



Timothy M.
Gallagher OMV

Modlitwa rachunku sumienia

Św. Ignacy uczy
jak modlić się
naszą codziennością

Przełożył Marek Chojnacki

Wydawnictwo WAM

Wstęp

Duchowe pytania

Lot trwał sześć godzin; do lądowania pozostały jeszcze trzy godziny. Czas mijał mi spokojnie na lekturze. W czytanej wówczas książce było zdanie: „Więź z Bogiem wzrasta poprzez wzajemne samoobjawienie”¹. Natychmiast przestałem czytać. Nie wiedząc jeszcze do końca dlaczego, uświadomiłem sobie, że to zdanie jest niezwykle ważne. Odłożyłem książkę i przez resztę lotu zastanawiałem się nad tą frazą.

Zdanie, które mnie tak zafrapowało, mówiło o *reacji*. Wiedziałem, że gdyby ktoś mnie spytał: „Co jest w twoim życiu najważniejsze?”, odpowiedziałbym, że jest to relacja z Bogiem i z innymi ludźmi (Mk 12, 29-31)². Zdanie to mówiło o „relacji z *Bogiem*”, o więzi najbardziej fundamentalnej, stanowiącej podstawę wszystkich innych relacji.

Tych siedem słów obiecywało wiedzę o czymś, czego chciałem się dowiedzieć: o rozwoju mojej relacji

¹ Maureen Conroy RSM, *The Discerning Heart: Discovering a Personal God*, Loyola University Press, Chicago 1993, s. 62.

² Cytaty z Pisma Świętego podajemy za: Biblia Tysiąclecia, wyd. IV, Pallottinum, Poznań 2003 [przyp. tłum.].

z Bogiem. Obiecywało wgląd w to, w jaki sposób ów rozwój się *objawia*. Zrozumiałem, że zdanie, które właśnie przeczytałem, mówi o czymś, co ma w moim życiu zasadnicze znaczenie.

Informowało mnie ono, że wzrost relacji z Bogiem dokonuje się „poprzez wzajemne samoobjawienie”. Samolot pokonywał kolejne dziesiątki i setki kilometrów, zmierzając do celu, a ja wciąż myślałem o słowach, które przeczytałem. Samoobjawienie miałoby być drogą do rozwoju relacji z Bogiem. Co więcej, jeśli relacja ta ma wzrastać, owo samoobjawienie musi być wzajemne.

W mojej głowie zaczęło się kotłować wiele pytań:

- Jak dokonuje się samoobjawienie ukrytego Boga (Iz 45, 12)?
- Gdzie należy szukać owego samoobjawiania się Boga?
- Skąd będę wiedział, że je znalazłem?
- Skąd będę wiedział, że właściwie je zrozumiałem?

Do pewnego stopnia udało mi się odpowiedzieć na te pytania. Boga, który objawia siebie, można znaleźć na kartach Pisma Świętego, w Kościele, w świecie stworzonym, który nas otacza; daje o sobie znać przez ludzi i zdarzenia naszego życia, choć przemawia „szmerem łagodnego powiewu” (1 Krl 19, 12), słyszalnego w naszych sercach.

Pozostały jednak inne pytania. Owszem, Bóg się objawia, ale czy uważnie wypatrujemy Jego objawienia? A może – jak uczniowie w drodze do Emaus (Łk 24, 13-35) – stoimy przed Bogiem, który się nam objawia, nie rozpoznając Go? Może nie rozumiemy, co Bóg do nas

mówi? Czy nasze oczy są dość *otwarte*, byśmy dostrzegli Jego obecność i pojęli Jego objawienie (Łk 24, 31)?

Pytania te okazały się równie aktualne, gdy zastanowiłem się nad drugą stroną tego wzajemnego samoobjawiania:

- Na ile *ja sam* otworzyłem się przed Bogiem?
- Czy chciałem w pełni otworzyć się przed Nim, ukazując Mu swoje wnętrze?
- Czy jest we mnie opór, który nie pozwala mi otworzyć się przed Bogiem?
- Jeśli tak, to czy wiem, na czym on polega?
- Czy myślałem o tym, *jak* odpowiedzieć na objawiające samoudzielenie się Boga? Czy zastanawiałem się, co może ułatwić mi odpowiedź na Jego samoobjawienie? Czy zadawałem sobie pytanie, co przeszkadza mi w tej odpowiedzi?

