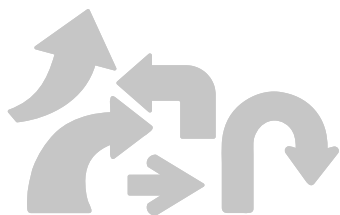


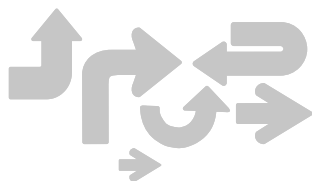
**rachunek**  
*sumienia*



Krzysztof Osuch SJ

# **rachunek** *sumienia*

Jak codziennie ulepszać *siebie*,  
relacje z *Bogiem*  
i drugim *człowiekiem*



Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici, 2017

Redakcja  
Danuta Tum

Projekt okładki  
Marcin Jakubionek

ISBN 978-83-277-1357-5

Wydanie drugie

NIHIL OBSTAT. Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,  
ks. Krzysztof Dyrek SJ, prowincjał. Kraków 22 X 2003 r., l.dz. 226/03.

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260  
[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

## *Słowo wstępne*

Przemyśleniami na temat codziennego rachunku sumienia dzieliłem się najpierw podczas kilku weekendowych skupień<sup>1</sup>. Rekordowa liczba uczestników i wzięcie, jakim cieszył się roboczy skrypt na temat rachunku sumienia, a także zachęta różnych osób, to wszystko skłoniło mnie, by moim rozumieniem rachunku sumienia podzielić się z jeszcze szerszym gronem osób zainteresowanych tą tematyką.

Ufam, że zaproponowane rozważania zainteresują te Osoby, które pragną nasycać się miłością Boga i doskonalić siebie dla coraz lepszych relacji z Bogiem i bliźnimi. Jakość relacji stanowi o jakości naszego życia. Choć co dzień nie dociągamy (czasem bardzo), to jednak w każdym nowym dniu radzi byśmy widzieć szansę na postęp w doskonaleniu wzajemnych odniesień i związków z Rzeczywistością. Metoda rachunku

<sup>1</sup> Sesja była organizowana trzy razy w Centrum Duchowości Księżych Jezuitów w Częstochowie i jeden raz w Domu Rekolekcyjnym w Czechowicach-Dziedzicach. Sesja została dwa razy nagrana (w dwóch różniących się wersjach) i wydana przez jezuickie „Studio Inigo” w Krakowie; jest dostępna w wersji: dłuższej – *Kwadrans prawdy w miłości*, i krótszej – *Kwadrans troski o relację*.

sumienia, zaproponowana przez św. Ignacego, może nadać konkretny kształt naszym codziennym staraniom o to, by miłość doskonaliła nasze związki i więzi z Bogiem i bliźnimi.

Osoby już obyte, teoretycznie i praktycznie, z codziennym rachunkiem sumienia mogą się zastanawiać, co może im dać jeszcze jedna lektura. Sądzę, że każdy nowy impuls zachęcający do bycia wiernym temu niełatwemu rodzajowi modlitwy jest godny uwagi. Jest to tym ważniejsze, że – jak trafnie zauważa G. Aschenbrenner SJ – „zwykle codzienny rachunek sumienia jest pierwszą praktyką, która znika z życia modlitwy człowieka wierzącego. Często nie określa się jasno przyczyn porzucenia praktyki codziennej analizy dnia wobec Boga. Często myśli się, że rachunek sumienia nie posiada praktycznej wartości w codziennym życiu przeciążonym zajęciami. Często też, nie widząc natychmiastowych efektów, ulega się łatwo zniechęceniu”<sup>2</sup>.

Omawiany tu rachunek sumienia słusznie można nazwać ignacjańskim, jednak pod każdym względem jest on uniwersalny. „W różnych formach bywał on praktykowany jeszcze przed chrześcijaństwem oraz poza chrześcijaństwem, po jego rozpowszechnieniu. I tak na przykład, w starożytności, pitagorejczycy i stoicy, a nawet uczeni chińscy i hinduscy już go praktykowali. Ojcowie pustyni i Ojcowie Kościoła, tak greccy, jak i rzymscy, stamtąd czerpali wzory dla

<sup>2</sup> George A. Aschenbrenner SJ, *Codzienny rachunek sumienia w: Co zabrać ze sobą?*, Kraków 2002, s. 97.

życia chrześcijańskiego. Wymieńmy tylko przykładowo św. Jana Chryzostoma, Kasjana, św. Augustyna, św. Grzegorza. Nieobca była ta praktyka św. Bernardowi i autorowi *Naśladowania Chrystusa*. Rachunki sumienia stosowane więc były od dawna w tradycji chrześcijańskiej, a nawet w ogóle ludzkiej. Prawdą jest jednak, że św. Ignacy pogłębił ich praktykę, mocniej je akcentował, wytyczył im rolę bardziej zorganizowaną dla apostołskiej duchowości. On sam ustawicznie je praktykował. Od czasu swego nawrócenia Loyola nie przestał czuwać nad każdym poruszeniem swojej duszy, nad każdym krokiem swych działań. Aż do kresu swego życia wiernie przestrzegał praktyki tego rachunku sumienia. Wszyscy, którzy go dokładnie znali, o tym świadczą. I tak Laynez, pisząc o jego ostatnich latach, świadczy: «Tak dokładnie czuwał nad swoim sumieniem, że każdy dzień porównywał z poprzednim, tydzień z tygodniem, miesiąc z miesiącem, aby każdego dnia lepiej postępować»<sup>3</sup>.

