
IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Przemysław Gwadera SJ

Ignacjański rachunek sumienia jest patrzeniem razem z Bogiem na miniony dzień. Pomaga szukać i znajdować w nas ślady Bożego działania, rozwija naszą wrażliwość na Jego poruszenia. Modlitwa ta pomaga odkryć obecność Boga i Jego błogosławieństwo w każdej chwili naszego życia.

W jaki sposób powinniśmy się modlić, aby modlitwa rzeczywiście przemieniała nasze życie i przybliżała nas do Boga? Konkretną metodą codziennej modlitwy proponowaną przez św. Ignacego jest pięciopunktowy rachunek sumienia. Przyglądając się w ten sposób własnemu życiu jako przestrzeni działania Bożej łaski, możemy uczyć się coraz bardziej otwierać na współpracę z Bogiem i odrzucać to, co przeszkadza nam we wchodzeniu z Nim w głębszą relację.

RACHUNEK SUMIENIA?

Samo wyrażenie „rachunek sumienia” zazwyczaj nie przychodzi na myśl modlitwy codziennej. Kojarzy się nam ono raczej z listą trud-

nych pytań w książeczce do nabożeństwa lub z klęceniem w kościelnej ławce i przypominaniem sobie grzechów przed pójściem do konfesjonału, aby wyznać je przed Bogiem. Częstotliwość tej praktyki zależy więc od tego, jak często się spowiadamy. Tymczasem św. Ignacy zachęca, żeby rachunek sumienia odprawiać codziennie, a nawet dwa razy dziennie! Czy to aby nie za często? Otóż nie, jeżeli mówimy o ignacjańskim rachunku sumienia.

Ignacjański rachunek sumienia tak bardzo różni się od przypominania sobie swoich grzechów i liczenia ich przed spowiedzią, że wydaje się, że powinien mieć inną nazwę. Osoby, które same żyją duchowością ignacjańską i uczą jej innych, poszukując nazwy bardziej adekwatnej, proponowały sformułowania, takie jak: „kwadrans uważności” (Wojciech Werhun SJ), „kwadrans szczerości” (Józef Augustyn SJ) czy „kwadrans miłującej uwagi” (Willi Lambert SJ). Z tych propozycji wynika, że praktyka ta powinna mieć ściśle określony czas (15 minut). Czym jeszcze charakteryzuje się ignacjański rachunek sumienia?

Po pierwsze, ignacjański rachunek sumienia to modlitwa. Jego celem jest spotkanie z Bogiem, budowanie i pogłębianie z Nim relacji. Tak samo jak w przypadku każdej innej modlitwy, jest on odpowiedzią na Boże działanie. Bóg udziela nam Ducha Świętego, który w naszym wnętrzu woła: „Abba, Ojcze!” (Rz 8,14). Kiedy nie umiemy się modlić, wtedy Duch Święty, który mieszka w naszych sercach, „przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami” (Rz 8,26). Bóg jest więc zawsze pierwszym działającym, a my, modląc się, chcemy odpowiedzieć na Jego pełne dobroci działanie. Szukamy relacji z Nim, bo będąc Jego stworzeniem, tylko z Nim możemy być w pełni sobą.

Po wtóre, ignacjański rachunek sumienia, podobnie jak inne propozycje św. Ignacego Loyoli (np. medytacja ignacjańska), jest ćwiczeniem duchowym. Posiada więc określoną formę, która ma pomóc w wejściu w konkretne duchowe doświadczenie. W przypadku medytacji ignacjańskiej tym doświadczeniem jest osobiste spotkanie z Bogiem, który przemawia do naszych uczuć, naszych myśli i naszej woli przez fragmenty Pisma Świętego. Z kolei w przypadku ignacjańskiego rachunku sumienia tą przestrzenią osobistego spotkania z Bogiem są wydarzenia naszego życia. Charakterystyczna dla ćwiczeń ignacjańskich forma może z początku wydawać się sztywna i skomplikowana, jednak przy regularnym praktykowaniu proponowana przez św. Ignacego struktura „wchodzi w krew” – porządkuje przebieg modlitwy w sposób naturalny, nie skupiając na sobie nadmiernie uwagi modlącego się. Ignacjański rachunek sumienia składa się z pięciu punktów. Przyjrzyjmy się im po kolei.

