

IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA [ĆD 24-27 oraz 43]

NARZĘDZIE ROZEZNAWANIA PORUSZEŃ, JAKIE WZBUDZAJĄ W TWOIM SERCU DUCHY (*dobry i zły*)
POMOC W UPORZĄDKOWANIU ŻYCIA ORAZ SZUKANIA I PEŁNIENIA WOLI BOŻEJ W CODZIENNOŚCI

PORANEK	POŁUDNIE	WIECZÓR
Rano, zaraz przy wstawaniu z łóżka, uświadom sobie, że całe Twoje życie jest zanurzone w Bogu i Jego miłości: "w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy". Następnie poproś Boga o wrażliwość na tę jedną, konkretną rzecz, która zbyt często nie pozwala Ci żyć w pełni miłością. W ten sposób wzbudź w sobie nastawienie na cały nadchodzący dzień - mój Panie, pragnę być podobny do Ciebie w miłości i wystrzegać się tego, co mi w tym przeszkadza. <i>ta jedna konkretna rzecz to np.: obmawianie innych, złe myślenie o sobie lub o innych, itd. czyli każda główna wada czy nieuporządkowanie życia.</i>	Po obiedzie. Poproś Boga o to, czego pragniesz, a mianowicie o łaskę przypominania sobie, ile razy nie udało Ci się być wrażliwym na tę jedną, konkretną rzecz. Przypominając sobie te upadki zrób pierwszy rachunek sumienia, gdzie w trzecim punkcie szczególnie przyjrzyj się, jak minęła pierwsza połowa dnia w temacie tej jednej konkretnej rzeczy, a także inne sytuacje, w których zabrakło miłości...	Po kolacji. Odpraw drugi rachunek sumienia podobnie przechodząc godzinę po godzinie od pierwszego rachunku aż do obecnego.
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.	Dziękuj Bogu, Panu naszemu, za <i>otrzymane dobrodziejstwa</i>. Uświadom sobie dobro, jakie dziś Cię spotkało: od Boga, innych ludzi, dobro, które sam uczyniłeś. - Poproś o łaskę poznania tego wszystkiego, co prowadzi Cię do niewrażliwości, zatwardziałości serca, znieczulenia na miłość (= skłania Cię ku grzechowi). Proś o łaskę poznania nieuporządkowania Twego życia, a także byś coraz bardziej świadomie umiał postawić granice wszelkiemu złu i nieporządkowi w Tobie. Rozpoznawaj i nazywaj różne poruszenia od ostatniego rachunku sumienia (do czego byłeś poruszany, motywowany?). Zwracaj uwagę na myśli, jako źródło Twoich działań, ale także intencje, słowa i same czyny. Zbadaj szczególnie tę jedną rzecz, nad którą „pracujesz”, czyli na którą starasz się być coraz bardziej wrażliwy. Co przyniosło Ci dzisiaj życie (<i>jakie myśli, spotkania z różnymi ludźmi, wydarzenia</i>) i jak na to odpowiedziałeś (<i>przyjęciem, odrzuceniem, miłością, złością, otwartością, zamknięciem, wyrażaniem siebie, tłumieniem, itd.</i>). Pytaj też: dlaczego tak zareagowałeś? Czy Twoja odpowiedź wyrażała miłość, radość, pokój, łagodność i inne owoce Ducha mieszkającego w Tobie, czy też coś innego? Jak to wszystko wpisuje się w to, kim jesteś, jaką masz misję życiową, powołanie i to, nad czym obecnie pracujesz? Poproś Boga, by wybaczył Ci to wszystko, w czym uchybiłeś miłości i nie okazałeś jej Jemu, bliźnim oraz sobie samemu. Niech uleczy te rany swoim przebaczeniem. - Postanów poprawę przy Jego łasce. Idź z nadzieją w czas, jaki jest przed Tobą, w kolejny etap dnia. Znów poproś Go o łaskę stawania się człowiekiem coraz bardziej wrażliwym na miłość w Twoim życiu. Wyraż własnymi słowami to, że pragniesz kochać coraz bardziej (w konkretny sposób).	
	Czas trwania: ok. 15 min.	Czas trwania: ok. 15 min.

Poszerzony komentarz do Rachunku Sumienia Ogólnego

1. Dziękczynienie: *Dziękować Bogu Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa*

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. Prośba o poznanie prawdy: *Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz*

Narcyzm jest tym, co najbardziej zniekształca prawdę o mnie (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 prawdy o mnie, do mojego 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 zaścięty (uparty) w tym, by nie wchodzić w prawdę o sobie, interesuje go tylko to, co przyjemne i miłe. **Proszę więc o światło, aby Bóg ukazał mi prawdę o mnie samym**, abym ją odkrywał poprzez codzienne wydarzenia. Chodzi tu o wyrażenie postawy serca, które jest otwarte na światło Ducha Świętego. Sam z siebie nie jestem w stanie zobaczyć rzeczywistości grzechu (narcyzm mi w tym przeszkadza), jego źródeł w moim życiu i sprawić, abym odrzucał grzech, a wybierał kroczenie po drodze Bożej.

3. Konkretny przegląd naszych aktywności: *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...*

W tym punkcie w sposób szczególny **przyglądam się tej jednej sprawie**, na którą uwrażliwiam się od początku dnia, 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. Tu może pomóc pytanie siebie: czy w tym, co dzisiaj myślałem i mówiłem – moją intencją było dobro i miłość? Czy to dobro i miłość wychodziło także w czynach? Jak dzisiaj **nie umiałem kochać** siebie, bliźnich, Boga? Czy czułem przyciągania Boga i pociągania do: większego dobra, miłości, życzliwości, przebaczenia? Co zrobiłem z tymi natchnieniami?

Przyglądając się tym konkretnym wydarzeniom, spróbuj przyjrzeć się uczuciom i „poruszeniom”, jakie ci w nim towarzyszyły. Spróbuj rozpoznać, skąd one pochodzą i do czego cię prowadziły oraz jak na nie odpowiadałeś.

4. Prośba o przebaczenie: *Prosić Pana Boga naszego o przebaczenie win*

Proszę o przebaczenie tych czynów, które nie tylko rozpoznałem jako grzeszne, ale które też odrzucam (poznać i odrzucić grzech – pkt. 2) i wierzę, że jestem przyjęty przez Boga. To zerwanie z moim grzechem odbywa się w teraźniejszości. Bo nie chodzi o moją 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. Postanowienie: *Postanowić poprawę przy jego łasce*

Po przeżyciu doświadczenia przebaczenia, możesz 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 robisz 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.