

IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Szczegółowy i ogólny [ĆD 24-27 oraz 43]

PORANEK	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 <i>otrzymane dobrodziejstwa</i>. 2. Prosić o łaskę poznania swoich grzechów i odrzucenia 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, <i>jak to było powiedziane przy rachunku szczegółowym</i>. 4. Prosić Boga, Pana naszego o przebaczenie win. 5. Postanowić poprawę przy Jego łasce.	Taki sam Rachunek sumienia (5 punktów), jak w południe.
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.	Czas trwania: 15 min.	Czas trwania: 15 min.

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 (doświadczenie) Boga? Jeśli jest on groźny, będę panicznie bał się wejść w moją rzeczywistość negatywną (=grzech). Ale 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 Ciebie ku dobru. Podziękuj Bogu za wszystkie te rzeczy. Mogą 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, itp.

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

Jeśli poprzedni punkt *przygotowywał nas i usposabiał* wobec naszego obrazu Boga, drugi czyni to odnośnie do nas samych: nasz narcyzm jest tym, co najbardziej zniekształca prawdę o nas samych (narcyzm, tzn. zapatrzenie w siebie, skupienie na sobie – ja, mnie, moje, itd. – oraz patrzenie na świat tylko przez pryzmat siebie samego, co skutkuje np. nieumiejętnością empatycznego działania, wyrozumiałości dla bliźniego, itp.). W tym poznaniu własnych grzechów, to nie narcyzm ma decydować, ale prawda, 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 **odrzucenia** go. 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, „rozbroilem” moje 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, a 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 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 *teraźniejszości*. 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 zmarłym, 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 bliżnim. 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.