

## Sposób odprawiania rachunku sumienia

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 wobec Boga – żądania od swej duszy zdania sprawy – jak mówi św. Ignacy.

Jest to proces dążenie 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 „przeгляdu” 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. Patrzeć, 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).

