

1. Dziękczynienie

Jako pierwszy punkt rachunku sumienia, św. Ignacy proponuje **dziękczynienie za otrzymane dary**. Jest to echo zachęty św. Pawła: "w każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem nas" (1 Tes 5,18). Wzrastając w wierze, dostrzegamy, jak bardzo jesteśmy obdarowani przez Boga. Dostrzegamy także swoje duchowe ubóstwo, swoją "błogosławioną zależność" od Boga. Dziękczynienie, otwiera nasze oczy i serce na dary, które z woli Bożej stały się naszym udziałem.

W postawie dziękczynienia objawia się nasza pokora wobec Stwórcy, który nieustannie obdarza nas Swoimi darami, przede wszystkim darem życia, wolności, przyjmowania i dawania miłości, wrażliwością na piękno; a także osobistym talentami i zdolnościami. Pan Bóg jest tak delikatny, że pozwala nam poczuć się jakby "właścicielami" tych Jego darów. Postawa wdzięczności otwiera nas na prowadzenie przez Ducha Świętego.

W codziennym rachunku sumienia, dziękujemy za wszystko, co wydarzyło się danego dnia. Być może, w danej chwili nie uświadamialiśmy sobie daru jaki otrzymaliśmy, lecz teraz podczas tej modlitwy widzimy wyraźnej, w całkiem innym świetle to, co się wydarzyło. Dostrzegamy obecność Boga w naszym życiu. W ten sposób uczymy się rozpoznawać coraz to nowe dary, których Bóg nam udziela. Staramy się dziękować nie tylko za "dobre dary" ale i za te, które uznajemy za "nieprzyjemne" dla nas.

Im głębiej żyjemy wiarą, tym bardziej czujemy się obdarowywani, a całe nasze życie staje się radosnym dziękowaniem. Serca nasze karmione wiarą w Boga, trwają w prawdziwej wdzięczności.

Moje pierwsze pytanie nie powinno brzmieć: "Co ja dziś uczyniłem?", ale "Co Bóg uczynił dla mnie?, czym mnie obdarzył?" Stwierdzenie: "**Bóg mnie kocha**" łatwo stać się może pustym frazesem, gdy nie potwierdzają tego doświadczenia codzienności.

Ukierunkowanie na Boże dobrodziejstwa i dziękczynienie za nie, ożywiają na nowo naszą podstawową więź z Bogiem. Dopiero z takim pozytywnym nastawieniem możemy właściwie podchodzić do własnych słabości i iść dalej w modlitwie rachunkiem sumienia.

2. Prośba o światło

Bóg zna prawdę o nas. On nas przenika i wie kiedy chodzimy i wstajemy (Ps 139). Prośba o światło jest decyzją poznania prawdy o swoim wnętrzu, o przyczynach swoich zachowań. Chcemy "oczami Jezusa" spojrzeć na siebie i na wydarzenia, które przeżyliśmy. "Prowadź mnie według Twej prawdy i pouczaj, bo Ty jesteś Bóg, mój Zbawca, i w Tobie mam zawsze nadzieję" (Ps 25,5). W rachunku sumienia nie chodzi tylko o to, by mając za sobą pewną część dnia powrócić do przebytej drogi i zanalizować ją. Rachunek sumienia nie jest psychologiczną retrospekcją minionego dnia. Nie chodzi o analizę przebytej drogi, ani o ocenę moralną naszych czynów, nie chodzi także o stwierdzenie, czy jesteśmy dobrzy lub źli. Chodzi o to, aby nasze spojrzenie na życie i postępowanie zanurzyć w Bogu i przepoić je Duchem Jezusa, by dać prawdziwą odpowiedź na wezwanie Pana. Prosić o światło, aby żyć w Bożej prawdzie. "Naucz mię, Panie, Twej drogi, bym postępował według Twojej prawdy" (Ps 86,11).

Chcemy na tym etapie modlitwy współpracować z Bogiem, aby odkryć prawdę o nas samych wraz z Tym, który wszystko wie i niczym Go nie zaskoczemy; to także prośba o siłę i moc do

odkrywania i przyjęcia prawdy o sobie, "bo mam przed oczyma Twoją łaskawość i postępuję w Twej prawdzie" (Ps 26,3). Często łudzimy się i mówimy, że "znamy siebie", ale robimy tak dlatego, iż tak naprawdę boimy się prawdy o sobie, o tym co możemy odkryć. Dlatego prosimy o światło od Boga aby poznać siebie.

3. Przegląd wydarzeń dnia

Teraz jesteśmy zaproszeni do refleksji nad poruszeniami i stanami duszy, które towarzyszyły nam w ciągu dnia. To centralny "punkt rozeznawczy" w rachunku sumienia. To w tym czasie stawiamy sobie pytania czy przeżywane przez nas stany duszy, były wynikiem naszego zaniedbania, czy też pójścia za głosem Złego czy wierności Bogu – odpowiedzi na Jego działanie. Komu daliśmy więcej miejsca w dzisiejszym dniu, kogo bardziej słuchaliśmy: siebie, własnych myśli, natchnieniom Ducha Świętego, czy ducha złego? W tym momencie odkrywamy mechanizmy działające w naszym życiu – dobra i zła. Jeśli w swoim działaniu byliśmy wierni Bogu – dziękujmy Mu, jeśli zaś nie – prosimy o przebaczenie.

