

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 należy unikać dwóch błędów. Pierwszym błędem jest „zanurzanie się” w retrospekcji i przeżywanie całej sytuacji na nowo. Drugim jest ocenianie samego siebie.
- Warto 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.

## 4. PROŚBA O PRZEBACZENIE



- Z jednej strony jesteśmy dziećmi Bożymi stworzonymi na obraz Boga, a z drugiej strony nosimy w sobie skutki grzechu pierwotnego: 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.
- Nie jesteśmy w stanie o własnych siłach osiągnąć doskonałości, dlatego Ignacy w czwartym punkcie rachunku sumienia zaprasza, abyśmy ze skrucą i pokorą prosili Boga o to, by On przychodził nam z pomocą w naszej słabości.
- Oddając Bogu 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).
- Warto, żeby to postanowienie było wystarczająco konkretne i realistyczne, a przez to możliwe do wypełnienia.
- Warto pamiętać, że 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, będziemy szukać i znajdować w nas ślady Jego 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.

Oprac. na podstawie: P. Gwadera SJ, „Ignacjański rachunek sumienia”, Manreza 3/2021.

# IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

IHS  
Jezuici  
LOVE & SERVE

Modlitwa, która rzeczywiście może przemienić twoje życie i przybliżyć cię do Boga.

*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.*

**Ignacjański rachunek sumienia** różni się od przypominania sobie swoich grzechów i liczenia ich przed spowiedzią. Niektórzy nazywają tę modlitwę kwadransem uważności, kwadransiem szczerości czy kwadransem miłującej uwagi. Z tych nazw wynika, że praktyka ta powinna mieć ściśle określony czas (15 minut).

### **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. Szukamy relacji z Nim, bo będąc Jego stworzeniem, tylko z Nim możemy być w pełni sobą.

**jest ćwiczeniem duchowym.** Posiada więc określoną formę, która ma pomóc w wejściu w konkretne duchowe doświadczenie. Tą przesłaniem osobistego spotkania z Bogiem są wydarzenia naszego życia.

### **Ignacjański rachunek sumienia**

**Dziękować Bogu, Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa.**

**Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.**

**Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku sumienia...**

**Prosić Boga, Pana naszego o przebaczenie win.**

**Postanowić poprawę przy jego łasce.**

**Odmówić „Ojcie nasz...” (ĆD 43)**

## **1. DZIĘKCZYNIENIE**



- Ignacy zachęca, by codzienną modlitwę rachunkiem sumienia zaczynać od dziękowania Bogu za dobro, które On czyni w naszym życiu.

- Podkreślając rolę postawy wdzięczności wobec Boga i stawiając

wdzięcznienie 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. Jego miłość nie zna granic i nie zależy od naszych zasług. Dlatego też rachunku sumienia nie zaczynamy od chwaleń 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.

## **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 tego, co odbiera nam radość i nie pozwala żyć pełnią życia.

- Sami mamy nierzadko 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.

## **3. Badanie poruszeń**



- Ten punkt rachunku sumienia może zajmować najwięcej czasu, ale warto, żeby nie zdominował całej modlitwy. Polega on na tym, by przechodząc godziną po godzinie, przypominać sobie, co się nam przydarzyło od czasu 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