Układ treści w książce jest przejrzysty i wyraźnie nawiązuje do pięciu punktów rachunku sumienia, zwanego *ogólnym*. Dokładny spis treści pomoże nam odnaleźć te miejsca, które najbardziej zainteresują (i zachęcą do przeczytania całości). Pewną nowością tej publikacji o rachunku sumienia jest zaproszenie Czytelnika do odkrycia rachunku sumienia *szczególowego*, nazywanego niekiedy partykularnym

<sup>3</sup> Coathalem Herve', *Commentaire du livre des Exercices*, Paris 1965, s. 106.

lub cząstkowym. W Zakończeniu, zamiast podsumowania, sięgam do św. Pawła, by jego wezwanie do walki duchowej przyjąć jako ważny argument za praktykowaniem codziennego rachunku sumienia.

## RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓLOWY I CODZIENNY

*Przeszkodzić nawet jednemu grzechowi, choćby za cenę wszystkich trudów i trosk tego życia, oplaca się wielce<sup>4</sup>.  
Doskonalcie się z godziny na godzinę, cierpliwie, stanowczo, heroicznie. Czy ktoś wam mówi, że stać się dobrym to łatwe? Mówię wam: to najcięższa praca. Jednak Niebo jest zapłatą i warto wyczerpać się w tym wysiłku<sup>5</sup>.*

### 1. Oczyszczenie serca

„Raz ujrzałam własną duszę w postaci białej gołąbki, wzbijającej się do lotu, lecz powstrzymywanej przez jakąś nić pajęczą przy ziemi. Jezus stał opodal i mówił: Gołąbko moja, jesteś zraniona przez miłość – serce pragnie żyć już tylko moją miłością. Skrzydła rozpięte do lotu – czemu nie wzlatasz? Czemu zatrzymujesz się przy ziemi? Poznałam w tej chwili wadę, nad którą za mało dotąd pracowałam. Czułam, że nie mogę jeszcze dojść do oglądania Boga, dopóki

<sup>4</sup> Maksyma św. Ignacego Loyoli, *Pisma wybrane*, t. I, s. 590.

<sup>5</sup> Maria Valtorta, *Poemat Boga-Człowieka*, Księga II, nr 63.



tej wady nie wyrwę z duszy. Jezus jakby chcąc mi odpowiedzieć na moją bolesną refleksję – powiedział: *Nic zmazanego nie może wniknąć do królestwa niebieskiego* (Ap 21, 27), a przyobiecałem ci niebo bez oglądania czyścica. Chcę dotrzymać obietnicy, ale musisz zerwać tę nić pajęczą, która cię wiąże do ziemi”<sup>6</sup>.

Przytoczony fragment rozmowy Sł. Bożej s. Leonii Nastał z Jezusem świadczy o tym, że także osoby zaawansowane na drodze do doskonałego zjednoczenia z Bogiem winny wyostrzyć wzrok i odkryć swoje wady. Mogą się one wydawać czymś tak delikatnym, jak pajęczka nić, a jednak potrafią związać i przeszkodzić w przyłgnięciu do Boga całym sercem.

Podobną myśl, zilustrowaną dosadnym obrazem, znajdujemy w zachęcie św. ojca Pio: „Oderwij się od świata. Posłuchaj mnie: ktoś topi się w głębokim morzu, a ktoś [inny] dławi się szklanką wody. Czy zachodzi jakaś różnica między nimi? Czy obydwaj nie są jednakowo martwi?”<sup>7</sup>

Są w każdym człowieku **skłonności** do takich działań, które są wyraźnie sprzeczne z miłością i jako takie sprowadzają z drogi do Boga, a co najmniej opóźniają pełne zjednoczenie z Nim. Skłonności sprzeczne z miłością potrafią być bardzo natarczywe. Jest ich w sercu każdego człowieka spora liczba. Jezus wymienia ich trzynaście: *Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże,*

<sup>6</sup> Leonia Nastał, *Uwierzyłam Miłości. Dziennik*, nr 182, s. 328.

<sup>7</sup> Za: Ojciec Pio, *Dobrego dnia...*, Częstochowa 1998, s. 23.

*zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym (Mk 7, 20-23). Listy złych skłonności w katalogach<sup>8</sup> św. Pawła są jeszcze dłuższe: Pełni są też wszelkiej nieprawości, przewrotności, chciwości, niegodziwości. Oddani zazdrości, zabójstwu, waśniom, podstępowi, złośliwości; potwarczy, oszczercy, nienawidzący Boga, zuchwali, pyszni, chępliwi, w tym, co złe – pomysłowi, rodzicom nieposłuszni, bezrozumni, niestali, bez serca, bez litości (Rz 1, 29-31).*

Podręczniki teologii moralnej dokładniej opisują z jakimi to wadliwymi postawami musi liczyć się każdy człowiek. Wszystkie podręczniki życia chrześcijańskiego<sup>9</sup>, klasyczne i nowsze, obszernie omawiają zagadnienie parietapowego oczyszczenia serca. „Ćwiczenia duchowne” św. Ignacego Loyoli podejmują to zagadnienie w sposób sobie właściwy i niepowtarzalny. Nie pora omawiać w tej chwili duchową dynamikę czterech tzw. tygodni „Ćwiczeń duchownych”. Ograniczmy się – oprócz zachęty, by postarać się je odprawić – do stwierdzenia, że każdy z czterech tygodni (etapów) rekolekcji ignacjańskich bardzo wydatnie pomaga poznać także mroczną głębię swojej duszy. Oczywiście, nie jest to celem samym w sobie. Celem jest doświadczenie zbawienia poprzez otwarcie się na

<sup>8</sup> Por. także: Ga 5, 19-21; 2 Tym 3, 2-5.

