

IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA [ĆD 24-27 oraz 43]

Modlitwa pogłębiającej się wrażliwości oraz świadomości samego siebie;
coraz większej bliskości z Bogiem, samym sobą, drugim człowiekiem i rzeczywistością wokół nas;
łagodnej uważności na wewnętrzne poruszenia serca, by wybierać miłość i stawiać granice nieuporządkowaniu.

SPOSÓB MODLITWY

WDZIĘCZNOŚĆ: Płyne z oczu otwartych na rzeczywistość. Jest owocem mojego zatrzymania się, otwarcia oczu i rozpoznania dobra, które spotykam, zarówno w swoim sercu, jak i wokół siebie. Do pełnej wdzięczności dochodzi się małymi krokami codziennego zauważania i przyjmowania miłości, która płynie od Boga i drugiego człowieka.

Wdzięczność rozpoczyna się od uznania mojego życia jako daru. Zawiera więc w sobie zgodę na siebie – przyjmowanie siebie jako człowieka chcianego i kochanego, ale również słabego i grzesznego. To wszystko odnajduję w sobie. Wdzięczność poszerza moje serce. Jest ściśle złączona z pokorą i wrażliwością. Czyni mnie pełnym wewnętrznego wdzięku. Jest więc czymś więcej, niż tylko kulturą osobistą czy dobrym wychowaniem. Dziękuję, bo miłość stała się dla mnie dostrzegalna, doświadczalna i wzbudza we mnie taką odpowiedź – jedyną możliwą.

PROŚBA O ŚWIATŁO POZNANIA: Proszę o łaskę, by widzieć lepiej, głębiej. Ta prośba dotyczy szczególnie tego, co mnie oddziela od Boga i Jego miłości, co wykrzywia mój obraz Boga, siebie samego, innych ludzi, ale też dobra, prawdy. Ta łaska jest Bożym światłem, oświecającym ciemne zakamarki serca. Proszę o łaskę, gdyż sam nie umiem takim się stać i tak patrzeć. Jest we mnie duża zdolność oszukiwania samego siebie i innych, wybielania, usprawiedliwiania, zaciemniania rzeczywistości. Proszę o łaskę, bo ona poszerza moje serce i wrażliwość. Widząc głębiej mogę działać lepiej. Poznając siebie coraz bardziej doświadczam również tego, jak jestem PIĘKNY, jakim naprawdę stworzył mnie Bóg (co grzech zaciemnia), kim jestem w mojej istocie – głębiej niż wszystko, co na swój temat myślę, czuję, co inni widzą, oceniają – jakie sam lub inni przyklejają mi etykiety. Ten punkt zawiera w sobie również prośbę i siłę i odwagę do stawiania granic w sobie temu wszystkiemu, co niszczy miłość (=grzechowi).

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE: To etap odsłaniania mojego serca i tego, czym to serce żyje. Odsłaniam je wobec Boga i samego siebie. Odsłaniam to, co Bóg oświecił swoją łaską i na co, dzięki temu, stałem się bardziej uważny. Mogę wtedy w Jego świetle popatrzeć na wydarzenia danego dnia i na to, jaki w tym wszystkim byłem: co myślałem, co mówiłem, co czyniłem, jak wchodziłem w relacje. I czy to, jaki byłem, bardziej miłość pokazywało (objawiało), czy ją zaciemniało. Czy bardziej starałem się działać z „ja” prawdziwego, czy – niestety – fałszywego. To krok, w którym przyglądam się temu, do czego byłem pociągany, za czym naprawdę poszedłem i co we mnie (świadomego lub mało świadomego) pobudzało mnie do działania.

PROŚBA O PRZEBACZENIE: To jedyny ludzki sposób poradzenia sobie ze złem w moim życiu – prosić o przebaczenie. Chodzi o to wszystko, co w poprzednim kroku odkryłem jako nie-miłość, nie-prawdę, nie-dobro. Wszystko to, co się zadziało według logiki tego świata, logiki „ciała” (a nie „ducha”), logiki „ciemności” (a nie „światłości”).

W tym punkcie chodzi również o to, bym na nowo przyjął siebie i przebaczył sobie; by dokonało się wewnętrzne pojednanie i zgoda na to, kim jestem teraz. Łagodne przyjęcie tego, co od Boga otrzymałem (miłość i przebaczenie) i tego, jaki jestem ciągle w Jego oczach. To wewnętrzne pojednanie ze sobą jest warunkiem, by iść dalej ku pełni tego, kim się staję – dzieckiem Bożym, coraz bardziej podobnym do Niego. Zgoda na swoją nędzę i powierzenie siebie Panu pozwala coraz pełniej doświadczać miłosierdzia.

ZAANGAŻOWANIE W CODZIENNOŚĆ: Pogodzony z Bogiem, samym sobą i rzeczywistością, a także dotknięty przez zaufanie Pana, odnawiam moje **pragnienia** pójścia dalej, w kolejny dzień (etap życia). To wszystko z Jego łaską – by choć odrobinę bardziej niż do tej pory przyjmować Jego miłość, jak również promieniować nią na innych poprzez konkretne myśli, słowa, czyny czy wewnętrzne nastawienie. Wypowiadam przed Nim moje pełne odwagi i ufności wychodzenie ku życiu oraz temu wszystkiemu, co ono mi przyniesie. **Pobudzam moje pragnienia** do stawiania się coraz bardziej wrażliwym na Jego poruszenia, otwartości na to, co dzieje się we mnie oraz wokół mnie, na drugiego człowieka, na miłość.