1. DZIĘKCZYNIENIE

Ignacy zachęca, by codzienną modlitwę rachunkiem sumienia zacząć od dziękowania Bogu za dobro, które On czyni w naszym życiu. Dlaczego akurat od dziękowania, a nie na przykład od prośby o pomoc od Ducha Świętego albo od przepraszania za grzechy? Myślę, że podkreślając rolę postawy wdzięczności wobec Boga i stawiając dziękczynienie na pierwszym miejscu, święty Ignacy chce pomóc nam odkryć, że Bóg rzeczywiście jest Tym, który od początku troszczy się o nas i który przychodzi do nas jako pierwszy. Nasza modlitwa jest odpowiedzią na Jego przychodzenie. Niestety, wielu katolików tkwi w przekonaniu, że na Boże przychodzenie do nas i na Jego dobroć trzeba sobie zasłużyć, jeśli nie dobrym i pobożnym

życiem, to przynajmniej żarliwą modlitwą. Tymczasem Bóg sprawia, „że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych” (Mt 5,45). On chce wyświadczać nam dobro z czystej, bezinteresownej miłości do nas. Jego miłość nie zna granic i nie zależy od naszych zasług. Dlatego też rachunku sumienia nie zaczynamy od chwalenia się zasługami lub od przeproszania za ich brak, ale od skupienia naszej uwagi na Bożej miłości, której doświadczamy w konkretnych wydarzeniach naszego życia.

Warto zacząć od rzeczy prostych, od tego, co pierwsze przychodzi nam na myśl. Ważne, żebyśmy dziękowali za to, za co rzeczywiście czujemy się wdzięczni. Mogą to być nawet rzeczy pozornie błahе, takie jak ładna pogoda, smaczny posiłek, który tego dnia zjedliśmy, czy udane zakupy. W miarę jak dziękujemy za to, co sprawiło nam radość, możliwe jest, że zaobserwujemy, iż zwiększa się nasza uważność na tego typu doświadczenia i dostrzegamy ich coraz więcej. Z pomocą Bożej łaski możemy zacząć w zupełnie nowy sposób widzieć całą rzeczywistość, która nad otacza, odkrywając, że wszystko jest darem. Nim jednak otrzymamy taką łaskę, warto zacząć od pokornego dziękowania z prostotą Bożego dziecka za to, co samo się nam narzuca.

2. PROŚBA O ŁASKĘ POZNANIA

W drugim punkcie rachunku sumienia Ignacy każe nam „prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz”. Nie chodzi tu jednak o to, by Bóg pozwolił nam zidentyfikować nasze winy po to, byśmy sami mogli starać się je naprawić lub wynagrodzić. Chodzi raczej o to, byśmy spojrzeli na nasze życie tak, jak patrzy na nie Bóg.

On nie patrzy na nas jak nieczuły arbiter, który zamierza wystawić nam pozytywną albo negatywną ocenę (w zależności od naszych starań), ale jak Ojciec, który pragnie uwolnić nas od wszystkiego, co odbiera nam radość i nie pozwala żyć pełnią życia. Sami mamy nie-
rzadko trudność zidentyfikowania tych myśli, tych pragnień i tych działań, które wprowadzają w nasze życie zamęt i ciemność, dlatego prosimy Ojca o łaskę patrzenia na swoje życie razem z Nim i widzenia siebie jakby Jego oczami. Dzięki Jego łasce możemy zobaczyć samych siebie jasno, w świetle Jego miłości.