Wiedziałem, że są to ważne pytania i że jeśli chcę wzrastać w relacji z Bogiem, to muszę sobie na nie odpowiedzieć. Odpowiedzi, których udzielię, muszą być poprawne teologicznie, lecz to nie wszystko. Muszę też *odnaleźć je w konkretnym, codziennym doświadczeniu*, które nazywamy „życiem duchowym”.

Ta książka poświęcona jest właśnie takim pytaniom. Jest o tym, jak znajdować na nie konkretne odpowiedzi. Rozważam w niej pewien *sposób modlitwy*, który otwiera nasze oczy na codzienne samoobjawianie się Boga i coraz lepiej ukazuje nam sens naszych własnych na nie odpowiedzi. Rozumiejąc je coraz jaśniej, możemy z coraz większą wolnością odpowiadać na samoobjawianie się

Boga i coraz bardziej pogłębiać więź, która nas z Nim łączy. W ten sposób odnajdujemy drogę ku temu, czego najgłębiej pragną nasze serca: ku wzrostowi miłości, która łączy nas z Bogiem (Ps 63, 1), a przez Niego także z Ludem Bożym.

Czym jest rachunek sumienia?

Jak się nim modlić?

Czy mi pomoże?

W naszej tradycji duchowej ten sposób modlitwy nazywamy *rachunkiem sumienia*. Choć nie on zapoczątkował tę praktykę i choć nie tylko on ją stosował, rachunek sumienia wiąże się w sposób szczególny z postacią świętego Ignacego Loyoli (1491-1556), który miał w tym względzie bogate doświadczenia i który umiejętnie uczył rachunku sumienia innych. Będzie on w tej książce naszym duchowym przewodnikiem.

Książka o charakterze praktycznym

To książka dla tych, którzy nie znają jeszcze modlitwy rachunku sumienia i którzy chcieliby się czegoś o niej dowiedzieć. To także książka dla osób, które już znają tę praktykę, ale które chciałyby ją lepiej zrozumieć. Adresuję ją zarówno do tych, którzy chcą się czegoś nauczyć, jak i do tych, którzy chcą uczyć modlitwy rachunku sumienia innych. Co więcej, to książka dla tych, którzy chcą

modlić się rachunkiem sumienia: dla tych, którzy chcą zacząć się nim modlić, i dla tych, którzy chcą pogłębić już praktykowaną przez siebie modlitwę, nawet jeśli czynią to od wielu lat.

Książka ta ma charakter *praktyczny*. Stara się odpowiedzieć na pytania w rodzaju: Czym jest rachunek sumienia? Jak się nim modlić? Czy mi pomoże? Czy jest możliwy w moim zabieganym życiu? Co może pomóc się nim modlić? Jakie przeszkody mogą napotkać w praktykowaniu rachunku sumienia? Czy i jak mogą je pokonać? Jakich owoców duchowych doświadczam, modląc się rachunkiem sumienia?

Rozpoczynam od omówienia *pragnienia* miłości i coraz głębszej komunii z Bogiem odsyłającego nas do pragnienia modlitwy rachunku sumienia (część I). W tej kwestii podzielę się własnymi doświadczeniami, które doprowadziły mnie do napisania tej książki. Omówię też doświadczenia świętego Ignacego związane z rachunkiem sumienia, które opisuje on w *Dzienniku duchowym*³.

Omówiwszy te fundamentalne kwestie, przejdę do *praktyki* rachunku sumienia, ukazując, jak modlimy się nim w codziennym życiu (część II). W tej części przedstawię najpierw osobno każdy z jego pięciu punktów, po czym omówię je razem jako jedną, elastyczną całość.

Wzrost dzięki modlitwie rachunku sumienia zależy jednak od czegoś więcej niż pięć punktów. Rozwój modlitwy

³ Cytaty z *Dziennika duchowego* podajemy za: Św. Ignacy Loyola, *Dziennik duchowy*, tłum. Roman Skórka SJ, w: Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane*, t. I, Wydawnictwo WAM, Kraków 1968. Dalej: *Dziennik duchowy*. Tam, gdzie było to konieczne, tekst zmieniono zgodnie z angielskim tłumaczeniem Timothy'ego Gallaghera OMV [przyp. tłum.].

rachunku sumienia wspomagają różne dodatkowe praktyki duchowe, mądrze dostosowane do naszej osobistej sytuacji. W kolejnej części książki (część III) przedstawię *warunki* sprzyjające owocnej modlitwie tego rodzaju.

