



Timothy M.
Gallagher OMV

Modlitwa rachunku sumienia

Św. Ignacy uczy
jak modlić się
naszą codziennością

Przełożył Marek Chojnacki

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału

The Examen Prayer

Ignatian Wisdom for Our Lives Today

Copyright © by Father Timothy Gallagher, OMV

Published by arrangement with The Crossroad Publishing Company

© Wydawnictwo WAM, 2015

Redakcja: Katarzyna Stokłosa

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: ChapterOne

copyright zdjęcia: © clivewa – Fotolia

Łamanie: Barbara Bodzoń

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego

ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał, Kraków, 13 kwietnia 2015 r., l.dz. 23/2015.

ISBN 978-83-277-0175-6

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	17
Duchowe pytania	17
Książka o charakterze praktycznym	20
Doświadczenie rachunku sumienia	22
Schemat rachunku sumienia	25

Część I

PRAGNIENIE

1. Odkrywanie rachunku sumienia	29
Trzydzieści lat podróży	29
Najgłębsze pragnienie ludzkiego serca	39
Uczenie się rachunku sumienia	42
2. Dzień ze świętym Ignacym	49
Stopniowy wzrost	49
Początek dnia	51
Msza święta	54
Czas duchowego strapienia	56
Problem...	57
Odpowiedź...	59
Ataki... i zdecydowana reakcja	60
„Czy naprawdę można tak żyć?”	63

Część II

PRAKTYKA

3. Pierwszy krok: Wdzięczność	69
„Najwyższa łaska i wieczna miłość Chrystusa, Pana naszego”	69

Doświadczenie wdzięczności: Dzień z Jean	75
Utwierdzony w miłości Boga: Dzień z Tomem	78
Praktyka pierwszego kroku: Wdzięczność	81
4. Drugi krok: Prośba	85
„Chodzi o działanie Boga”	85
Prośba o światło i siłę: Dzień z Ellen	87
Prośba o pomoc: Dzień z Bobem	88
Poszukiwanie mądrości Ducha: Dzień z Ritą	90
Praktyka drugiego kroku: Modlitwa prośby	91
5. Trzeci krok: Refleksja	95
Co rozważa święty Ignacy	95
Przedmiot refleksji	101
Spacer z Panem: Dzień z Donem	103
Doświadczenie rozeznawania: Dzień z Susan	106
Praktyka trzeciego kroku: Refleksja	110
6. Czwarty krok: Prośba o przebaczenie	113
Przebaczenie i więź	113
Nasz obraz Boga	115
„Miłość drzwi mi otworzyła”	118
Praktyka czwartego kroku: Prośba o przebaczenie	121
7. Piąty krok: Odnowa, czyli postanowienie poprawy	125
Spojrzenie w przyszłość	125
Wzrost duchowy: Dzień z Joan	128
Wybór zobowiązań: Dzień z Kevinem	130
Czas zamętu: Dzień z Elaine	131
Praktyka piątego kroku: Odnowa	134
8. Elastyczność	137
Rachunek sumienia konkretnego człowieka	137
W wolności Ducha	141
Kreatywna wierność	144

Część III
WARUNKI

9. Ogólny kontekst rachunku sumienia	151
Znaczenie kontekstu	151
Towarzystwo duchowe	153
Rachunek sumienia i nasze życie modlitwy	158
Rozwój kontemplacji	160
10. Bliższy kontekst rachunku sumienia	167
Rozpoczęcie i zakończenie rachunku sumienia	167
Rozpoczęcie rachunku sumienia	168
Zakończenie rachunku sumienia	172
„Gdzie mogę modlić się rachunkiem sumienia?”	174
„Czy mam czas na rachunek sumienia?”	177
Rzut oka na tradycję	178
Rzut oka na rzeczywistość, w której żyjemy	181
Rachunek sumienia i prowadzenie dziennika	185
Okresowa odnowa rachunku sumienia	190

Część IV
ODWAGA

11. Rachunek sumienia i odwaga miłości	195
„Zostałem posłany, bym policzył twe ślady”	195
Początki	199
Rany serca	202
12. Rachunek sumienia i poddawanie się miłości	209
Pocieszenia i strapienia duchowe	209
Wypuszczanie z rąk	216
„Miłość nie potrzebuje żadnego powodu poza sobą samą”	221

Część V
OWOCE

13. Rachunek sumienia i wspólnota	225
Owoce rachunku sumienia świętego Ignacego	225
Owoce naszego rachunku sumienia	227
Gotowość do rozeznawania w ciągu dnia	231
Rachunek sumienia i życie wspólne	235
14. Rachunek sumienia i wybór	241
„Oto idę, abym spełniał wolę Twoją, Boże”	241
Stopniowe uzyskiwanie jasności	246
Znajdowanie Boga we wszystkich rzeczach	247
Podziękowania	254
Wybrana bibliografia	256

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 *relacji*. 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?