W tym punkcie można także prosić o łaskę poznania tego, co daje nam życie. Bóg w Trójcy jest szczęśliwy i chce swoim własnym szczęściem dzielić się z nami. Jezus mówi nam, że chce, aby Jego radość była w nas i aby „radość nasza była pełna” (J 15,11). Warto prosić o to, byśmy dostrzegali te miejsca i te momenty w naszym życiu, w których On przychodzi do nas ze swoją radością.

3. BADANIE PORUSZEŃ – RETROSPEKCJA

Ten punkt rachunku sumienia może zajmować najwięcej czasu, ale warto, żeby nie zdominował całej modlitwy. Polega on na tym, by przechodząc godzina po godzinie, przypominać sobie, co wydarzyło się nam w czasie od ostatniego rachunku sumienia. Czasem może być nam trudno przypomnieć sobie dokładnie, co robiliśmy o danej porze, ale nie to jest najważniejsze. Nie chodzi bowiem o wierne zrelacjonowanie wszystkich wydarzeń z minionego dnia, ale raczej o dostrzeżenie tych momentów, w których Bóg zapraszał mnie do współpracy z Jego łaską. Osobom uczącym się tej formy modlitwy często pomaga wskazówka, że najważniejsze momenty dnia można rozpoznać po tym, że ich wspomnienie na modlitwie

wzbudza w nas najsilniejsze uczucia. To właśnie na te wydarzenia warto zwrócić szczególną uwagę, prosząc Boga, by pokazał mi, do czego w tej sytuacji zapraszał mnie duch dobry, a do czego kusił mnie duch zły, i za którym głosem poszedłem.

Podczas tego wspomniania wydarzeń i badania duchowych poruszeń warto unikać dwóch błędów, które łatwo w tym punkcie rachunku sumienia popełnić. Pierwszym częstym błędem jest „zanurzanie się” w retrospekcji i przeżywanie całej sytuacji na nowo. Drugim jest ocenianie samego siebie. Angażując się umyślowo w minione wydarzenie i przeżywając na nowo wszystkie emocje z nim związane, możemy ugrzęznąć w tym punkcie na długi czas, nie wyciągając z niego żadnego duchowego pożytku. Lepiej jest więc, zauważając silne emocje związane z jakimś wspomnieniem, opowiedzieć o nich Bogu, a potem zapytać Go, jak On widzi tę sytuację.

Warto też pamiętać, że celem odprawiania codziennego rachunku sumienia nie jest osiągnięcie moralnej doskonałości, ale spotkanie z Bogiem i ufne powierzenie się Jemu. Zamiast oceniać siebie i liczyć, ile mam grzechów, a ile zasług, lepiej spojrzeć na swoje życie jako na przestrzeń Bożego działania, pytając się, co On już uczynił i co chce jeszcze dla mnie uczynić oraz w jaki sposób prawda o mnie, jako o istocie stworzonej do bliskiej relacji z Bogiem i do uczestniczenia w Jego świętości, pragnie się ujawniać i uwidaczniać w moich słowach, myślach i czynach.

4. PROŚBA O PRZEBACZENIE – MODLITWA ODDANIA

Prawda o nas jest dwojaka. Z jednej strony jesteśmy dziećmi Bożymi stworzonymi na obraz Boga, a z drugiej strony nosimy w sobie

skutki grzechu pierworodnego: skłonność do egocentryzmu i do nieufności wobec Stwórcy. Tych skłonności nie zdołamy zniwelować siłą woli ani ciężką pracą. Aby stawiać im czoła, potrzebujemy nieustannego wsparcia Bożej łaski.

Codzienny rachunek sumienia pomaga nam dostrzegać w naszym życiu konkretne przykłady zarówno jednej, jak i drugiej postawy – zarówno pragnienia powierzenia się Bogu, jak i skłonności do uciekania przed bliższą relacją z Nim. Dzięki temu możemy zyskać bardziej realistyczny obraz samych siebie.