JAK WPROWADZIĆ W CODZIENNOŚĆ 5 KROKÓW RACHUNKU SUMIENIA? – 3 PORY DNIA

PORANEK: Rano, po wstawaniu z łóżka, uświadom sobie, że całe Twoje życie jest zanurzone w Bogu i Jego miłości: "w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy" (Dz 17, 28). Następnie poproś Boga o **wrażliwość** na jedną, konkretną rzecz, która zbyt często nie pozwala Ci żyć w pełni miłością. W ten sposób wzbudź w sobie pragnienie na cały nadchodzący dzień - mój Panie, pragnę być podobny do Ciebie w miłości i wystrzegać się tego, co mi w tym przeszkadza.

Tę jedną konkretną rzecz może być np.: obmawianie innych, złe myślenie o sobie lub o innych, itd. czyli może to być każda główna wada czy nieuporządkowanie życia, które sobie uświadamiam. To pragnienie może być również sformułowane bardziej pozytywnie i dotyczyć tego, co jest we mnie bardzo głębokie, np. chcę bardziej kochać bliźnich (warto dookreślić w jaki sposób konkretnie).

W tym pragnieniu na ten konkretny dzień jest zawarte również **nastawienie czy pragnienie dotyczące całego życia**. Z jakim bowiem pragnieniem wchodzę w życie każdego dnia, w taki sposób to życie przeżywam. „Panie Boże, dziękuję Ci za życie i kolejny jego dzień. Pragnę stawać się dzisiaj coraz bardziej podobny do Ciebie, pragnę wychodzić życiu naprzeciw, otwierając ramiona i serce na to, co mnie spotka – czy to radosnego, przyjemnego i dobrego, czy też trudnego, przykrego, a może i krzywdzącego. Chcę we wszystkim odnajdywać miłość, odnajdywać Ciebie i na wszystko odpowiadać miłością, na ile będzie mnie stać”. Czy ta modlitwa (lub podobna) współgra z tym, co naprawdę przeżywam każdego poranka? Czy odkrywam i żyję moimi pragnieniami – także tymi, które nie są jeszcze zrealizowane lub trudno je zrealizować? Czy życie mi smakuje, choć przynosi różne „smaki”?

POŁUDNIE: Odpraw Rachunek Sumienia, przyglądając się szczególnie tej jednej konkretnej rzeczy, na którą każdego dnia się nastawiasz o poranku i na którą pragniesz być wrażliwy. Bądź otwarty na to, co Pan Ci pokaże, na miejsca, które w Twoim sercu oświełił Jego łaska. Zatrzymaj się, choćby na chwilę. Bądź wierny tej modlitwie i nie pozwól, by jakiejkolwiek okoliczności ostudziły Twoje pragnienia wzrostu duchowego, bliskości z Bogiem i samym sobą. Tylko wtedy doświadczysz, że dokonuje się w Tobie przemiana, którą możesz przyjąć, ale nie jesteś jej autorem. To Bóg pracuje w Tobie i dla Ciebie, kiedy Ty codziennie z łagodnością otwierasz przed Nim swoje serce w tej modlitwie.

WIECZÓR: Odpraw kolejny raz Rachunek Sumienia, według tego, co powiedziano wyżej.

RADY PRAKTYCZNE:

- Św. Ignacy zalecał modlić się Rachunkiem Sumienia dwa razy dziennie (w południe i wieczorem). Pozwala to stawać się człowiekiem coraz bardziej wrażliwym na poruszenia Ducha Bożego w sercu. Ale już jeden raz będzie dobry, byle być wiernym tej modlitwie.
- Na początku może się zdarzyć, że i jeden raz dziennie to dużo. Zanim nabierzesz smaku, spróbuj zacząć od 2-3 razy w tygodniu. Zatrzymaj się za każdym razem na tym, co działa się bieżącego dnia (a nie z kilku dni).
- Najlepiej nie robić go bezpośrednio przed zaśnięciem, bo zmęczenie weźmie górę. Znajdź taką porę, która będzie optymalna dla Twojej aktywności i pozwoli Ci na większą świadomość tego, co działa się w ciągu dnia.
- Zwyczajowo czas trwania tej modlitwy to **ok. 15 minut**. Wraz z praktyką może się to trochę zmieniać, jednak zbytnie przedłużanie nie służy jej.
- Ta modlitwa nie ma ani specjalnego miejsca, czasu, czy postawy ciała. Możesz ją odprawić siedząc, będąc na spacerze, w pokoju, kościele. Chodzi o to, by mieć przestrzeń na **zatrzymanie się** w pędzie życia i kilkuminutowe skupienie na tym, co się w Tobie działo w ostatnim czasie.
- Ten rachunek służy temu, by przyglądać się danemu dniowi i różnym naszym aktywnościom (myślom, słowom, czynom). Jednak potrzebujesz zdać sobie sprawę, że w życiu duchowym nie da się zajmować wszystkim na raz. Dlatego oprócz ogólnego spojrzenia na dany dzień, warto przez dłuższy czas **zajmować się jedną rzeczą** i szczególnie na niej się skupiać. Chodzi o coś takiego, co często (lub codziennie) się powtarza, co nie pozwala nam bardziej kochać bliźnich i siebie (a w konsekwencji Boga), co ostatecznie hamuje nasz rozwój. Większa uważność skierowana na jedną rzecz sprawia, że całe nasze życie się polepsza.