niech ta myśl i ta modlitwa będą jakby w tle mojego dnia.

POŁUDNIE – druga pora ignacjańskiego rachunku sumienia

Kolejnym krokiem jest południe czy okolice południa. Warto znaleźć wtedy odrobinę czasu, choćby kilka chwil, kilka minut na to, żeby zrobić pierwszy rachunek sumienia. Jak mówi święty Ignacy, trzeba zatrzymać się i zobaczyć tę pierwszą połowę dnia. Potrzebna jest refleksja na temat tego, jak mi poszło z tą jedną sprawą, na którą uwrażliwiałem się rano. Czy te myśli przychodziły? Co z nimi zrobiłem? Jeśli widzisz, że nie udało ci się wytrwać w postanowieniu i rzeczywiście wchodziłeś w te myśli, to – jak mówi święty Ignacy – przeproś, żałuj i nastaw się na kolejną porę dnia. Wyraż gotowość do tego, że chcesz być wrażliwszy na te myśli i że w drugiej części dnia chcesz je powstrzymać po to, żeby bardziej kochać, bardziej być z Bogiem i ludźmi. Z tymi myślami, z tą modlitwą idziemy w drugą część dnia.

WIECZÓR – trzecia pora ignacjańskiego rachunku sumienia

Wieczór jest trzecią porą dnia, kiedy staję do drugiego rachunku sumienia. Mówiąc po ignacjańsku, egzaminuję drugą połowę dnia. Przebiega to w taki sam sposób, jak miało to miejsce w południe. Możemy zapytać: Po co robić rachunek sumienia w połowie dnia i wieczorem, czy nie wystarczyłby jeden? Moglibyśmy powiedzieć, że wystarczyłby. Natomiast zatrzymywanie się w połowie dnia, w ogóle zatrzymywanie się częściej niż raz dziennie sprawia, że budujemy naszą wrażliwość, pobudzamy rozwój duchowy, zaczynamy coraz szybciej widzieć, słyszeć, doświadczać i przeżywać swoje życie, patrząc na nie oczami Pana Boga. W związku z tym, jeśli nie możesz w połowie dnia się zatrzymać, choćby na kilka minut, zrób to wieczorem. Ale jeśli możesz to robić około południa, w porze obiadu, to zatrzymuj się, a bardzo szybko zobaczysz tego efekty.

Mamy więc trzy pory dnia. Rano uświadamiamy sobie to, na co chcemy być dzisiaj wrażliwi, czego chcemy być świadomi, co chcemy zatrzymać w sobie, może jakieś szkodliwe myśli, działania, czyny. W połowie dnia robimy pierwszy rachunek sumienia. Wieczorem robimy drugi rachunek sumienia.

Jak odprawić tę modlitwę? W pięciu krokach. Ta modlitwa jest bardzo prosta i w związku z tym może być dość trudna. Prostota jest dla nas często bardzo trudna.

WDZIĘCZNOŚĆ – pierwszy punkt ignacjańskiego rachunku sumienia

Droga rachunku sumienia rozpoczyna się od wdzięczności. To jest pierwszy punkt. Święty Ignacy mówi: „dziękować Panu Bogu za otrzymane łaski”. Aby dziękować, jak wiemy, potrzeba otwartych oczu na rzeczywistość, dzięki czemu będziemy dostrzegać dobro, które dzieje się wokół nas. Wdzięczność nie jest wcale taka łatwa. Przyjmując postawę wdzięczności, potrzebuję uznać, że sam sobie nie wystarczam, dlatego potrzebuję kogoś innego. Jestem także wdzięczny za to, co otrzymuję. Uznaję swoją zależność, która ostatecznie prowadzi do wolności. Wdzięczność jest drogą przyjmowania tego, czego sam sobie nie mogę dać. Jest też drogą rezygnacji z samokontroli, swoich różnych zabezpieczeń, w których mówię, że sam sobie dam ze wszystkim radę, że niczego ani nikogo nie potrzebuję. Wdzięczność to otwieranie się na Boga i drugiego człowieka.