Rozpaczynam 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 Gallaghery 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 wzywa 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.

Schemat rachunku sumienia

Schemat ten opiera się na opisie rachunku sumienia podanym przez świętego Ignacego Loyolę w *Ćwiczeniach duchowych*¹. Umieszczam go na wstępie, traktując jako wprowadzenie do dalszych rozważań; osobom, które przyswoiły sobie treść tej książki, może on też służyć jako praktyczna pomoc w modlitwie rachunku sumienia.

Przejście: Przystępując do rachunku sumienia, uświadamiam sobie miłość, z jaką Bóg na mnie patrzy.

Krok pierwszy: Wdzięczność. Dostrzegam to wszystko, czym obdarzyła mnie dziś miłość Boża, i dziękuję Bogu za Jego dary.

Krok drugi: Prośba. Proszę o rozeznanie i siłę, by dzięki nim ten rachunek sumienia stał się dziełem łaski, którego owoce przewyższają moje własne, ludzkie możliwości.

Krok trzeci: Refleksja. Stając przed Bogiem, uświadamiam sobie, co się dziś zdarzyło. Przypominam sobie

¹ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, 43. Cyt. za: Michael Ivens SJ, *Przewodnik po Ćwiczeniach duchowych*, tłum. Grażyna Piłkowska, Wydawnictwo WAM, Kraków 2013. Dalej: Ćd [przyp. tłum.].

poruszenia serca i myśli, którymi mnie Bóg dzisiaj obdarzył. Uświadamiam sobie także te poruszenia i myśli, które nie pochodziły od Boga. Rozważam wybory, jakich dokonałem, reagując na jedne i drugie. Zastanawiam się nad przebiegiem całego dnia.

Krok czwarty: Przebaczenie. Proszę o uzdrawiający dotyk przebaczącego Boga, który, okazując mi miłość i szacunek, usuwa ciężar z mego serca.

Krok piąty: Postanowienie poprawy. Myślę o kolejnym dniu i, stając przed Bogiem, planuję konkretnie, w jaki sposób przeżyję go zgodnie z zamiarem Bożej miłości, która pragnie kształtować moje życie.

Przejsście: Świadomy obecności Boga, który jest przy mnie, modląc się, kończę rachunek sumienia.

Odkrywanie rachunku sumienia

I tak oto ujrzałam Go i szukałam Go,
miałam Go i pragnęłam Go. I zdaje mi się, że to jest
lub powinien być nasz zwykły sposób postępowania.

JULIANA Z NORWICH¹

Trzydzieści lat podróży

Po raz pierwszy usłyszałem o rachunku sumienia trzydzieści lat temu, na początku mojej formacji seminaryjnej. W czasie nowicjatu – roku poświęconego szczególnie formacji duchowej – zgłębialiśmy tradycję naszej duchowości i uczyliśmy się różnych proponowanych w niej sposobów modlitwy, takich jak rozważanie Pisma Świętego, modlitwa liturgiczna i czytania duchowe. Wśród tych form modlitwy był i rachunek sumienia.

Dowiedzieliśmy się, że modlitwa rachunku sumienia zawiera pięć kroków: mieliśmy *dziękować* Bogu za błogosławieństwo dnia, który przeżyliśmy, *prosić* Go o łaskę dostrzeżenia i przezwyciężenia naszych słabości i upadków, *zastanowić się* nad przebiegiem dnia, dostrzegając w nim

¹ Juliana z Norwich, *Objawienia Bożej miłości*, tłum. Aleksander Gomoła, W drodze, Poznań 2007, s. 112.

nasze doświadczenie duchowe, tam, gdzie to konieczne, *prosić Boga o przebaczenie*, a na koniec sporządzić duchowy *plan* kolejnego dnia. Zapoznawszy się z owymi pięcioma krokami, odniosłem wrażenie, że mam do czynienia z uporządkowaną formą modlitwy; wydała mi się ona całkiem sensowna. Chciałem nauczyć się modlić. Chciałem wdroić się w wierne życie modlitwy, umożliwiające rozwój duchowy. Zamierzałem więc włączyć rachunek sumienia do mojej praktyki modlitwy.

