

RACHUNEK SUMIENIA WG ŚW. IGNACEGO Z LOYOLI

Ignacjański rachunek sumienia polega na „rachowaniu” nie swoich grzechów, ale... Bożej dobroci! Trwa tylko 15 minut, a pozwala uwrażliwić serce na Boże poruszenia. Sprawdź, jak 500-letnia metoda modlitwy może zmienić Twoje życie wewnętrzne.

Rachunek sumienia większości z nas kojarzy się z mało przyjemnym obowiązkiem przed spowiedzią. W końcu ciężko z entuzjazmem podejmować się konfrontacji z czarną listą naszych grzechów, upadków i win. To, jak przeżywamy rachunek sumienia, zależy też w dużej mierze od tego jak postrzegamy Boga. Trudno jest przed Nim stanąć w prawdzie, pokazać się takimi, jakimi jesteśmy, jeśli się Go boimy i spodziewamy się jedynie kary za nasze występki.

Św. Ignacy z Loyoli proponuje zgoła inne podejście. Zamiast „rachować” swoje grzechy, zachęca w swoich Ćwiczeniach Duchownych do „badania” swojego sumienia. Sumienie to takie miejsce w nas gdzie przebywamy z Bogiem. Badamy to miejsce, żeby się spotkać z Nim – bliskim i kochającym.

Ignacjański rachunek sumienia to forma codziennej modlitwy. Tylko wtedy, kiedy jest praktykowana każdego dnia, może przynosić regularne owoce.

Polega ona na słuchaniu Boga i słuchaniu swojego serca. Na spotkaniu z miłującym Bogiem i na spotkaniu z samym sobą w atmosferze Jego miłości. Na badaniu Jego wezwań i naszych odpowiedzi na nie. I wreszcie na „rachowaniu” Jego darów i miłości, którymi nas obdarza.

Przede wszystkim skupiamy się na Nim i na dobru, które od niego otrzymujemy, a dopiero później na swojej grzeszności. Jednak nawet w momencie, kiedy zabieramy się za „pranie brudów”, nie robimy tego sami, tylko z Jego łaską. Nie po to, aby zadręczać się swoją słabością, ale po to, żeby odkryć mechanizmy zła, którym się poddajemy i przeciwdziałać im.

Celem tej metody badania sumienia jest wdzięczność za działanie Boga i ukierunkowanie na przyszłość. Dzięki codziennej praktyce nasze serce jest bardziej czujne na Boże poruszenia i łatwiej nam odróżnić dobro od zła.

Jeśli podejmiesz się praktykowania tego sposobu modlitwy nie z lęku przed karą za swoje grzechy, ale z troski o swoje życie wewnętrzne, szybko zobaczysz jakie owoce ona przynosi.

Kwadrans szczerości

Ignacjański rachunek sumienia jest bardzo prosty i składa się z pięciu punktów.

Ta modlitwa ma trwać dokładnie piętnaście minut – ani dłużej, ani krócej. Te punkty to:

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

Tak! Rachunek sumienia powinienś zacząć od dziękczynienia! „Cóż masz, czego byś nie otrzymał?” – pyta św. Paweł w Pierwszym Liście do Koryntian (4,7). Każde dobro w ciągu dnia, każda łaska, czy choćby dar życia – to wszystko pochodzi od Boga. Dlatego rachunek sumienia zacznij od tego, co dobre. Zacznij od Tego, który jest dobry. W pierwszym, punkcie „rachujesz” Boże dary, zamiast własnych grzechów.

Popatrz na cały swój dzień i zastanów się: Co mnie dobrego dziś spotkało? W czym widziałem miłość Boga? Jak On się o mnie troszczył? Co szczególnego się dzisiaj wydarzyło? Jakie Jego dary i prezenty odkryłem w swoim życiu?

W tym punkcie nie chodzi tylko o to, żeby dziękować za rzeczy oczywiste: „miałem co jeść”, „miałem gdzie spać” itd. Dziękuj bardzo konkretnie: wymień te dary, sytuacje, myśli, za które jesteś wdzięczny. Możesz także podziękować Bogu za to, czego nie straciłeś tego dnia. A jeśli naprawdę wydaje Ci się, że nie masz za co dziękować, możesz zawrzeć z Bogiem umowę: „Panie Boże, daj mi jutro tylko to, za co dzisiaj Ci podziękuję” 😊

Uwaga! Jeśli ten punkt Cię zaabsorbuje, będziesz znajdować coraz to nowe rzeczy, za które możesz dziękować i Twój duch się będzie radował to trwaj w tej dziękczynnej modlitwie, aż do nasycenia. Smakuj dobroci Boga, ciesz się nią i bądź mu wdzięczny. Nie przejmuj się, że masz jeszcze cztery punkty „do przerobienia” – możesz spędzić na tym punkcie całe 15 minut przeznaczone na rachunek. Twoje spotkanie z Panem już przyniosło owoce!

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

Przechodząc do drugiego punktu, proś Ducha Świętego o łaskę spojrzenia na miniony dzień Jego oczami. Dlaczego to takie ważne? W tym punkcie skupiamy się na naszej grzeszności, słabości i naszych upadkach. Patrząc na nie jedynie ze swojej perspektywy możemy, łatwo wpaść w pułapkę samooskarżania się. Często jesteśmy dla samych siebie najbardziej surowymi sędziami. Musisz jednak pamiętać, że Bóg nigdy nie oskarża, nie wzbudza chorego poczucia winy, nie „wgniata” Cię w ziemię Twoimi grzechami. Tak działa szatan! Patrząc na nasze grzechy z pomocą Ducha Świętego, poucza on nas o naszym grzechu w sposób pełny miłości i delikatności po to, aby nas pobudzić do nawrócenia.

