

" Codzienny rachunek sumienia

- ćwiczenie duchowe św. Ignacego Loyoli

Ćwiczenie polega na propozycji ciągu pięciu działań, które warto praktykować nawet w chorobie i nawale zajęć. Wiele osób, dawniej i dziś, zaświadcza, że ten rodzaj modlitwy bardzo pomaga w zbliżeniu się do Boga i ludzi. Nie tylko od czasu do czasu, ale codziennie możemy ulepszać cztery relacje: do siebie samego, do Boga, do bliźnich i do świata.

W tylu dziedzinach życia jesteśmy nastawieni na optymalizowanie, np. zarządzania, zużycia energii itp.

Codzienny rachunek sumienia daje 'instrument', by z własnej osoby wydobywać to, co najlepsze. To dążenie nie ma jednak nic wspólnego z woluntaryzmem czy obciążającym perfekcjonizmem. W centrum uwagi jest bowiem Boska miłość, a nie ja sam; to ona mnie ulepsza i wszystkie moje relacje.

Odrobina trudu i dyscypliny musi być przydana, ale w zamian zyskujemy ulepszanie siebie i więzi, które stanowią o jakości życia.

Próbuj poświęcić około 15 min. na sprawdzenie, jaki pożytek przynosi codzienne praktykowanie rachunku sumienia, który można nazwać 'najważniejszym kwadrantem', 'kwadrantem szczerości', 'kwadrantem ulepszania siebie i optymalizowania czterech relacji'.

1. DZIĘKOWAĆ BOGU PANU NASZEMU ZA OTRZYMANE DOBRODZIEJSTWA.

- Najpierw staram się wyraźnie i konkretnie zobaczyć, co mój Stwórca i Zbawiciel czyni we mnie i dla mnie, a także dla moich bliźnich.

- Widzenie darów i dobrodziejstw wywołuje pragnienie dziękowania Dawcy.

- Ważne jest, by ruszyć z miejsca, czyli popatrzeć na jedną rzecz, na drugą... jako prezent od Boga. Pierwsze kroki mogą być trudne, ale szybko znajdziesz w tym smak, bo bycie wdzięcznym przydaje wdzięku i radosnej lekkości.

- Nie chodzi o to, żeby za każdym razem uświadomić sobie wszystkie czy jak najwięcej darów Boga; to jest najważniejsze, by co dzień wchodzić w kąt patrzenia, który wydobywa miłość Boga wpisaną w Jego dary.

Wdzięczność przyjdzie spontanicznie.

2. PROSIĆ O ŁASKĘ POZNANIA GRZECHÓW I ODRZUCENIA ICH PRECZ

- Proszę szczerze i żarliwie Ducha Świętego, by dziś ponownie oświecił moje życie osobowe, czyli to, jak ja istnieję, jak odnoszę się do siebie samego, do Boga, do moich bliźnich i do siebie samego.

- 'Stary człowiek' w nas na ogół boi się prawdy, która może uszczuplić wygodę, korzyści i przyjemności; 'nowy człowiek' przeciwnie, pragnie szczerze zobaczyć, kiedy oddala się od Boga i przez to rani Jego Miłość.

- Prosząc o łaskę poznania grzechów, mówię zatem sobie i Duchowi Świętemu, że nie chcę tkwić w iluzji, lecz pragnę ujrzeć, jak (być może) bardzo uchybiam, rozmiyam się z Boskim prawem miłowania zawsze i wszystkich.

3. ŻAŁAĆ OD DUSZY SVOJEJ ZDANIA SPRAWY OD GODZINY WSTANIA AŻ DO CHWILI OBECNEGO RACHUNKU

- Powiedziano: 'Żądać, wymagać!'. Tak, bo istnienie nasze jest odpowiedzialne w stosunku do Stwórcy i bliźnich.

- Zatem wymagam od siebie, by zdać sprawę z tego, jak pasterzuję sobie w obszarze WIĘZI - zwłaszcza z Bogiem i bliźnimi.

- Pytam zatem nie na niby: czy żyłem (żyję) na miarę mojej wiedzy o jedyności i wspaniałości Boga? Czy w moim postępowaniu widać, że naprawdę cenię godność własną i moich bliźnich?

- Jaka była treść moich więzi z Bogiem i bliźnimi? Ufałem, ceniłem, miłowałem... czy przeciwnie...?

- Czy świadomie odnosiłem się do przykazania miłości Boga i bliźniego?

- Czy nie uchybiałem któremuś z 10 Przykazań? W którym 'miejscu' przekroczyłem czerwoną linię rozgraniczającą część od profanowania - Boga, własnej osoby, bliźniego i świata? Czy czytując się w Katechizm Kościoła Katolickiego odkryłem już piękno relacji zakreślonych przez Dekalog?