Mimo to wspominając tamten czas, nie przypominam sobie, by rachunek sumienia wywarł na mnie wówczas duże wrażenie. Zaakceptowałem go, lecz inne formy modlitwy wydawały mi się o wiele ważniejsze – zwłaszcza rozważanie Pisma Świętego i różne odmiany modlitwy liturgicznej: modlitwa Mszy świętej, psalmów i liturgia godzin. Rachunek sumienia uznałem za zwykłą część gorliwego życia modlitwy. Nie wydawał mi się on ani szczególnie trudny, ani szczególnie ważny dla mojego życia duchowego.

Jako seminarzysta przeczytałem słynny artykuł ojca George'a Aschenbrennera o rachunku sumienia; zrobił on na mnie wrażenie, podobnie jak na wielu innych². Kiedy wspominam tamten czas, widzę, że nie byłem wówczas przygotowany, by w pełni zrozumieć, o czym pisał. Mimo to podobały mi się jego rozważania. W swoim artykule ojciec Aschenbrenner przedstawiał atrakcyjną wizję rachunku sumienia rozumianego jako pomoc w odnajdywaniu Boga w wydarzeniach dnia. Rachunek sumienia

² George Aschenbrenner SJ, *Consciousness Examen*, „Review for Religious” 31 (1972), s. 14-21.

miał być – jak pisał – „codziennym intensywnym ćwiczeniem w rozeznawaniu, praktykowanym w powszednim życiu”³. Wówczas jednak to, co rozumiemy pod pojęciem „rozeznawania”, pozostawało poza horyzontem mojej formacji i doświadczeń.

Nagle uświadomiłem sobie, jak pożyteczną,
a nawet kluczową rolę odegrać może
w życiu duchowym rachunek sumienia.

Cztery lata później odprawiłem Ćwiczenia duchowe świętego Ignacego. Rekolekcje te były dla mnie mocnym doświadczeniem. Cztery tygodnie intensywnej modlitwy pod kierunkiem kapłana prowadzącego rekolekcje były wspaniałym czasem, w którym pogłębiłem znajomość życia duchowego. Ponownie spotkałem się wówczas z rachunkiem sumienia. Doświadczenie to było podobne do poprzedniego. Modlitwa rachunku sumienia wydała mi się rozsądną praktyką duchową. Chciałem i próbowałem się nim modlić. Rachunek sumienia nadal stanowił część mojego życia modlitwy, choć wciąż była to część marginalna.

Po ukończeniu seminarium rozpocząłem kapłańską posługę. Przez wiele lat praktykując rachunek sumienia, powieliałem ten sam schemat. Przez kilka miesięcy modliłem się nim wieczorem, przynajmniej przez kilka minut. Potem co jakiś czas, po krótszym lub dłuższym okresie

³ Tamże, s. 14.

regularnych praktyk, moja gorliwość ustawała. Czasem poruszałem temat rachunku sumienia z moim kierownikiem duchowym. Podczas rekolekcji zazwyczaj wzbudzałem w sobie postanowienie wytrwalszego praktykowania tej modlitwy. Ponownie zaczynałem robić rachunek sumienia i znów powtarzało się to samo. Choć życzylibym sobie zapewne, by moja praktyka rachunku sumienia była bardziej owocna, to miałem wiele pracy i nie było to moje największe zmartwienie.

Odprawiając pierwsze w życiu rekolekcje ignacjańskie, od razu pokochałem bogactwo Ćwiczeń duchowych. W czasie studiów i po nich starałem się jak najwięcej o nich dowiedzieć. Wkrótce zaczęto mnie prosić o prowadzenie rekolekcji ignacjańskich; miałem coraz więcej prośb tego rodzaju. Szybko zorientowałem się, że nie będę mógł odpowiedzialnie im sprostać, jeśli lepiej nie poznam praktyki rozeznawania. Zacząłem poważne studia nad rozeznawaniem według świętego Ignacego. Po pewnym czasie, nie bez wahania, mówiłem o rozeznawaniu podczas rekolekcji.