<sup>9</sup> Np. *Walka ze złymi myślami* w: Špidlik Tomasz SI, *U źródeł światłości. Podręcznik życia chrześcijańskiego*, Warszawa 1991, ss. 181-190.

Miłość Boskich Osób. Gdy jednak w czasie rekolekcji rozważamy wielkie dzieła Boga (od stworzenia aż po Wniebowstąpienie Pana Jezusa) i zawarte w nich Boże Orędzie, skierowane do każdego człowieka, wtedy stopniowo odkrywamy, że ludzka dusza, arcydzieło Boskiej miłości i mądrości, jest poważnie obciążona dziedzictwem grzechu pierworodnego, który czyni ją *schizofreniczną*, rozdwojoną w dążeniach. Przy uważniejszym wglądzie okazuje się, że człowiek potrafi z upodobaniem dążyć nie tylko do Boga i dobra, ale także – zwykle pod pozorem jakiegoś dobra – do zła i Złego.

Stara tradycja duchowa mówi wręcz o „czarnym bagnie”, które po grzechu pierworodnym ulokowało się w ludzkiej duszy. Tworzy je według znawców ludzkiego ducha samolubstwo, wola własna i nienawiść. Zamiast chować głowę w piasek, należy odważnie (i pokornie) uznać, że mamy w sobie do czynienia z destrukcyjnymi dynamizmami, przed którymi trzeba bronić siebie samych i bliźnich.

Niestety, wszyscy odczuwamy w sobie wielką presję *samolubstwa*, czyli egoizmu, który jest lubieniem tylko siebie samego. To samolubstwo jest nierozumne i szkodliwe, ponieważ nie liczy się z rzeczywistością, że bliźni jest jakby częścią nas<sup>10</sup>. Częścią wewnętrznego bezładu i rozstroju w nas jest i to, że hołdujemy pełnieniu jedynie *woli własnej*, nie licząc się ze swym prawdziwym dobrem. Obsesja na punkcie czynienia woli własnej sprawia, że z uporem idziemy za jakąś

<sup>10</sup> Por. Špidlik, dz. cyt., s. 196.

myślą (impulsem), nawet gdy widzimy, że jest ona zła i nieużyteczna. Chcemy ją koniecznie zrealizować, nawet wbrew woli Boga, ponieważ podoba się nam pełnić własną wolę. Wynosząc ponad wszystko wolę własną, karlejemy, bo stawiamy mur między nami i Bogiem, bo zamykamy się w swoim małym świątku. Kwintesencją wszelkiej złości, do której czujemy się pociągani, jest *nienawiść*. Skrywa się w niej demoniczna zabójcza moc (por. J 8, 44). Nienawiść odrzuca drugiego, nie chce go widzieć, zabija go<sup>11</sup>.

Przywołana tu zwięzle nieczystość, która mieszka w ludzkim sercu, tłumaczy nam, dlaczego tak powszechnie, we wszystkich religiach, odczuwana jest potrzeba oczyszczenia. „Jesteśmy świadomi tego, że między nami a Bogiem istnieje jakaś przegroda, że nie mamy z Nim swobodnej styczności i że ten nienaturalny stan zawiniliśmy w pewien sposób sami. Obrazowo mówi się, że ludzie są «nieczyści», że potrzebują «oczyszczenia»”<sup>12</sup>.

Zagadnienie *oczyszczenia* serca i uzdolnienia do zjednoczenia z Bogiem jest wieloaspektowe. Trzeba je rozpatrywać przede wszystkim w powiązaniu z usprawiedliwiającym nas Miłosierdziem Boga, które najdoskonalej objawiło się w zbawczym dziele Chrystusa (por. np. Kol 1, 21-22). Stajemy się usprawiedliwieni, otwierając się na Chrystusa w sakramencie Chrztu i Pokuty, a także pielęgnując ducha nieustannego nawra-

<sup>11</sup> Por. tamże, s. 196n.

<sup>12</sup> Tamże, s. 199.

cania się do Boga, czyli pokuty. Dostępując usprawiedliwienia za darmo, rozumiemy przecież, że potrzebny jest także własny trud uczestniczenia w darze darmo danym. Właśnie dwa rachunki sumienia – *szczegółowy i ogólny* – są konkretną formą trudzenia się, by swą skazoną naturę coraz bardziej poddawać przemieniającej miłosiernej miłości Boga. W ten sposób dokonuje się oczyszczanie serca ze złych skłonności, a sumienia – z winy. Rachunek sumienia ogólny dotyczy czystości sumienia, a rachunek sumienia szczegółowy – czystości serca. Rachunek sumienia ogólny ma za przedmiot to, co stanowi materię spowiedzi, natomiast szczegółowy rachunek sumienia zmierza do oczyszczenia nieuporządkowanych skłonności. Z jego pomocą wglądamy w głębię serca i zajmujemy się przepracowaniem tego, co najmroczniejsze w ludzkich skłonnościach i pożądaniach.

