

Prosta modlitwa, która zmienia życie

Prosta modlitwa, która zmienia życie

ODKRYJ MOC NAJWAŻNIEJSZEJ
MODLITWY ŚW. IGNACEGO

przetłóżył
PAWEŁ KAŻMIERCZAK

Jim Manney

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału: *A Simple Life-Changing Prayer: Discovering the Power of St. Ignatius Loyola's Examen*

Copyright © 2011 Loyola Press

All rights reserved.

Published under arrangement with

LOYOLA PRESS, Chicago, IL, USA

Polish translation Copyright © 2025 by Wydawnictwo WAM

Wydanie drugie

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Maciej Müller

Korekta: Klaudia Adamus

Projekt okładki: Adam Gutkowski

Skład: Remigiusz Dąbrowski

NIHIL OBSTAT

Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego

ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał

Kraków, dn. 9 sierpnia 2017 r., l.dz. 178/2017

ISBN 978-83-277-4553-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 90 g vol. 1.6

Spis treści

	Przedmowa	vii
1	Rachunek sumienia w pigułce	1
2	Dlaczego jest to dobry sposób modlitwy?	7
3	Problemy, które rozwiązuje (przynajmniej częściowo) rachunek sumienia	15
4	Krok pierwszy: modlitwa o światło	29
5	Krok drugi: dziękczynienie	39
6	Krok trzeci: przegląd dnia	47
7	Krok czwarty: konfrontacja z tym, co złe	61
8	Krok piąty: przemyślane postanowienie	73
9	Rachunek prowadzony na bieżąco	85
	A teraz kolej na ciebie	97
	Uwagi na temat języka, materiałów i źródeł	101

Przedmowa

Rachunek sumienia zmienił całe moje życie, ale niewiele brakło, a do tego by nie doszło. Przez lata zdarzało mi się słyszeć, że jest to dobry sposób modlitwy. Chodziłem do jezuickiego college'u; pamiętam, jak jeden z moich nauczycieli mówił, że dla św. Ignacego Loyoli rachunek sumienia był jedyną niezastąpioną formą modlitwy. Ale nie byłem tym zainteresowany, bo sądziłem, że chodziło o rachunek sumienia przed spowiedzią.

Rachunek sumienia przed spowiedzią był metodycznym wykazem grzechów, którego nauczyłem się jako chłopiec, chodząc do szkół katolickich w latach sześćdziesiątych XX wieku. Przygotowując się do spowiedzi, studiowałem ten wykaz, przygotowując listę swoich wykroczeń. Była to przykra praktyka, a niektórych rzeczy nie rozumiałem. Wiedziałem, co to jest kłamstwo, w końcu dowiedziałem się też, czym jest nieczystość. Ale co to jest „acedia”? (Oznaczająca duchowe lenistwo). W każdym razie urok rachunku sumienia słabł w miarę,

Prosta modlitwa, która zmienia życie

jak dorastałem. Odłożyłem go na bok i zająłem się innymi sprawami, nie zawsze chwalebnyymi. Gdy ktoś mówił o rachunku sumienia, kojarzyłem to z tamtymi doświadczeniami. Sądziłem, że była to propozycja dla ludzi, którzy to lubią, ale ja sam się do nich nie zaliczałem.

Później dowiedziałem się, że ignacjański rachunek sumienia to nie to samo, co ten stary, przygnębiający sposób przygotowania do spowiedzi. Wręcz przeciwnie. Jest to modlitwa skoncentrowana na obecności Boga w realnym świecie. Kieruje mój wzrok ku Bogu, który jest blisko mnie, jest obecny w moim świecie i działa w moim życiu. Rachunek sumienia nauczył mnie podchodzić do modlitwy z wdzięcznością, a nie w poczuciu winy. Pomógł mi odnajdować Boga w życiu takim, jakim je przeżywałem, a nie w jakiejś niebiańskiej sferze poza czasem i przestrzenią. Sprawił, że zacząłem traktować na poważnie siebie takiego, jakim jestem, a nie takiego, jakim chciałbym być, albo jakim sądzę, że kiedyś mógłbym się stać, gdybym się naprawdę postarał.