Sama taka samoświadomość jednak nie jest wystarczająca. Nie wystarczy powiedzieć: „Taki już jestem”. Jezus wzywa przecież: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski” (Mt 5,48). Nie jesteśmy w stanie o własnych siłach osiągnąć doskonałości, dlatego Ignacy w czwartym punkcie rachunku sumienia zaprasza, abyśmy ze skruchą i pokorą prosili Boga o to, aby On przychodził nam z pomocą w naszej słabości. Oddając Mu całych siebie, zarówno to, co w nas dobre i piękne, jak i każdy nasz grzech, pozwalamy Mu, aby On działał w nas i objawiał swoją moc, przemieniając nas od wewnątrz.

5. POSTANOWIENIE

Święty Ignacy zachęca, by codzienny rachunek sumienia zakończyć postanowieniem (albo ponowieniem wcześniejszego postanowienia). Postanawiam bardziej otwierać się na Bożą łaskę w konkretnych sytuacjach mojego życia, tak by prowadziły mnie Jego subtelne, łagodne poruszenia, a nie mój lęk czy moje skupienie na własnej krótkotrwałej korzyści. Warto, żeby to postanowie-

nie było wystarczająco konkretne i realistyczne, a przez to możliwe do wypełnienia. Nie chodzi o to, żeby próbować Bogu zaimponować swoją heroiczną postawą. On przecież zna nas lepiej od nas samych i wie, że łatwo przychodzi nam pragnąć dobra, ale o wiele trudniej jest nam to dobro konsekwentnie czynić. Dlatego lepiej nie obiecywać Bogu, że będziemy pracować nad sobą (tak jakbyśmy byli w stanie sami o własnych siłach przezwyciężyć naszą naturę), ale postanowić, że chcę mówić Bogu: „TAK”. Chcę pozwalać Mu, by działał we mnie i uzdalniał mnie do czynienia dobra w konkretnych sytuacjach mojego życia.

MODLITWA, KTÓRA PRZEMIENIA

Metoda ignacjańskiego rachunku sumienia, owe pięć punktów zaproponowanych przez św. Ignacego, może z powodzeniem stać się naszym codziennym sposobem na zakończenie dnia z Bogiem. Jeśli patrząc razem z Bogiem na miniony dzień, nie skupimy się jedynie na własnym dążeniu do doskonałości, ale będziemy szukać i znajdować w nas ślady Bożego działania, wtedy nasza wrażliwość na Jego poruszenia będzie miała szansę się rozwijać. Modląc się codziennie, być może z czasem odkryjemy, podobnie jak św. Ignacy, że Bóg rzeczywiście jest z nami w każdej chwili naszego życia i że nie przestaje nam błogosławić. Takie odkrycie jest źródłem siły i nadziei, która pozwala przetrwać nawet najtrudniejsze chwile.

Dobrze obrazuje to wyznanie św. Ignacego zasłyszane krótko po powstaniu Towarzystwa Jezusowego i spisane przez jego współbrata, o. Ludwika Gonsalvesa da Cámarę: „Zastanawiałem się, co mogłoby spowodować u mnie melancholię i nie znalazłem żadnej innej rzeczy oprócz tej, gdyby papież zniszczył całkowicie Towarzystwo

[Jezusowe]; niemniej myślę, że gdybym się skupił na modlitwie przez jeden kwadrans, znalazłbym się tak samo radosny, a może i więcej niż przedtem”¹. Piętnaście minut może wystarczyć, by na nowo odkryć sens i radość życia. Nie potrzeba więcej komuś, kto codziennie poszukuje sensu i radości w relacji z Bogiem.

Przemysław Gwadera SJ – jezuita, rekolekcjonista. Prowadzi kanał na YouTube: „Duchowość cielesności”. Obecnie pracuje w Ignacjańskim Centrum Formacji Duchowej w Gdyni.

¹ L. Gonsalves da Cámara SJ, *Memoriale, czyli diariusz o św. Ignacym Loyoli*, 1955, nr 182.