W tej modlitwie chodzi o to, żebym podziękował Panu Bogu za to, czego dzisiaj doświadczyłem: spotkane osoby, przeżyte sytuacje, to wszystko, co przyniosło mi dobro, miłość i prawdę, choćby trudną. Za to, co pokazało mi, jaki jestem naprawdę i co sprawia, że mogę się zmieniać na lepsze. W tym pierwszym kroku dziękuję Panu Bogu także za drobiazgi, choćby za to, że widzę, słyszę, mogę jeść, mam co jeść, chodzę. Dziękuję za to, kim jestem. I – co jest może tutaj najważniejsze – dziękuję za dar swojego życia.

Skoro dziękuję za różne drobiazgi w życiu, to też mogę zobaczyć, czy jestem gotowy podziękować Bogu za to, że po prostu jestem. Zanim cokolwiek zrobiłem, dobrego czy złego, zanim cokolwiek się wydarzyło w moim życiu, ja jestem, po prostu jestem, Bóg mnie chciał. I dziękuję za to, że miłość staje się widzialna, dotykalna, doświadczalna przede mną właśnie w drobiazgach codzienności, w drobnych gestach drugiego człowieka, mnie samego, a ostatecznie Pana Boga.

ŚWIATŁO POZNANIA – drugi punkt ignacjańskiego rachunku sumienia

W drugim kroku proszę o światło poznania, kim naprawdę jestem. Proszę, żeby Pan Bóg dał mi poznać to, co we mnie jest dobre, nawet jeśli to neguję. Abym poznał też te ciemne przestrzenie w sobie. To, co nie jest jeszcze przeświecone przez miłość. To, co nie jest jeszcze Jemu oddane. Te przestrzenie, w których jeszcze nie umiem kochać, w których ranię innych. Także to, co nazywamy grzechem, niewdzięcznością. Proszę Pana Boga o łaskę poznania tego wszystkiego oraz powstrzymania się od grzechu, postawienia granicy złu, które przychodzi do mnie pod postacią pokus czy konkretnych czynów, myśli, gestów, słów.

BADANIE SERCA – trzeci punkt ignacjańskiego rachunku sumienia

W trzecim kroku badam swoje serce. Uświadamiam sobie, jak wyglądał mój dzień, co się w nim działo, z kim się spotkałem, jak reagowałem, co mówiłem, myślałem, czułem. Czy to wszystko, co robiłem, pokazywało miłość, dobro, życzliwość moją i Pana Boga? Widząc czyny, gesty, słowa, czyli to, co na zewnątrz, przyglądam się też swoim motywacjom wewnętrznym. Dlaczego coś się działo? Dlaczego coś zrobiłem?

Jakie były moje intencje, a co ostatecznie z tego wyszło? W tym rachunku patrzę też, dlaczego to nie wyszło. Dlaczego, choć chciałem dobrze, wyszło źle? Dlaczego, choć chciałem z kimś się pojednać, jeszcze bardziej się pokłóciliśmy? Dlaczego tak jest? Być może we mnie jest coś takiego, co mi w tym przeszkadza: jakaś moja postawa, moje schematy, moje zranienia. W tym trzecim punkcie rachunku sumienia badam swoje serce. Przyglądam się mu. Przyglądam się też temu, co dotyczy tej jednej szczególnej rzeczy, nad którą cały dzień lub czasami kilka dni się zatrzymuję, na co uwrażliwiałem się rano i co badam w każdym rachunku sumienia. Kiedy zaczynam widzieć to, co działo się we mnie, jaki byłem, jak reagowałem na rzeczywistość, mogę zauważyć, że być może popełniłem jakieś zło, grzech, bo to wtedy jest bardziej widoczne. Ale mogę też zobaczyć, że choć grzechu nie było, to jednak to, co robiłem i myślałem, pomniejszało miłość, bo było zamykaniem się na innych, odcinaniem się od ludzi, stanowiło jakąś formę ucieczki.

PROŚBA O PRZEBACZENIE – czwarty punkt ignacjańskiego rachunku sumienia

Wtedy w kolejnym kroku – czwartym – proszę Pana Boga o przebaczenie. To jest jedyny ludzki sposób poradzenia sobie ze złem w swoim życiu. Mówię: proszę, Panie, wybac mi. My bardzo często chcemy się wybielić, usprawiedliwić, jakoś to wszystko wyjaśnić, że się nie dało, że tak się poskładało, takie były okoliczności. Czasem próbujemy to wręcz zamydlić. A przecież chodzi o to, by po prostu powiedzieć: Panie, wybac mi. Widzę, że zrobiłem to czy tamto, że pomyślałem w taki czy inny sposób, wybac mi. Wybac mi.