## **2. Opis metody**

Opis metody szczegółowego rachunku sumienia znajduje się w „Ćwiczeniach duchownych” św. Ignacego:

„Rachunek sumienia szczegółowy i codzienny” zawiera w sobie trzy pory i dwukrotne rachowanie się z sobą.

Pora pierwsza: Rano, zaraz przy wstawaniu z łóżka, powinien człowiek postanowić wystrzegać się pilnie tego określonego grzechu lub tej wady, z której chce się poprawić i wyleczyć.

Pora druga: Po obiedzie. Powinien człowiek prosić Boga o to, czego chce, a mianowicie o łaskę przypomnienia sobie, ile razy upadł w ten grzech określony lub w tę wadę, i o łaskę poprawy na przyszłość. Potem niech zrobi pierwszy rachunek sumienia, żądając od swej duszy zdania sprawy z tej rzeczy określonej i postanowionej, tj. z tego, z czego chce się poprawić i wyleczyć. Niech zatem przechodzi w myśli godzinę po godzinie lub poszczególne pory dnia, poczynając od godziny wstania aż do godziny i chwili tego rachunku sumienia, i niech zaznaczy na pierwszej linii podanego niżej rysunku tyle kropek, ile razy popadł w określony grzech lub w wadę. Następnie niech ponownie postanowi poprawić się aż do najbliższego rachunku sumienia, który ma odprawić.

Trzecia pora: Po kolacji. Odprawi się drugi rachunek sumienia, podobnie przechodząc godzinę po godzinie od pierwszego rachunku aż do obecnego. Na drugiej linii tegoż rysunku zaznaczy się tyle kropek, ile razy upadło się w określony grzech lub w wadę.

*Następują cztery uwagi dodatkowe, [pomocne] do rychlejszego usunięcia tego określonego grzechu lub wady.*

Uwaga pierwsza. Za każdym razem, gdy człowiek upadnie w ten określony grzech lub w tę wadę, niech przyłoży rękę do piersi bolejąc nad swym upadkiem. A może to czynić nawet w obecności wielu osób bez zwracania na siebie uwagi.

Uwaga druga. Ponieważ pierwsza linia rysunku oznacza pierwszy rachunek sumienia, druga zaś dru-

gi rachunek, przeto wieczorem należy patrzeć, czy jest poprawa od pierwszej linii do drugiej, to jest od pierwszego rachunku do drugiego.

Uwaga trzecia. Porównać dzień drugi z pierwszym, tj. oba rachunki sumienia dnia obecnego z oboma rachunkami dnia poprzedniego i patrzeć, czy od jednego dnia do drugiego nastąpiła poprawa.

Uwaga czwarta. Porównać jeden tydzień z drugim i patrzeć, czy w obecnym tygodniu poprawił się [człowiek] więcej niż w pierwszym tj. poprzednim.

Uwaga. Trzeba zaznaczyć, że pierwsza litera „N” wielkie na rysunku niżej podanym oznacza niedzielę, „p” małe oznacza poniedziałek, „w” – wtorek itd.” (ĆD 24-31).

Treść zaleconych działań jest, jak sądzę, zasadniczo zrozumiała. Wiem jednak, że droga od zrozumienia poprzez zgadzanie się do stałej praktyki jest jeszcze bardzo długa. Po drodze napotykaemy na różne trudności. Niektórym spróbuję choć trochę zaradzić.

### **3. Potrzeba metod**

Już samo to ma rangę argumentu za praktykowaniem szczegółowego rachunku sumienia, że św. Ignacy, słusznie nazywany praktycznym geniuszem w dziedzinie życia duchowego, zaleca to ćwiczenie właściwie wszystkim (por. ĆD 18-19, także 20). Sam praktykował je do końca swego życia. Wiele minionych pokoleń, w zakonach i nie tylko, chętnie i owoc-

nie korzystało z metody szczegółowego rachunku sumienia. Wielu chrześcijan, dysponując takim środkiem, szybciej postępowało na drodze oczyszczenia serca i zjednoczenia z Bogiem. Czy my możemy ich w tym naśladować? Zapewne tak. Wpierw jednak winniśmy przewyciężyć błędne mniemanie, że rozwijanie życia duchowego może obejść się bez dyscypliny i wysiłku. Jest to wielce mylące, gdy podążanie za Jezusem do Ojca, wbrew jasnym słowom Jezusa (o potrzebie zaparcia się siebie i dźwigania krzyża), przedstawiane jest jako rzecz, która nie wymaga specjalnej uwagi, samodyscypliny i zmagania.

Wykonywanie każdego zawodu, wszelkie zarządzanie i technologie produkcji wymagają działań starannie wyuczonych i mozolnie powtarzanych. Zlekceważenie samodyscypliny i pewnej precyzji działań miałyby fatalne skutki i na pewno nie byłoby tolerowane. Tym bardziej nie powinno nas dziwić, że życie duchowo-religijne domaga się pewnego minimum samodyscypliny i podjęcia planowych działań. Znawcy drogi człowieka do zjednoczenia z Bogiem niezmiennie wzywają do ascezy, czyli świadomie ponawianych starań, zmierzających do zmiany postaw i nawyków.