Każda autentyczna i trwała relacja miłości potrzebuje niekiedy odwagi, dzięki której się na nią zdobywamy. Rachunek sumienia, jako modlitwa o charakterze głęboko relacyjnym, może w różnych sytuacjach wymagać tego rodzaju odwagi. Rozważaniom o tym, kiedy tak się dzieje i jak Bóg zwoływa nas do wzrostu przez taką *odwagę*, poświęcona jest kolejna część tej książki (część IV).

Błogosławiona duchowa odnowa, wzrastająca codzienna komunია z Bogiem, większa umiejętność służby i wiele innych darów łaski płynie z codziennej modlitwy rachunku sumienia. W ostatniej części tej książki opiszę duchowe *owoce*, których Bóg udziela nam przez ten rodzaj modlitwy (część V).

Doświadczenie rachunku sumienia

W naszej refleksji na temat rachunku sumienia skupię się szczególnie na *doświadczeniu* tej formy modlitwy. Rachunek sumienia jest silnie zakorzeniony w Piśmie Świętym i w chrześcijańskiej tradycji duchowej. Do tych podstaw będę też nieustannie na kartach tej książki powracać. W oparciu o nie ukazę faktyczną *praktykę* rachunku sumienia – najważniejszy temat tej książki – często odwołując się do związanych z nim konkretnych przeżyć i doświadczeń. Będę podawał ich przykłady, korzystając przy tym z różnych źródeł.

Jednym z nich jest wybór pism autorów zajmujących się duchowością. Najważniejszy z nich to oczywiście sam święty Ignacy opisujący własne doświadczenia w *Dzienniku duchowym* i w innych miejscach. Będę też cytował wielu innych autorów, dawnych i bardziej współczesnych – wśród nich świętego Bernarda z Clairvaux, świętą Teresę z Lisieux, Julię Greena i Henri Nouwena.

Inny rodzaj źródeł stanowią relacje, które określiłbym mianem „przykładowych doświadczeń”. Ten rodzaj opisów przeżyć przytaczam w części II – poświęconej praktyce rachunku sumienia – ukazując za ich pomocą istotę każdego z jego pięciu kroków. Przez „przykładowe” rozumiem tu rzecz następującą: nadałem imiona każdej z „osób”, o których wspominam (w rozdziale trzecim mówiąc na przykład o Jean i Tomie), opis doświadczeń nie odnosi się jednak do rzeczywistych postaci noszących te imiona, lecz czerpie z doświadczeń wielu ludzi, których spotkałem, pełniąc przez dwadzieścia pięć lat posługę kierownika duchowego, prowadząc rekolekcje i angażując się w ogólnie pojętą formację duchową. Relacje, które przytaczam, nawiązują do rzeczywistych przeżyć i odzwierciedlają bardzo realne sytuacje duchowe. Każdy z opisów skupia się na jednym z omawianych punktów rachunku sumienia i ma służyć przede wszystkim jego zobrazowaniu.

Większość przytoczonych przeze mnie relacji opiera się jednak na wywiadach z osobami, które zechciały podzielić się ze mną swoimi doświadczeniami rachunku sumienia, pozwalając mi na ich przytoczenie w tej książce. Każde z doświadczeń przytaczam za wyraźną zgodą osoby, która mi o nich opowiedziała, starannie dochowując

udzielnego moim rozmówcom przyrzeczenia dyskrekcji. Dlatego cytując ich, nie podaję imion: piszę o nich w sposób ogólny, określając zazwyczaj jedynie ich stan i powołanie: mówię na przykład o „kobiecie zamężnej”, o „kapłanie”, o „siostrze zakonnej”, o „mężczyźnie”, o „małżeństwie” itp. Świadczenia tych osób bardzo wzbogaciły moją książkę, za co jestem im głęboko wdzięczny.

Pisanie tej książki stanowiło dla mnie błogosławione doświadczenie, dzięki któremu dowiedziałem się o rachunku sumienia rzeczy, których nie spodziewałem się odkryć, przystępując do realizacji mojego projektu. Trud refleksji, dyscyplina pisania, a zwłaszcza świadectwa tak wielu ludzi oddanych pogłębianiu modlitwy rachunku sumienia zwiększyły mój szacunek do niej i sprawiły, że sam jeszcze bardziej pragnę ją doskonalić. Jestem wdzięczny Bogu za ten dar. Mam nadzieję, że będę umiał podzielić się nim z czytelnikami.