Reakcje pozytywnie mnie zaskoczyły. Rekolektanci wydawali się znajdować u świętego Ignacego wyjaśnienie własnych doświadczeń duchowych; jego praktyczne rady okazywały się mieć ogromną wartość dla ich duchowego wzrostu. Po raz pierwszy dostrzegłem siłę ignacjańskich nauk o rozeznawaniu: sztuki rozpoznawania, rozumienia i reagowania na różne duchowe poruszenia naszego serca w sposób, który w codziennym życiu niechybnie toruje drogę do Boga. Obserwowałem, jak wskazania świętego Ignacego stają się dla rekolektantów źródłem nowej nadziei i nowej wolności. Często spotykałem dawnych

uczestników moich rekolekcji, którzy opowiadali mi o trwałym błogosławieństwie i nadziei, którą znaleźli w nauce świętego Ignacego o rozeznawaniu.

W kwestii rachunku sumienia doświadczenia te doprowadziły mnie do nieoczekiwanego odkrycia. Nagle uświadomiłem sobie, że jeśli rachunek sumienia jest rzeczywiście, jak napisał kilka lat wcześniej ojciec Aschenbrenner, „codziennym intensywnym ćwiczeniem w rozeznawaniu, praktykowanym w powszednim życiu”, to może on odegrać pożyteczną, a nawet kluczową rolę w życiu duchowym. Był to sposób na realizację w codziennym życiu ignacjańskiej praktyki rozeznawania, a o jej duchowej sile miałem wcześniej okazję się przekonać, obserwując życie osób uczestniczących w udzielanych przeze mnie rekolekcjach. Po raz pierwszy naprawdę zainteresowałem się rachunkiem sumienia i postanowiłem go głębiej poznać.

Zacząłem od mówienia podczas rekolekcji, że rachunek sumienia umożliwia praktykowanie ignacjańskiej sztuki rozeznawania poza rekolekcjami, w codziennym życiu. Z tych rekolekcyjnych nauk zrodziły się warsztaty dla osób, które chciały pogłębić ten temat poza rekolekcjami. Nie do końca byłem jednak zadowolony z wyników moich starań. Choć szczerze i z przekonaniem mówiłem o wadze rachunku sumienia, wciąż sam zmagąłem się z nim we własnym życiu, próbując praktykować go we właściwy sposób.

Teraz rzeczywiście pragnąłem modlić się rachunkiem sumienia, mając nadzieję na owoce, które praktyka ta zdawała się obiecywać – na codzienny wzrost świadomości i wspólnoty z Bogiem. I coś rzeczywiście zaczęło się zmieniać. Zazwyczaj poświęcałem na rachunek sumienia

kilka minut, niekiedy więcej, modląc się nim na koniec dnia. Zmiana polegała na odkryciu pierwszego kroku: zacząłem szukać darów, których Bóg udzielił mi w ciągu dnia, i wyrażać za nie swoją wdzięczność. Odkryłem, że to potrafię i że oznacza to zasadniczą zmianę. Dostrzegając przed udaniem się na spoczynek dary, którymi Bóg obdarzył mnie w mijającym dniu, często doznawałem łagodnego uniesienia serca.

Stopniowo odkrywałem, że potrafię też modlić się piątym krokiem, planując kolejny dzień i zastanawiając się przed Panem, jak go przeżyję. Praktykę tę uznałem za bardzo pomocną, zwłaszcza gdy zorientowałem się, że przyda mi się pewne uporządkowanie dnia, który mnie czeka. Dzięki piątemu punktowi zacząłem jaśniej dostrzegać, czego oczekuje ode mnie Pan, jakie priorytety winienem sobie wyznaczać i jak w kolejnym dniu organizować sobie czas, by owym oczekiwaniom sprostać. Wciąż jednak nie udawała mi się modlitwa trzema środkowymi punktami: prośba o światło i siłę, zastanawianie się nad przebiegiem dnia i prośba o wybaczenie. Coś zyskałem, lecz czegoś wciąż jeszcze brakowało w mojej praktyce rachunku sumienia.