Ojciec Anselm Grün, zastanawiając się nad środkami przemiany ludzkiego serca, przypomina jedną z zasad życia monastycznego: „Kto walczy bez metody, ten walczy daremnie. Niezbędne są jasne metody, by można było rzeczywiście postępować naprzód. Jak mówi John Bradshaw, dyscyplina jest sztuką niwelowania cierpień życia: bez niej człowiek



cierpi od swego wewnętrznego i zewnętrznego zamętu. A Hildegarda z Bingen powiada, że dzięki dyscyplinie zawsze i wszędzie można odczuwać radość. Dzięki dyscyplinie nadajemy życiu kształt i formę. Starożytni Grecy mówili o ascezie. Asceza to swego rodzaju trening, ćwiczenie (na przykład sportowiec ćwiczy, by osiągnąć swój cel). Asceza nie jest po prostu rezygnacją, lecz świadomym ćwiczeniem się w wolności wewnętrznej, co jednak wymaga również rezygnacji. Bez rezygnacji, podkreślają psychologowie, u dziecka nie może się rozwinąć mocne *ego*. Kto musi natychmiast zaspokajać swe potrzeby, ten nigdy nie osiągnie dojrzałości<sup>13</sup>.

Głównym powodem, dla którego mamy praktykować szczegółowy rachunek sumienia, pisze św. Ignacy, jest pragnienie poprawienia się i wyleczenia z określonego grzechu lub wady (por. *ĆD* 24). Takie pragnienie rodzi się ze zrozumienia, że największym nieszczęściem człowieka jest grzech, i że popycha nas do niego nie tylko szatan, ale i własne skłonności, obecne w sercu każdego człowieka. Św. Ignacy, jako człowiek praktyczny i konsekwentny, chcąc skutecznie „pomagać duszom” w drodze do Boga, przedkłada szereg konkretnych środków. W „Ćwiczeniach duchownych” stanowią one pewien ciąg starannie uporządkowany. Niektórych z nich można (a nawet należy) używać także po rekolekcjach czy niezależnie

<sup>13</sup> O. Anselm Grün OSB, *Manię przemienić w tęsknotę*, Kraków 2002.

od nich. Dotyczy to szczególnie precyzyjnej metody szczegółowego rachunku sumienia, który pomaga w wykorzenianiu wad i w umacnianiu cnót.

#### 4. Sekret skuteczności

Specyfikę szczegółowego rachunku stanowi to, iż stosuje się go do jakiejś jednej *szczególnej* skłonności, która pobudza do grzechu. Przystępując do praktykowania szczegółowego rachunku sumienia, wychwytyjemy w sobie tę skłonność, która szczególnie rażąco przeciwstawia się przykazaniu miłowania Boga i bliźnich.

Oczywiście, nie jest łatwo zacząć przeciwstawiać się temu, co dotąd jawiło się jako silny impuls, za którym szliśmy bez poważnego zastanawiania się nad oceną wartości moralnej. Trudno jest zacząć przeciwstawiać się nawykowemu satysfakcjonowaniu pożądań. Trudna do poskromienia jest zarówno grzeszna (w sensie wiodąca do grzechu) pożywność, jak i to, że poddawanie się jej stało się nawykiem czy nałogiem. Podejmując jednak metodyczną walkę, określoną w metodzie szczegółowego rachunku sumienia, *stopniowo pozbawiamy żywotności określone pożądania i wadliwe nawyki*. Sprawdza się tu dobrze znana zasada, zgodnie z którą zanikają w nas – a przynajmniej słabną – te pożądania, które nie są realizowane, zaspokajane. Gdy zdecydowanie i wytrwale nie ulegamy złym skłonnościom i złym nawykom, wtedy słabną one i zostają zneutralizowane. Św. Jan

od Krzyża w swej doktrynie o czynnej nocy zmysłów odwołuje się do tej właśnie zasady i zaleca jej stosowanie, aby w ten sposób przyczynić się do umartwienia nieuporządkowanych pożądań. Św. Ignacy stosuje tę zasadę stopniowo, wcielając ją w szczegółowy rachunek sumienia<sup>14</sup>.

W każdym przedsięwzięciu, zwłaszcza trudnym, najważniejsza jest **motywacja**: żeby była prawa i mocna. Rachunku sumienia nie podejmujemy po to, by mieć egocentrycznie przeżywaną satysfakcję, by móc się poczuć lepszym od innych i by – w końcu – po faryzejsku żądać od Boga uznania i nagrody. Dążenie do czystości serca i doskonałości (por. Mt 5, 48; Kol 4, 12; Jk 1, 4) winno rodzić się z dogłębnego wzruszenia zaofiarowaną miłością Boga, a także z troski, by na tę miłość w pełni odpowiedzieć. Krótko mówiąc, chodzi o to, by starać się o czystość serca i doskonałość czynów ze względu na Drugiego, Boga i bliźniego. Przecież dobrą i piękną rzeczą jest troska o coraz *lepsze relacje*, coraz pełniej rządzone Prawem Miłości, zstępującej z góry, od Boga (por. ĆD 184).