Samo poznanie grzechów jednak nie wystarcza – potrzebujesz jeszcze przyznać przed sobą i Bogiem: „To JA zgrzeszyłem”. Dopiero kiedy uznasz swój grzech, możesz go odrzucić (nie możesz odrzucić grzechu, póki nie jest Twój). Wystarczy Twoja decyzja serca, akt woli. Łaska Boża zrobi resztę.

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

W trzecim punkcie chodzi o to, abyś w Jego obecności uświadomił sobie, co się działo w ciągu dnia. Szczególnie przyjrzyj się swoim myślom, bo z nich bierze początek każdy czyn. Spróbuj zwrócić uwagę na to: z jakich myśli i intencji brały się dobre i złe czyny, które popełniłeś w ciągu dnia? Jakie były twoje motywacje? Za jakim sposobem myślenia podążasz?

Skup się również na tym: jakie natchnienia otrzymałeś? Czy za nimi poszedłeś? Czy dałeś się kształtować Bogu?

Nie odpowiadaj na te pytania sam. Porozmawiaj z Nim o tym, wysłuchaj Jego zdania. Poproś, żeby Ci pokazał, jak on widział ten dzień: co Jemu się podobało a co nie?

Jeśli będziesz mieć problem z przypomnieniem sobie każdej chwili dnia (na początku może to być bardzo trudne!) to postaraj się popatrzeć na dzień jak na etapy, np.: od wstania z łóżka do wyjścia na uczelnię, od pierwszych zajęć do obiadu, od powrotu do domu do rachunku sumienia itp.

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

Kiedy już zobaczyłeś cały swój dzień, uświadomiłeś sobie swoje grzechy i podjąłeś w sercu decyzję o ich odrzuceniu – przyszedł czas na kolejny etap. Proś Boga o to, aby wybaczył Ci Twoje winy. „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy,

Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.” – pisze św. Jan w swoim liście (1 J 1,9). Uświadom sobie, że potrzebujesz wybawcy i nie zapominaj, że On jest większy niż każda Twoja słabość!

Pamiętaj, że nie stajesz przed sędzią, który chce Cię ukarać, ani przed policjantem, który przyłapie Cię na każdym najmniejszym wykroczeniu. Stajesz przed miłującym Ojcem, który chce Cię przyjąć w swoje ramiona. Pozwól Bogu kochać Cię takim, jaki jesteś.

Punkt 5. Postanowić poprawę za Jego łaską.

Jeśli jeszcze nie minęło 15 minut, a wszystkie poprzednie punkty masz już za sobą, to przed Tobą ostatnia rzecz do zrobienia. Postanów poprawę

Z JEGO ŁASKĄ. Nie próbuj własnymi siłami się zmieniać, nawracać czy pokonywać słabości, bo będziesz skazany na porażkę.

Jeśli pozwoliłeś się prowadzić Duchowi Świętemu w tej modlitwie, to z pewnością zauważysz co w Twoim życiu jest do poprawy. Owocem skruchy będzie to, że sam będziesz chciał się rozwijać i wzrastać.

Nie czyń jednak jakichś wielkich postanowień! Niech to będzie jedna, drobna zmiana. Naucz się stawiać małe, konsekwentne kroki w rozwoju swojego życia duchowego. Mniej znaczy więcej! Tutaj również ważny jest konkret: nie „od jutra będę lepszy”, ale „przez najbliższe 7 dni poświęcę każdego ranka 5 minut na modlitwę za nadchodzący dzień”. Niech to postanowienie wypływa z tego, co zauważyłeś w ciągu całego dnia.

Ojcze nasz ...

Kilka przydatnych wskazówek

Ignacjański rachunek sumienia warto robić codziennie wieczorem, ale nie przed samym snem. Jeśli będziesz za bardzo znużony, możesz zasnąć w trakcie. Poruszenia w trakcie rachunku mogą Cię również pobudzić na tyle, że będziesz mieć problem z zaśnięciem!

Nie zniechęcaj się, jeśli będzie Ci na początku szło „topornie”. Potrzebujesz wytrwałości i cierpliwości. Łatwiej Ci się będzie zdyscyplinować, jeśli ustalisz stałą godzinę w ciągu dnia, w której będziesz robić rachunek sumienia. Możesz też spróbować kwadrans na rachunek „przypiąć” do jakiegoś stałego punktu wieczoru, np.: po kolacji, przed wieczorną toaletą itp.

Dopilnuj, aby ta modlitwa trwała dokładnie 15 minut (możesz ustawiać sobie minutnik). Jeśli trudno jest Ci wytrwać na modlitwie, chęć jej skrócenia potraktuj jako pokusę. Przekonasz się, że często w ostatnich sekundach Bóg poruszy Twoje serce. Za pokusę uznaj również chęć przedłużenia modlitwy. Kwadrans to kwadrans i bądź temu wierny. „Lepsze jest posłuszeństwo od ofiary” (1 Sm 15,22).

Jeżeli w którymś z punktów, Twoja modlitwa bardzo Cię poruszy, zacznie Cię nasycać, rozpalać do tego stopnia, że będziesz chcieć trwać w tym miejscu – nie przechodź do następnych punktów, nawet jeśli kończy Ci się czas. Słuchaj serca, a nie metody. Schemat modlitwy jest po to, aby Ci pomóc, a nie po to, żeby „odhaczyć” wszystkie jego punkty.

Paweł Witek, źródło: Stacja.7.pl