- Czy żyłem dzisiaj (ostatnio) na poziomie Kazania na Górze (Mt 5-7) - zarówno w tym, co odnosi się do Boga (ufna wiara, miłość, akty czci, modlitwa, posłuszeństwo, wypełnianie Jego woli), jak i w odniesieniu do bliźnich (życzliwość bez wyjątków, czynna pomoc; zaś w stosunku do nieprzyjaciół - pielęgnowanie przyjaznego usposobienia, gotowość do przebaczenia i pojednania, modlitwa za nich, itd.)?

- Jak to czynić? Św. Ignacy radzi: 'Czynić to przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, a najpierw co do MYŚLI, potem co do SŁÓW, a wreszcie co do UCZYNKÓW. Mogę przyjrzeć się SPOTKANIAM z różnymi osobami i zapytać: co o danej osobie myślałem, co do niej mówiłem, co dla niej uczyniłem, a co zaniedbałem?

- Podobnie mogę postąpić zaglądając do kilku MIEJSC, w których przebywałem; powrót do miejsc przebywania wywoła z pamięci to, co dotyczy się moich odniesień do Boga, bliźnich, samego siebie i świata...
- Czasem dobrym punktem wyjścia dla badania swych podstawowych relacji okaże się przyjrzenie się temu, czy solidnie i z jaką motywacją podejmowałem OBOWIĄZKI stanu, prace.
- Dobry wgląd w moją osobę uzyskam odpowiadając sobie na pytanie, jakie żywiłem PRAGNIENIA, głody, pożądania. Spróbuję sobie jasno powiedzieć, co się działo, gdy przyzwalałem, by te pragnienia i pożądania motywowały mnie w decyzjach i działaniach, czy pod ich wpływem zbliżałem się do Boga i do bliźnich, czy się od nich oddalałem, zamykając się w swoich korzyściach, wygodzie i przyjemnościach? Czy umacniał się pokój ducha i radość czy przeciwnie - rósł we mnie niepokój, poczucie chaosu i wyizolowanie w moim egocentrycznym świecie?

4. PROSIĆ PANA BOGA NASZEGO O PRZEBACZENIE WIN

- W poprzednim punkcie rozpoznałem, gdzie, kiedy, w czym szedłem za grzesznymi skłonnościami starego, cielesnego człowieka.
- Część odpowiedzialność za uczynione zło spada na kusiciela. Bóg najlepiej widzi, jak warunkują mnie moje zranienia, wychowanie itp.
- Ale i ja ze swej strony poczuwam się by uczciwie uznać swoją winę, czyli swój świadomy wkład w zlekceważenie miłości i pójście inną drogą niż miłość (por. Ga 5, 19-21; Rz 1 28-31; Mk 7, 21-22). - Co teraz uczynię z ciężarem winy? Przede wszystkim to jedno: żałując uczynionego zła zwrócę się do Miłosiernego Ojca składając ofiarę skruszonego serca (por. Ps 51), poproszę Go o przebaczenie.
- Jestem (by tak to nazwać) w komfortowej sytuacji: wiem od samego Pana Jezusa, że On sam, Bóg-Człowiek, już dawno wziął na siebie moje nieprawości (por. Iz 53, 4 nn) i pozbawił je mocy szkodenia, przybił je do krzyża (por. Kol 2, 13-14).
- Wiem też od Niego i to, że Ojciec wypatruje mego powrotu, przygotowuje ucztę, nie uczyni mi żadnego wyrzutu, ponadto wieloma gestami powie mi z radością, że zawsze byłem jego umiłowanym dzieckiem, jestem nim i pozostanę na zawsze (por. Łk 15).

5. POSTANOWIĆ POPRAWĘ PRZY JEGO ŁASCIE

- Każdy człowiek pragnie rozwoju i życia na najwyższym poziomie swoich osobowych możliwości. Owszem, nierzadko zadowalamy się miernotą, płycizną i banałem, ale w zasadzie jest w nas głębokie pragnienie, by żyć na najwyższym poziomie człowieczeństwa.
 - Chrystus w Ewangelii (i w Kościele nauczającym) wystarczająco jasno mówi nam, na czym ten pułap polega!
 - Mówię zatem, sobie i Bogu, że szczerze pragnę doskonalić siebie zaofiarowaną przez Boga miłością. To jej mocą chcę i pragnę optymalizować moje podstawowe więzi.
 - O tę Miłość proszę: Daj mi, Panie, jedynie miłość Twą i łaskę, a to mi wystarczy, b być lepszym i pozostawać w lepszych relacjach, od zaraz, w reszcie dnia...
- Proponowany rachunek sumienia na ogół zajmuje kilkanaście minut, ale z niemałym pożytkiem można go przeprowadzić także w krótszym czasie.