Jest oczywiste, że motywacja znacząco wpływa także na **skuteczność** szczegółowego rachunku sumienia. Jeśli motywacja jest prawa i towarzyszy jej zafascynowanie, przekłada się to na siłę postanowienia, by

<sup>14</sup> Por. Coathalem, dz. cyt., s. 107n. Byłoby rzeczą ciekawą skonfrontować tę zasadę z tym, co pisze Gerald May w książce zatytułowanej: *Uzależnienie i łaska. Miłość. Duchowość. Uwolnienie*, Poznań 1988.

rzeczywiście „pilnie wystrzegać się” określonego grzechu lub wady i by rzeczywiście „chcieć się z nich poprawić i wyleczyć” (por. *ĆD 24*). Siła postanowienia wyrazi się najpierw w starannym wykonaniu tego, co jest zalecane rano, w południe i wieczorem. Dobrze umotywowane postanowienie wyrazi się też w całkowitym *czuwaniu serca* co do obranego przedmiotu skupiającego uwagę. Człowiekowi mocno zmotywowanemu w pragnieniu stawania się miłym dla Pana<sup>15</sup> i w czynieniu tego, „co jest miłsze Jego Boskiej Dobroci” (por. *ĆD 151*), nie wyda się podejrzan ani śmieszne porównywanie tego, co osiągnął dziś, z tym, co wczoraj. Podobnie jako pomocną przyjmie tę radę: „Za każdym razem, gdy człowiek upadnie w ten określony grzech lub w tę wadę, niech przyłoży rękę do piersi, bolejąc nad swym upadkiem” (*ĆD 27*). Ten znaczący gest, a zwłaszcza towarzyszący mu ból z powodu upadku, spowodują, że człowiek odbija się ze swego upadku, jak piłka, która spadłszy na ziemię, odbija się i znów leci w górę<sup>16</sup>. Te pomocnicze działania, opisane przez św. Ignacego w czterech uwagach dodatkowych, chronią przed cofaniem się lub dreptaniem w miejscu.

<sup>15</sup> *Badajcie, co jest miłe Panu* (Flp 4, 8). *W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnota i czynem chwalebny – to miejcie na myśli!* (Ef 5, 10) *Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom we wszystkim, bo to jest miłe w Panu* (Kol 3, 20). *Niech was uzdolni do wszelkiego dobra, byście czynili Jego wolę, sprawując w was, co miłe jest w oczach Jego, przez Jezusa Chrystusa, któremu chwała na wieki wieków! Amen* (Hbr 13, 21).

<sup>16</sup> Por. Coathalem, dz. cyt., s. 109.

W ten sposób miłość może stale postępować naprzód i poddawać sobie całe serce człowieka.

### **5. Nie naraz**

Na owocność i skuteczność szczegółowego rachunku sumienia składa się kilka czynników. Jedne dotyczą najgłębszej motywacji, inne strony technicznej w pracy nad sobą. Często bywa tak, że szczegółowy rachunek nie przynosi spodziewanych owoców, bo, po pierwsze, jego przedmiot nie jest dość szczegółowy, bądź, po drugie, nie jest on codzienny. To, co chcemy w sobie zmienić, należy odpowiednio zawęzić i sprecyzować, a także podejmować wytrwale, tzn. codziennie – rano, w południe, wieczorem, i w ciągu całego dnia.

„Cząstkowy rachunek sumienia rozminie się ze swym celem – zauważa ojciec Špidlik – jeśli będzie obejmował zakres zbyt szeroki. Nie wystarczy sobie postanowić, że np. w tym tygodniu będziemy uważać, aby nie ulegać swoim zwykłym wadom. Włoskie przysłowie mówi, że tym mniej zostaje na dłoni, im więcej ręka chce uchwycić. Również miłość do bliźniego jest sferą rozległą. Ktoś przez całe lata obiecywał sobie, że nie będzie mówił źle o innych, nigdy mu się to jednakże tak naprawdę nie udawało. Za radą spowiednika ograniczył to zamierzenie do minimum. Pomyślał, kto jest dla niego najmniej sympatyczny, i postanowił, że o tej jednej jedynej osobie nie powie nic złego. Potrzebował trzech tygodni do urzeczywist-

nienia tego zamiaru. Z innymi osobami poszło mu już łatwiej. Później przyznał się, że wprowadzie od czasu do czasu wyrwie mu się jakieś słówko, ale jednak wyzbył się złego nawyku opowiadania o skandalach i niepotrzebnego krytykowania<sup>17</sup>.

Podobną przestrozę daje ojciec Silvano Fausti w książce zatytułowanej „Okazja czy pokusa?\": „Ważną jest rzeczą, aby brać pod uwagę tylko jeden punkt negatywny za każdym razem. Inne pozostaw na przyszłość. Nie braknie ci pracy na najbliższe dziewięćdziesiąt lat. Kot nie może polować równocześnie na dwie myszy ani człowiek ujeżdżać naraz dwóch koni. Także i ty zatrzymaj się na czas konieczny nad jednym, aby osiągnąć zadowalający rezultat<sup>18</sup>.