W tym punkcie chodzi też o to, bym na nowo przyjął siebie i też sobie wybaczył, żeby się dokonało takie wewnętrzne pojednanie mnie samego. Żebym zobaczył, że choć potrafię czynić zło i potrafię wchodzić w przestrzeń ciemności, to Pan Bóg jest większy od tego i On daruje mi to wszystko, On mi przebacza. Mogę, odnowiony, wychodzić ku ludziom z podniesioną głową.

ZAANGAŻOWANIE W CODZIENNOŚĆ – piąty punkt ignacjańskiego rachunku sumienia

Piąty, czyli ostatni punkt nazywam zaangażowaniem w codzienność. Święty Ignacy mówi o tym, żeby postanowić poprawę z pomocą łaski Pana Boga. Tu nie chodzi o tanie obietnice. Tu chodzi o to, żeby na nowo nastawić się na kolejny dzień: Panie Boże, jutro znów chcę iść i kochać. Chcę być choćby odrobinę lepszy. Chcę być wrażliwszy na Twoją miłość. Chcę być wrażliwszy na to, co Ty czynisz we mnie, w moim sercu. Chcę być wrażliwszy na to wszystko.

Proszę Go o taką łaskę, ale równocześnie nastawiam się na to, że to ja chcę się zaangażować w swoją codzienność. Zmiana nie dzieje się sama. To ja mam przekraczać samego siebie i okazywać innym miłość, chociaż ciągnie mnie do tego, żeby się schować, ukryć, uciec i się tym nie zajmować.

Ten krok pobudza moje pragnienia do stawania się coraz wrażliwszym na poruszenia Pana Boga. Pobudza moją ufność i odwagę do tego, żeby iść za Nim dalej. O tym mówi piąty krok – ostatni, z którym wchodzę w codzienność.

Trzy wskazówki na zakończenie

Na koniec kilka praktycznych rad dotyczących tego sposobu modlitwy, która ma trochę inny charakter niż na przykład medytacja ignacjańska.

Przede wszystkim **ta modlitwa nie potrzebuje specjalnego miejsca ani czasu**, więc można ją odprawić na spacerze czy w innych okolicznościach, po prostu w dowolnym czasie i miejscu, o ile mogę się zatrzymać i mieć przestrzeń na refleksję.

Na początku praktykowania ignacjańskiego rachunku sumienia może się zdarzyć, że zrobienie go nawet jeden raz dziennie będzie zbyt trudne. Zanim więc zasmakujemy w tej modlitwie, możemy spróbować modlić się nią dwa, trzy razy w tygodniu, ale warto wtedy zatrzymywać się na tym konkretnym, bieżącym dniu, a nie robić rachunku sumienia z kilku wcześniejszych.

Warto też znaleźć **swój dobry czas na odprawienie tej modlitwy**, czy to w momencie południowego czy wieczornego zatrzymania. Bezpośrednio przed snem będzie to trudne, bo zmęczenie może wziąć górę. Warto znaleźć taką porę w ciągu dnia, która będzie optymalna, na przykład w okolicach kolacji lub wcześniej. Po tej modlitwie zawsze można coś jeszcze zrobić. Warto sobie zabezpieczyć czas na takie właśnie spotkanie z Panem Bogiem.

Zwyczajowo ta **modlitwa trwa około kwadransa**. Święty Ignacy nigdy nie powiedział, jak długo należy ją odprawiać. Z różnych jego tekstów wywnioskowano, że ta modlitwa ma trwać piętnaście minut. Wraz z praktyką może się to trochę zmieniać. Czasami będzie ciut dłuższa, czasami krótsza. Ale warto wiedzieć, że zbyt długie przedłużanie czasu jej nie służy, bo może stać się zbyt dogłębną analizą czegoś w sobie, zamiast spotkaniem z Bogiem, który patrzy z miłością na nas takich, jacy jesteśmy w tym momencie. Nie jacy bylibyśmy idealni, jacy chcielibyśmy być. Trzeba pozwolić Panu Bogu, żeby patrzył na nas takich, jacy jesteśmy teraz.