Nadal trudno mi było wytrwać w postanowieniu codziennego odprawiania rachunku sumienia, mimo że entuzjastycznie opowiadałem innym o jego wielkim znaczeniu. W pewnym momencie, zastanowiwszy się nad tą sytuacją podczas rekolekcji, poprosiłem mojego kierownika duchowego, by regularnie omawiał ze mną rachunek sumienia podczas naszych comiesięcznych spotkań. Czyniliśmy tak ponad rok. Powoli nauczyłem się o rachunku sumienia czegoś jeszcze, czegoś – jak obecnie sędzę

– niezwykle ważnego: że modlitwa rachunku sumienia wymaga obecności innej osoby bądź osób, które towarzyszą nam na naszej duchowej drodze.

Taka więc była wtedy moja sytuacja w kwestii rachunku sumienia: pogłębiłem rozumienie jego duchowego bogactwa, rzeczywiście pragnąłem się nim modlić i poczyniłem w tej dziedzinie pewne postępy, lecz wciąż jeszcze nękały mnie te same, stare problemy. Dostrzegałem rozbieżność między tym, co mówię innym, a tym, czego sam doświadczam.

Spotkałem wówczas człowieka, o którym wiedziałem, że jest wierny modlitwie rachunku sumienia i że przeżywa ją w sposób duchowo pogłębiony. Wydawał mi się bliski Boga; autentyczność jego życia i posługi nie ulegała wątpliwości. Jego świadectwo zapadło mi w serce, ukazując, że owocna praktyka rachunku sumienia jest rzeczywiście możliwa. Mimo to człowiek ten wydawał mi się rzadkim wyjątkiem, zważywszy na powszechne trudności związane z rachunkiem sumienia. Sądziłem, że większość z nas może uczynić w tej kwestii jedynie pewne postępy; jego codzienna komunია z Bogiem poprzez modlitwę rachunku sumienia wydawała mi się poza zasięgiem moich możliwości.

Wtedy pojawiło się jeszcze coś. Czasem, gdy się o to nie starałem, rachunek sumienia zdawał się „znajdować mnie” sam. Był to niewątpliwy dar łaski. Pewna siostra zakonna, która przestała modlić się rachunkiem sumienia, pisze: „Interesujące, że kilka lat temu zaczęłam uświadamiać sobie, iż każdego wieczoru regularnie, w sposób niezamierzony zastanawiam się nad przebiegiem dnia, stając przed Bogiem. Rachunek sumienia sam mnie odnajduje!

Dla mnie jest to dowód na to, że rachunek sumienia jest nieodzownym elementem rozwoju życia duchowego”. Ma rację.

Pewnego wieczoru udałem się do kaplicy uniwersyteckiej na nabożeństwo, podczas którego modlono się i śpiewano. Moi przyjaciele nalegali, bym na nie poszedł, więc poszedłem, po części po to, by zrobić im przyjemność, po części zaś z ciekawości. Ten modlitewny wieczór przypadł na szczególnie trudną chwilę mojego życia. Pełniłem wówczas odpowiedzialną funkcję. Praca szła mi dobrze, w środku jednak usychałem. Czułem się bardzo obciążony wieloma zajęciami i nie wiedziałem, jak pokonać wyczerpanie, depresję i strapienia duchowe, których aż nazbyt często doznawałem. To fizyczne i wewnętrzne obciążenie narastało od kilku lat; bardziej niż to sobie uświadamiałem, byłem na granicy załamania. Wiedziałem jednak, że mój stan jest poważny, i próbowałem wszystkiego, chcąc rozproszyć ogarniający mnie mrok fizyczny, emocjonalny i duchowy. Mnożyłem pobożne ćwiczenia, wciąż się modliłem, robiłem przerwy w pracy. Mimo to nie udało mi się rozwiązać problemu.

Weszliśmy do kaplicy uniwersyteckiej. Wypełniał ją tłum złożony z sześciuset lub siedmiuset osób, przeważnie studentów, siedzących, stojących, wypełniających każdy kąt kaplicy aż po przedsionek. Nabożeństwo trwało dwie i pół godziny. Szybko poczułem się zawstydzony szczerością i głębią modlitw wielu osób obecnych w kościele. Ich rozmodlenie było zaraźliwe i wkrótce także ja zacząłem się modlić.