## 6. Kolejność

Być może już teraz, pełni troski, zadajemy sobie pytanie, co w pierwszej kolejności uczynić przedmiotem szczegółowego rachunku sumienia. Od czego zacząć? „Zacznij od grzechu lub wady przygodnej lub stałej, którą tu i teraz uważasz za najbardziej szkodliwą w życiu wspólnotowym lub w pracy. Może to być porywczność, niecierpliwość, kłótniwość, duch sprzeciwu, niezdolność do słuchania, małostkowość, nietolerancja, zniechęcanie się, niedbalstwo, gderanie,

<sup>17</sup> Špidlik, dz. cyt., s. 212.

<sup>18</sup> Silvano Fausti SI, *Okazja czy pokusa? Sztuka rozeznania i podejmowania decyzji*, Kraków 2001, s. 51.

oszczerstwo, gwałtowność, lenistwo, wszelkiego rodzaju brak umiaru lub nieporządek. To zmniejsza lub przeszkadza twojej wolności”<sup>19</sup>.

Rady ojca Aschenbrennera idą krok dalej, są bardziej subtelne. Z naciskiem przestrzega on, żeby przedmiotu szczegółowego rachunku sumienia nie wyszukiwać sobie jedynie w oparciu o wykazy cnót i wad. Należy najpierw pogłębić wrażliwość na stale obecną miłość Boga, a następnie wsłuchać się w to, co mówi On do mnie przez swoje Słowo. Duch Święty jest niezawodny i, mówiąc obrazowo, zawsze trąca nas łokciem i nalega: *tu zacznij*, teraz to przepracuj we współpracy ze Mną. „Zazwyczaj jest w naszym sercu jakiś **zakątek**, od którego należy rozpocząć proces nawrócenia do nowego życia, jakieś szczególne miejsce, w którym Bóg nas dotyka, oczekując naszej szczerości i zawierzenia”. Sądzę, że nad tym ostatnim zdaniem trzeba by się dobrze zastanowić. Do uważności zachęcają nas kolejne celne spostrzeżenia: „Jakże często chcemy zapomnieć o tym miejscu, nie słuchając Boga. Odkładamy na później dotarcie na miejsca spotkania, ponieważ wydaje nam się, że to Bóg nas nie rozumie, że Jego słowo niesłusznie nas oskarża. Próbujemy usprawiedliwiać się i odwracamy się od Jego łaski, przeczuwając, być może, że właśnie zmiana postawy w tym punkcie nie będzie łatwym sukcesem, ale cierpliwym stawaniem przed Panem wciąż z tą samą słabością. Tymczasem właśnie w tym zakątku

<sup>19</sup> Tamże, s. 51.

naszego serca możemy spotkać Boga i siebie samych w sposób szczególny<sup>20</sup>. Wczuwając się w subtelność poczynionych spostrzeżeń, słusznie można stwierdzić: „Szczegółowy rachunek sumienia jest (...) czasem niezmiernie delikatnym doświadczeniem Bożego nawoływania do nawrócenia w głębokich pokładach naszych serc (...) Jest niezmiernie ważne, abyśmy spostrzegali to osobiste wezwanie, z jakim Bóg zwraca się do nas. Wezwanie to trzeba zinterpretować i na nie odpowiedzieć, jeśli tylko szczerze pragniemy postąpić na drodze świętości<sup>21</sup>”.

Ważnym czynnikiem skuteczności jest wystarczająco długi **czas** poświęcony jednej wadzie lub (po wykorzenieniu wad) cnocie. „Jeśli porównamy wady i grzechy do chorób, to są to zwykle choroby chroniczne, uporczywe. Trudno je wyleczyć, nawet jeśli chodzi o coś drobnego. Przewlekłe choroby wymagają leczenia długotrwałego, regularnego, kontrolowanego”. Nie należy zatem za wcześnie odstępować od obranego przedmiotu pod pozorem, że wada została już przezwyciężona. „W medycynie zanik bólu nie jest równoznaczny z całkowitym wyleczeniem. Wielu ludzi przestaje się leczyć, skoro tylko lepiej się poczuje. Wtedy choroba powraca albo pozostaje w stanie utajonym. Podobnie dzieje się z wadami duchowymi, wyleczonymi tylko połowicznie<sup>22</sup>”.

<sup>20</sup> Aschenbrenner, dz. cyt., s. 106.

<sup>21</sup> Tamże, s. 107.

<sup>22</sup> Špidlik, dz. cyt., s. 213.



Na koniec taka pociecha: jeśli skupiamy się na eliminowaniu jednej wady, to często znika kilka innych. Podobnie rzecz ma się z utrwalaniem cnoty: kilka innych się umacnia. Ktoś zilustrował tę współzależność niezwykle obrazowo i trafnie: ujmując w dwa palce zielone nakrycie na stoliku i unosząc je do góry, zauważył, że gdy jeden punkt dźwigany jest najwyżej, to korzystają na tym wszystkie inne punkty... Skojarzmy ten obraz ze słowami św. Pawła: *Jeśliście więc razem z Chrystusem powstali z martwych, szukajcie tego, co w górze, gdzie przebywa Chrystus zasiadając po prawicy Boga. Dążcie do tego, co w górze, nie do tego, co na ziemi* (Kol 3, 1n).