Osobiście chcę powiedzieć, że ta modlitwa bardzo przemieniła moje życie, pozwala mi być wrażliwszym, bardziej świadomym siebie i życia wokół mnie. Poprawia moje relacje z ludźmi, zwłaszcza z tymi, którzy są najbliżej. Dlatego zachęcam do tego, żeby spróbować, najlepiej od dzisiaj, włączyć tę modlitwę do swoich codziennych spotkań z Bogiem, bo jest ona szansą na budowanie prawdziwych i trwałych więzi.

Zostańcie z Bogiem

IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Szczegółowy i ogólny [ĆD 24-27 oraz 43]

| RANO | POŁUDNIE | WIECZÓR |
|---|--|--|
| Rano. Zaraz przy wstawaniu z łóżka, powinien człowiek postanowić pilnie wystrzegać się tego określonego grzechu lub tej wady, z której chce się poprawić i wyleczyć. | Po obiedzie. Powinien człowiek prosić Boga o to, czego chce, a mianowicie o łaskę przypomnienia sobie, ile razy upadł w ten grzech określony lub w tę wadę, i o łaskę poprawy na przyszłość. Potem niech zrobi pierwszy rachunek sumienia... | Po kolacji. Odprawi się drugi rachunek sumienia podobnie przechodząc godzinę po godzinie od pierwszego rachunku aż do obecnego. |
| | 1. Dziękować Bogu , Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa. 2. Prosić o łaskę poznania swoich grzechów i odrzuć enia ich. 3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. Czynić to, przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej , a najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków, wedle tego samego porządku, jak to było powiedziane przy rachunku szczegółowym. 4. Prosić Boga , Pana naszego o przebaczenie win. 5. Postanowić poprawę przy Jego łasce . | Taki sam Rachunek sumienia (5 punktów) jak w południe. |
| | Czas trwania: 15 min | Czas trwania: 15 min |
| Uwaga pierwsza: Za każdym razem, gdy człowiek upadnie w ten określony grzech lub w tę wadę, niech przyłoży rękę do piersi, bolejąc nad swym upadkiem. A może to czynić nawet w obecności wielu osób bez zwracania na siebie uwagi. | | |

KOMENTARZ DO RACHUNKU SUMIENIA OGÓLNEGO

1. Dziękować Bogu, Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa.

Pierwszą rzeczą, nad którą muszę się zatrzymać w dziękczynieniu, to odpowiedź na pytanie: jaki jest mój obraz (jakie jest moje doświadczenie) Boga? Jeśli jest groźny, będę panicznie bał się wejść w moją rzeczywistość negatywną (czyli grzech). Warto uświadomić sobie, że tak naprawdę jedyne doświadczenie Boga, jakie mamy, jest pozytywne, bo przecież nikt nie ma doświadczenia potępienia. W związku z tym zatrzymuj się na konkretnych zdarzeniach, doświadczeniach, spotkaniach mijającego dnia, spróbuj odczytać, **jak bardzo** zostałeś w nich obdarowany przez Boga. Spróbuj dostrzec delikatne działanie, natchnienia Boga, które prowadziły Cię ku dobru. Podziękuj Bogu za wszystkie te rzeczy.

Mogą Ci w tym ci pomóc następujące pytania:

- Co dobrego się dziś zdarzyło w moim życiu?
- Kiedy doświadczałem radości?
- Kto był dla mnie dobry?
- Ile dobra okazałem innym?

2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.