Nie ma przesady w stwierdzeniu, że rachunek sumienia zmienił całe moje życie. Może zmienić także twoje.

Cytaty z *Ćwiczeń duchowych* pochodzą z: Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, opr. Mieczysław Bednarz S. I., Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1968.

Cytaty biblijne pochodzą z: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, wyd. V, Poznań 2015.

1

Rachunek sumienia w pigułce

Nie wiem, co dokładnie znaczy modlitwa.

Wiem, co znaczy uważność.

Mary Oliver, *Letni dzień*

Rachunek sumienia jest metodą przeglądu przeżytego dnia w obecności Boga. Właściwie jest to raczej postawa niż metoda, czas przeznaczony na dziękczynną refleksję nad miejscem Boga w twoim codziennym życiu. Składa się on z pięciu kroków, które większość osób wykonuje mniej więcej w podanej kolejności, i zwykle zajmuje około 15–20 minut dziennie. Oto podstawowy schemat:

1. Prośba do Boga o światło

Chcę spojrzeć na swój dzień oczami Boga,
a nie tylko swoimi.

2. Dziękczynienie

Dzień, który przeżyłem, jest darem od Boga.
Chcę za niego podziękować.

3. Przegląd dnia

Uważnie przeglądam miniony dzień, dając się
poprowadzić Duchowi Świętemu.

Prosta modlitwa, która zmienia życie

4. Konfrontacja z własną słabością

Stawiam czoła temu, co złe – w moim życiu
i we mnie samym.

5. Przygotowanie na następny dzień

Pytam, gdzie będę potrzebował Boga
w nadchodzącym dniu.

Proste? Tak. Łatwe? Niekoniecznie. Czasami rachunek sumienia idzie gładko i przynosi radość, innym razem przychodzi z wielkim trudem. Jeśli traktujesz go poważnie, musisz przyjrzeć się tym zachowaniom, których się wstydzisz, a to bywa bolesne. Czasami w trakcie rachunku sumienia wiesz się jak węgorz, ale jak miałoby być inaczej? Prawdziwa modlitwa prowadzi do wewnętrznej przemiany, a ta nigdy nie jest łatwa.

Ale we wpisaniu rachunku sumienia na stałe w swoje życie nie ma nic skomplikowanego ani tajemniczego. Tematem rachunku jest przecież twoje życie – a zwłaszcza przeżyty właśnie dzień. Szukasz w nim znaków Bożej obecności w wydarzeniach takich jak lunch z przyjacielem, spacer po parku, miłe słowo usłyszane od kolegi, pokonana trudność, spełniony obowiązek. Rachunek sumienia lubi zwyczajność. Bóg jest obecny w transcendentnych, „duchowych” momentach, ale jest również obecny wtedy, gdy gotujesz obiad, pisziesz notatkę, odpowiadasz na maila czy załatwiasz różne sprawy. Podczas rachunku zajmujesz się swoimi świadomymi doświadczeniami.

Wahania twoich nastrojów są pełne duchowego znaczenia. Znaczenie ma każda, nawet drobna sprawa. O czym myślisz, tkwiąc w korku lub stojąc w kolejce w sklepie? Jak się czujesz, wykonując nudne, rutynowe prace? Zdziwisz się, jak ważne okazują się takie momenty, jeśli im się dobrze przyjrzeć.

Rachunek sumienia był dla mnie zaskoczeniem, ponieważ bardzo odbiegał od tego, jak wcześniej pojmowałem modlitwę. Traktowałem ją jako czas odrębny od reszty życia. Natomiast w przypadku rachunku granice pomiędzy modlitwą a życiem zacierają się. Ludzie zwykle przeprowadzają go o określonej porze (ja na ogół rano), ale nie ma powodu, żeby modlić się rachunkiem sumienia, stojąc w kolejce w sklepie spożywczym. W końcu tam też Bóg jest obecny.