## RACHUNEK SUMIENIA OGÓLNY

*Człowiek codziennie doprowadza swoje włosy do porządku,  
dlaczego jednak nie serce<sup>23</sup>.*

### Wstęp

Św. Ignacy przedstawia w książeczce „Ćwiczeń duchownych” dwa rodzaje codziennego rachunku sumienia. Jeden nazywa *szczegółowym*, zaś drugi *ogólnym*. Obecnie przyjrzymy się dokładniej ogólnemu rachunkowi sumienia.

Od razu powiedzmy, że codzienny rachunek sumienia to czas refleksji nad tym, jak w danym dniu współdziałaliśmy z miłującym nas Bogiem Ojcem i jak, będąc słabi i podatni na iluzje, ulegaliśmy wpływowi nienawidzącego nas szatana. Przeczujemy, jakie to ważne znać prawdę na swój temat w kwestii tak fundamentalnej. Niestety, nasze obecne życie nie rozgrywa się jedynie w relacji do Boga, Jego Miłości, Prawdy, Piękna... I Bóg, i my mamy swego groźnego przeciwnika. W Piśmie Świętym nosi on wiele złowieszczych

<sup>23</sup> Przysłowie chińskie.

imion, m.in. kłamcy, zabójcy. W obliczu miłości Boga i nienawiści szatana rozgrywa się nasze życie. Trwa czas dokonywania wyboru. Co dzień, i to w każdym świadomym akcie moralnym, opowiadamy się za Bogiem albo za Jego przeciwnikiem.

Być może w wartkim strumieniu codzienności niektóre nasze decyzje zapadają bez odpowiedniego namysłu. Robimy błędy, popełniamy głupstwa. Grzeszymy. Rozmijamy się z Bogiem i niebezpiecznie wiłkamy się w logice demonicznych i własnych pożądań. Ten fatalny pęd, własny i inspirowany z zewnątrz, możemy i winniśmy wyhamowywać, zatrzymując się i zwracając całym sercem do Boga, do dobra.

Rzecz tak ważną (codzienne nawracanie się do Boga) dobrze jest ująć w pewne stałe ramy (punkty działania). Św. Ignacy w swojej propozycji „ram” dla działania przedkłada (aż) pięć punktów. Każdy z nich określa, co należy uczynić, by posłużyło to naszemu przyłgnięciu do Boga i odwróceniu się od nieprawości demonów, od własnej dziedziczonej poządliwości, a także od wad i grzechów własnych.

„Punkt 1. **Dziękować** Bogu Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa.

Punkt 2. **Prosić** o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.

Punkt 3. **Żądać** od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. 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*, wedle

---

tego samego porządku, jak to było powiedziane przy rachunku szczegółowym.

Punkt 4. **Prosić** Pana Boga naszego o przebaczenie win.

Punkt 5. **Postanowić** poprawę przy Jego łasce.  
Odmówić Ojcie nasz” (ĆD 43).

Nawet pobieżne (ale wystarczająco uważne) przyjrzenie się poszczególnym punktom rachunku sumienia, pozwala zauważyć, że w każdym z nich chodzi o to, by odnieść się do Boga, a także, by dokonać przeglądu swoich podstawowych relacji. To spostrzeżenie tłumaczy nam, dlaczego św. Ignacy, sam zdecydowanie wychylony ku Bogu i w Nim rozmiłowany, tak bardzo cenił sobie codzienny rachunek sumienia. Zalecał go usilnie i polecał go odprawiać nawet w chorobie. Sam podejmował rachunek sumienia, zapewne zwięźle, co godzinę. Źródłem tej jego, zda się obsesyjnej, refleksyjności był jednak nie chorobliwy lęk o siebie czy chore poczucie winy, lecz fascynacja Bogiem i zaofiarowaną mu Miłością. Inigo Loyola odczuwał głęboką potrzebę częstego zanurzania się w miłości Boga, dziękowania za nią i sprawdzania, czy w minionej godzinie działał zgodnie z Duchem Miłości. Za uchybienia od razu przeproszał i prosił o umocnienie go w woli naznaczania miłością wszystkich swoich myśli, słów i uczynków.

Niech przykład św. Ignacego zachęca nas do zgłębienia, co takiego cennego kryje się w codziennych rachunkach sumienia.

## Punkt I

### DZIĘKOWAĆ BOGU PANU NASZEMU ZA OTRZYMANE DOBRODZIEJSTWA

#### 1. „Utkani z miłości”

Mottem dla dalszych rozważań niech będą słowa niewierzącego Rosjanina: „Wierzący w swych rozmowach z Bogiem mają własne słowa. Jeden mówi: Panie, zmiłuj się nade mną! Drugi woła: Zbaw, zachowaj mnie, Panie! Trzeci powtarza: Daj, Panie Boże! Czwarty: Oświeć mnie, Panie! Piąty zaś prosi: Nie pozostawiaj mnie samego! Itd. Gdybym ja był wierzący i gdybym się modlił, powtarzałbym zawsze tylko jedno słowo. A byłoby to słowo: Dziękuję”<sup>24</sup>.

W pierwszym punkcie rachunku sumienia staramy się przypomnieć, jakie to dobrodziejstwa otrzymaliśmy w minionym dniu czy w dłuższym okresie. Za dobrodziejstwami ukryty jest ich Dawca i Jego miłość, wyrażona w czynach. „Miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach. Miłość polega na

<sup>24</sup> Władimir Sołouchin, cyt. za: „List” 4/93, s. 28.