Dwie i pół godziny to sporo czasu. Nie musiałem reagować na liczne pilne problemy, nad niczym nie pracowałem,

nie odbierałem telefonów, nie pisałem na komputerze, z nikim nie rozmawiałem ani nie czułem presji związanej z kolejnym zadaniem. Po raz pierwszy od dłuższego czasu po prostu się zatrzymałem. W czasie godzin spędzonych w zatłoczonym kościele mogłem jedynie poddać się otaczającej mnie modlitwie.

Czułem się zespoleony z otaczającymi mnie ludźmi, a zarazem całkowicie sam na sam z Panem. Prosiłem Boga o pomoc, o oświecenie, o siłę do działania. Podczas tego nabożeństwa po raz pierwszy zupełnie jasno pojąłem, w jakiej znalazłem się sytuacji. Musiałem uznać własną niezdolność do wygrania tej walki. Dostrzegłem też wyraźnie kroki, które powinienem poczynić, by dokonać zmiany. Co najważniejsze, poczułem potrzebę sięgnięcia po czyjąś pomoc. Czułem, że muszę otwarcie podzielić się moim problemem z kimś kompetentnym i mądrym, kto mnie zna i wie, co przeżywam. Zrozumiałem, że muszę dać się prowadzić.

Po powrocie do domu wszedłem do kaplicy. Siedziałem tam z dziennikiem w ręku i spisywałem to, co zrozumiałem podczas nabożeństwa. Następnego dnia zacząłem wprowadzać swoje postanowienia w życie. Ów wieczór łaski stał się w moim życiu pod wieloma względami punktem zwrotnym; im dalej od tego wydarzenia, tym większą wdzięczność odczuwam na jego wspomnienie. Dzisiaj myślę, że ów dar łaski i wszystko, co z niego wynikało, wiązało się w jakiś sposób z najgłębszą przyczyną oporów doświadczanych podczas rachunku sumienia. Myślę, że rachunek sumienia w swym najgłębszym wymiarze otwiera się przed nami wówczas, gdy zaakceptujemy własną bezsilność i pojmiemy potrzebę bycia prowadzonymi

przez Pana. Wówczas budzi się w nas głębokie pragnienie podążania codziennie drogą, którą nam wskazuje; wówczas wiemy, że *potrzebujemy* codziennej modlitwy rachunku sumienia, która pomoże nam odnaleźć tę drogę.

Tego wieczoru rachunek sumienia sam „mnie znalazł”. Te dwie i pół godziny były dla mnie czasem modlitwy rachunku sumienia. Ze względu na nasze dalsze rozważania omówię ów wieczór, dzieląc go na pięć kroków, za pomocą których święty Ignacy opisuje rachunek sumienia, kroków, których nauczyłem się wiele lat wcześniej, nie pojmując jeszcze ich bogactwa.

Gdy modliłem się w kaplicy uniwersyteckiej, prosiłem Pana o światło i siłę (krok drugi). Modląc się, zastanawiałem się nad swoją ówczesną sytuacją i związanymi z nią poruszeniami serca (krok trzeci). Planowałem przed Panem kroki, które miałem podjąć następnego dnia (krok piąty). Wdzięczność (krok pierwszy) obecna była już na początku w pokoju, który ogarnął mnie wraz z jasnością rozeznania. Wdzięczność tę odczuwam coraz bardziej, im dłużej wspominam ów wieczór; teraz dochodzi do niej świadomość licznych błogosławionych skutków tamtego doświadczenia. Czwarty krok (prośba o przebaczenie) nie był wówczas obecny w moim umyśle i sercu. Być może było na to jeszcze za wcześnie. Prawdopodobnie, przynajmniej częściowo, wciąż zmagalem się z przyjęciem miłującego przebaczenia Boga, wzbraniając się przed Jego pełnym szacunku, ożywym uściskiem, który pojmowałem wówczas raczej jako przyznanie się do własnej całkowitej porażki.

Podobne doświadczenia uczą mnie też, że rachunek sumienia jest darem Bożym, że rzeczywiście jest on dziełem

łaski, a nie tylko owocem ludzkich starań i wysiłków. Rachunek sumienia to sposób, w jaki jesteśmy stale do dyspozycji Boga, który swoim światłem i miłością może uleczyć naszą ciemność i wskazać nam drogę do rozwoju duchowego. Tyle może się zmienić, jeśli *codziennie* otworzę się w ten sposób na głos Boga.