Natomiast pod innym względem rachunek sumienia mnie nie zdziwił. Bóg z pewnością jest obecny, gdy stoję w kolejce. Żeby odprawić rachunek, potrzebuję tylko chwili spokoju. Intuicyjnie czułem, że to ma sens. Jestem Bożym stworzeniem żyjącym w Bożym świecie; to oczywiste, że Bóg będzie obecny w moich codziennych doświadczeniach. Jeśli w modlitwie nawiązuję kontakt z Bogiem, to poświęcenie kilku chwil na odnajdywanie Go w świadomych doświadczeniach codziennego życia jest jak najbardziej sensowne.

Rachunek sumienia jest w istocie bardzo starą praktyką. Łacińskie słowo *examen* oznacza zarówno egzamin,

Prosta modlitwa, która zmienia życie

jak i akt ważenia lub osądzania. Jest tak stary, jak zachęta Sokratesa: „Poznaj samego siebie”. Praktykę regularnego badania sumienia można odnaleźć w większości religii świata, w tym oczywiście w chrześcijaństwie. Aby iść drogą Jezusa, musimy regularnie badać nasze postępowanie i pytać, na ile nasze czyny są zgodne z przykładem danym przez Chrystusa.

Pięćset lat temu św. Ignacy Loyola wprowadził do tej starożytnej tradycji modlitewnej refleksji pewną innowację. Przekształcił ją tak, że stała się zarazem sposobem doświadczania Boga, jak i oceny własnego zachowania. Słynne *Ćwiczenia duchowe* św. Ignacego to przewodnik prowadzący do intensywnego doświadczenia nawrócenia do Chrystusa. Rachunek sumienia ma na celu podtrzymywanie i przedłużanie tego doświadczenia. Ignacy chciał, by ludzie pielęgowali nawyk refleksyjności umysłu nieustannie wyczulonego na Bożą obecność i poddanego Bożemu prowadzeniu. Rachunek sumienia stał się podstawą przepojonej łaską świadomości. Ignacy chciał, żeby jezuici odprawiali rachunek sumienia dwa razy dziennie – w południe i przed snem. Uważał go za tak ważną modlitwę, że nalegał, by jezuici nie opuszczali go nawet wtedy, gdy brakowało im czasu na inne rodzaje modlitwy.

W ciągu kolejnych wieków praktyka ta przybierała różne formy. Przez długi czas przypominała rachunek sumienia, który był zmorą mojej młodości. Przez

ostatnie kilkadziesiąt lat jezuici starali się przywrócić jej pierwotną formę, bliższą wizji Ignacego: jako modlitwy, która ma nam pomóc odnajdować Boga w codziennym życiu i odpowiadać hojniej na Jego dary i łaski. Taką właśnie formę rachunku sumienia przedstawia niniejsza książka.

Przeczytałem na temat rachunku sumienia wszystko, co udało mi się znaleźć. Co ciekawie, napisano o nim niewiele. Poza paroma niewielkimi książkami i kilkoma naukowymi artykułami natknąłem się głównie na broszurki, ulotki i strony internetowe, zawierające krótkie, ogólne omówienia tematu. Nie ma w tym nic dziwnego, bo większość ludzi zdobywa informacje na temat modlitwy w rozmowie z innymi. Wiedza o rachunku sumienia jest rozpowszechniana drogą przekazu ustnego. Ale w pewnym momencie książka może być pomocna, przynajmniej dla niektórych. Mam nadzieję, że to jest właśnie ta książka.

Rachunek sumienia nie jest jedynym sposobem modlitwy, ale jest to sposób dostępny dla każdego. Odrzuca on abstrakcje, skupiając się na konkrecie. Jest niewyczerpany. Traktuje każdy moment dnia jako czas błogosławiony, w którym może objawić się Bóg. Jest sposobem odnajdywania Boga we wszystkich rzeczach.