Poprzedni punkt przygotowywał nas do spotkania z Bogiem, biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenie Jego obecności, drugi natomiast pozwala przyjrzeć się nam samym: narcyzm jest tym, co najbardziej zniekształca prawdę o nas samych (narcyzm, tzn. zapatwienie w siebie, skupienie na sobie – ja, mnie, moje, itd. – oraz patrzenie na świat tylko przez pryzmat siebie samego, co skutkuje np. nieumiejętnością empatycznego działania, brakiem wyrozumiałości dla bliźniego). W poznaniu własnych grzechów, to nie narcyzmem należy się kierować, lecz prawdą, choćby była najbardziej nieprzyjemna. Pierwszą wielką łaską jest dostęp do naszej prawdy, do naszego grzechu. Szczere wejście w tę modlitwę pozwala powstrzymać grzech, ale dzieje się to wtedy, kiedy jest w człowieku **determinacja poznania** grzechu i gotowość do jego **odrzucenia**. Obecnie człowiek jest mocno zacięty (uparty) w tym, by nie wchodzić w prawdę o sobie, interesuje go tylko to, co przyjemne i miłe. Prosimy więc o światło, aby Bóg ukazał nam prawdę o nas samych, abyśmy ją odkrywali poprzez codzienne wydarzenia. Chodzi tu o wyrażenie postawy serca, które jest otwarte na światło Ducha Świętego. Sami z siebie nie jesteśmy w stanie zobaczyć rzeczywistości grzechu (narcyzm nam w tym przeszkadza), jego źródeł w naszym życiu i sprawić, abyśmy odrzucali grzech, a wybierali kroczenie po drodze Bożej.

3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy [...], a najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków.

Kiedy jestem przygotowany i usposobiony, aby wejść we własną grzeszność (tzn. liczę na Boga, który odnawia moje życie, „rozbroiłem” swoje mechanizmy obronne i nie chcę się wybielać czy usprawiedliwiać), mogę żądać od duszy zdania sprawy z mojej przeszłości (tzn. mogę skonfrontować miłość, jaką Bóg mi ofiarował dzisiaj, z tym, co zobaczyłem w pkt. 1., z moją odpowiedzią na tę miłość). W tym punkcie **w sposób szczególny** przyglądam się tej jednej sprawie, nad którą „pracuję” od poranka, którą w sposób szczególny pragnę sobie uświadamiać i z niej się poprawiać (lub być otwartym na łaskę, o którą proszę Boga). To jest punkt styczny rachunku ogólnego ze szczegółowym. Oprócz tej jednej sprawy mogą się pojawić inne, które zobaczę, i nad którymi również warto się chwilę zatrzymać.

4. Prosić Boga, Pana naszego o przebaczenie win.

Prosimy o przebaczenie tych czynów, które nie tylko **rozpoznajemy** jako grzeszne, ale które też **odrzucamy** (poznać i odrzucić grzech – pkt. 2.) i wierzymy, że jesteśmy przyjęci przez Boga. To zerwanie z naszym grzechem musi się odbyć w terażniejszości. Tu nie chodzi o naszą dobrą wolę („może kiedyś”, „chciałbym, ale”). Proszę o przebaczenie TERAZ i teraz je otrzymuję. Teraz odrzucam zło (które odnalazłem w sobie) i teraz chcę odnowić ufność w Bogu. Stań więc w postawie skruchy przed Ojcem pełnym miłosierdzia, przed Chrystusem ukrzyżowanym i zmartwychwstałym, który przyjmuje Cię bez oskarżania i obdarza nowym życiem.

Prośba o przebaczenie, to **uczynienie aktu wiary w przebaczącą miłość** Jezusa. Nawet jeśli nie czujesz skruchy, żalu albo towarzyszy Ci wstyd, niezadowolenie z siebie, **wyrażaj swoją wiarę** w uzdrawiającą i przebaczącą miłość Boga. Spróbuj stanąć bardziej w postawie zaufania, niż osądzania i oskarżania siebie za to, że coś Ci się nie udało. Możesz spróbować uświadomić sobie, że oto jesteś wobec miłującego spojrzenia Jezusa, który Cię nie potępia, nie oskarża, lecz jeszcze bardziej miłuje.

5. Postanowić poprawę przy Jego łasce.

Po przeżyciu doświadczenia przebaczenia możemy otworzyć się na poprawę (wejść w przyszłość). Ale to postanowienie nie oznacza, że sam mam sobie z tym poradzić (albo „jak się tak zawezmę, to się uda”), lecz podjąć współpracę z Jego łaską. To wejście na nowo w proces przyjmowania Bożej miłości (pkt. 1.) jak i ofiarowywania tej miłości bliźnim. Ten punkt łączy się z porannym postanowieniem, które robimy w rachunku szczegółowym. Wyraża on nastawienie naszego serca, by jutro kochać jeszcze bardziej, wystrzegając się tego wszystkiego (grzechów, wad, nieporządku), co niszczy lub osłabia miłość.