W tym punkcie nie chodzi o dokonanie samosądu, o zliczanie grzechów i wymierzenie sobie kary. Chodzi raczej o wyznanie grzechów i słabości, aby móc się od nich uwolnić. Widząc najpierw to, co Bóg uczynił dla mnie – jak jestem obdarowany – jaśniej widzę moje uchybienia i grzechy; jak na przestrzeni pewnego czasu odpowiadałem na Bożą miłość, na działanie Boga i Jego natchnienia.

Dopusćmy do głosu uczucia, zwróćmy uwagę na to jakie z nich się pojawiają, jakie towarzyszyły nam w ciągu dnia, jak reagowaliśmy. Patrzmy na nasze czyny od strony relacji z Panem Bogiem, czy nasza zażyłość z Bogiem się powiększyła, czy osłabiała czy została wręcz zerwana. I bardzo ważne pytanie:

DLACZEGO tak postąpiłem, tak zareagowałem? Zejdźmy w głąb siebie, szukając przyczyny naszych reakcji i zachowania. Możemy badać jedno albo dwa, ważne dla nas wydarzenia, nie musimy analizować całego przedziału czasowego.

4. Prośba o przebaczenie win

Ten punkt jest ściśle złączony z poprzednim, w którym odkryliśmy ślady naszej niewierności łasce Bożej. Czujemy się przynaglani by prosić o przebaczenie dla nas. Prośmy o przebaczenie braku wdzięczności, zaufania. W kontekście modlitwy: za złe wykorzystanie czasu, niewierności w niej, niesystematyczność, zbyt łatwe uleganie pokusie, zniechęcenia, za opieszałość, za *"bylejakość"*, za *"wieczne później"*, za wszystko, co wynika z poprzedniego punktu. Zwracamy się do Boga z prośbą o przebaczenie, bo tylko Bóg może nam przebaczyć – Jego obraziliśmy i Jego prosimy o przebaczenie. Ten punkt jest również wyrażeniem podwójnej prawdy: po pierwsze, że jesteśmy grzesznikami i po drugie, że Bóg jest miłością miłosierną, większą niż nasz grzech. Wiemy, że Bóg jest Ojcem, który czeka na nas i dlatego właśnie do Niego się zwracamy bez obaw, lęków i w całkowitej dziecięcej ufności. *"Kochane dziecko wraca do Tatusia"*. W tym punkcie odnawiamy naszą relację z Bogiem.

5. Postanowienie poprawy

Teraz następuje moment konkretnych decyzji. Oczywiście nie chodzi tu o dziecinne i naiwne: *"to się już nigdy nie powtórzy"*. Chodzi natomiast o poznanie przyczyn i mechanizmów naszego grzechu, niewierności, nieuporządkowania. Po odkryciu przyczyn Jezus zaprasza do pracy nad sobą przy pomocy Jego łaski. Widząc naszą słabość wiemy, że sami nie jesteśmy w stanie nic zmienić, ale

chcemy współpracować z Bogiem; On powołuje nas do współpracy, akceptuje takich, jacy jesteśmy. Właśnie z kimś takim jak ja Bóg chce współdziałać. Postanowienie poprawy to przede wszystkim wyciągnięcie wniosków z błędów; nie wystarczy tylko zauważyć błąd i przyznać się do niego, ale podjąć działania, aby drugi raz tego błędu nie popełnić. Postarajmy się nie popadać w to samo, bazując na łasce Bożej, współpracując z Bogiem. Można podjąć konkretne postanowienie i zacząć od najmniejszych rzeczy. Potrzebne jest zaufanie Bogu, bo tylko przy Jego łasce możemy postąpić w drodze do świętości.

SPOSÓB ODPRAWIANIA

RACHUNKU SUMIENIA OGÓLNEGO

Zawiera w sobie pięć punktów:

Punkt 1. Podziękować Bogu, naszemu Panu za otrzymane dobrodziejstwa.

Punkt 2. Prosić o łaskę poznania grzechów i porzucenia ich.

Punkt 3. Domagać się od duszy zdania sprawy od chwili powstania z łóżka aż po obecny rachunek sumienia, godzina po godzinie i chwila po chwili, najpierw z myśli, potem z mowy, wreszcie z uczynków.

Punkt 4. Prosić Boga, naszego Pana, o przebaczenie win.

Punkt 5. Postanowić poprawę za Jego łaską. Ojciec nasz. (CD 43)

**Parafia Najświętszego
Serca Pana Jezusa w Bytomiu
ul. Pułaskiego 9
41-902 Bytom
o. Maciej Konenc SJ
konenc@interia.pl**

Codzienny Rachunek Sumienia

**"Ten, kto popełnił błąd,
niech nie upada na duchu,
bo i błędy pomagają
dla zdrowia duszy" – św. Ignacy**

