

## Zdumiewająca modlitwa, o której być może nigdy nie słyszałeś



Święty Ignacy Loyola, jeden z największych mistyków, uważał, że ćwiczenie modlitewne określane jako rachunek sumienia powinno być najważniejszym kwadrantem w ciągu dnia. Mimo to większość chrześcijan w ogóle o nim nie słyszała. Dlaczego rachunek sumienia jest tak cenną praktyką?

Święty Paweł zachęca nas, byśmy modlili się nieustannie (por. 1 Tes 5, 17). Przekonałem się, że im bliżej jestem Chrystusa, tym bardziej pragnę być z Nim zawsze. Nie w tym sensie, że chciałbym cały dzień klęczeć w kościele albo medytować, siedząc w moim wygodnym fotelu. Zbyt kocham gwar życia – wysiłek ludzkiego działania – aby spędzać cały czas na kontemplacji. Ale pragnę, żeby Chrystus był ze mną w przygodach i nudzie mojego aktywnego dnia. Kocham Chrystusa tak bardzo, że chcę dzielić z Nim każdą minutę.

Moja wiara mówi mi, że Bóg jest wszędzie przez cały czas, a Chrystus jest w moim sercu i w całym stworzeniu – niezależnie od tego, na ile w danym momencie jestem świadomy Jego obecności. To wielkie pocieszenie, ale ja chcę czegoś więcej. Chcę cały czas czuć Jego obecność. Chcę czuć Go nie tylko wtedy, gdy zostawiam przyziemne sprawy mojego życia i idę do kościoła, ale zawsze! Chcę dzielić z Nim nawet najmniejsze drobiazgi, które przeżywam: denerwujący e-mail, który właśnie dostałem, i życzliwy uśmiech pani na poczcie, strach przed trudnym spotkaniem, na które idę, i przyjemność wgrzania się w mięszsłodkiego i chrupiącego jabłka w trakcie przerwy.

Chcę rozmawiać z Chrystusem o głupstwie, które palnąłem w rozmowie z szefem, i o swoim małym zwycięstwie, bo wreszcie udało mi się skończyć żmudną pracę, z którą męczyłem się przez wiele dni. Oczywiście, chcę dzielić się z Chrystusem rzeczami naprawdę ważnymi: chcę mówić Mu o swoich ciężkich grzechach i o pocieszeniach duchowych, które mnie przerastają. Ale te wielkie sprawy przedstawiam Mu podczas codziennej medytacji, Mszy świętej i spowiedzi. Jednak w miarę wzrostu mojej zażyłości z Chrystusem coraz bardziej pragnę dzielić się z Nim również tym, co wydaje się mało istotne. Wiem, że On jest pośród tych wszystkich spraw i pragnę od razu skorzystać z Jego obecności w brudzie, błocie i rozgardiaszu mojego skomplikowanego, choć najzupełniej zwyczajnego życia.

Dlatego rachunek sumienia jest tak fantastyczny i skuteczny. Przynosi on konkret mojego dnia przed Boga i sprowadza Boga w konkret mojego dnia. Długo mógłbym opowiadać o tym, jak wspaniały jest rachunek sumienia. Mógłbym opowiedzieć:

- jak coraz ściślej jednoczy mnie z Bogiem,
- jak pozwala mi spojrzeć na moje życie z Bożej perspektywy,
- jak pobudza mnie do chwalenia Boga i dziękowania Mu za niezliczone dary, które pojawiły się w ciągu dnia, a także do dostrzegania samej obecności Bożej w tych darach,
- jak daje mi okazję do uznania swoich win i przeproszenia za nie, do opłakiwania swoich porażek i zranień oraz do przeżycia uzdrowienia,

## Zdumiewająca modlitwa, o której być może nigdy nie słyście

Opublikowane na Apostolstwo Modlitwy (<http://www.ampolska.co>)

---

- jak daje mi wgląd w to, co rzeczywiście dzieje się pod powierzchnią moich myśli, słów i czynów, w samo źródło moich motywacji i machinacji,
- jak pomaga mi rozeznaczyć właściwy sposób postępowania w bardziej zawiłych aspektach mojego życia, rozpoznać, jakich darów wewnętrznych potrzebuję, by jutro robić to, co należy, i by prosić Boga konkretnie o te właśnie dary.

Mógłbym wypełnić całe strony przykładami niewiarygodnych korzyści, jakie zyskuję dzięki codziennemu praktykowaniu tej krótkiej modlitwy. Ale po co miałibyście tracić kolejną minutę na czytanie o tych korzyściach, kiedy możecie uzyskać je sami? Zrozumiecie, o czym mówię, gdy tylko sami spróbowacie.

### Czym jest ignacjański rachunek sumienia?

Według zamysłu św. Ignacego Loyoli rachunek sumienia miał być bardzo krótką (trwającą kwadrans) modlitwą, odprawianą dwa razy dziennie w najbardziej dogodnych porach. Większość osób lubi modlić się rachunkiem sumienia podczas przerwy obiadowej i wieczorem, gdy szykują się do snu. (...)

W rachunku sumienia przeglądamy miniony odcinek naszego dnia po to, aby odnaleźć Boga i Boże błogosławieństwa w codziennym życiu. Spoglądamy też wstecz po to, by znaleźć chwile, kiedy sprawy nie potoczyły się dobrze – gdy zostaliśmy zranieni przez coś, co nam się przydarzyło, albo gdy zgrzeszyliśmy lub też popełniliśmy błąd. Wielbimy Boga i dziękujemy za momenty łaski. Prosimy o przebaczenie i uzdrowienie, przywołując chwile trudne i bolesne. Przeprowadziwszy refleksję nad minionym dniem, zwracamy się ku temu, który ma nadejść, i prosimy Boga, by wskazał nam potencjalne wyzwania i szanse jutra. Próbowujemy przewidzieć, które wydarzenia mogą potoczyć się albo zgodnie z Bożym planem, albo wbrew Jego zamysłom. Prosimy o wgląd w łaski potrzebne, by dobrze przeżyć ten następny dzień: cierpliwość, mądrość, męstwo, samowiedzę, pokój, optymizm. Prosimy Boga o te łaski i ufamy, że Jemu zależy bardziej niż nam, byśmy potrafili ten dzień przeżyć dobrze. Taka jest podstawowa idea ignacjańskiego rachunku sumienia. Ignacy powiedziałby, że to powinien być najważniejszy kwadrans naszego dnia. Dlaczego? Bo ten moment wpływa na każdy inny moment.

### Jak konkretnie odprawiać rachunek sumienia?

Ignacy proponuje praktykę rachunku sumienia składającą się z pięciu kroków:

**Dziękczynienie.** Zaczynam od podziękowania Bogu za wszystkie rzeczy, za które jestem Mu dzisiaj wdzięczny. Pozwalam moim myślom na swobodny bieg, zastanawiając się nad łaskami, którymi Bóg obdarzył mnie w tym konkretnym dniu. Biorę pod uwagę rzeczy duże i małe – wszystko, poczynając od daru wiary, przez dar małżeństwa, aż po dobry dojazd do pracy dzisiaj rano.

**Prośba o Ducha.** Następnie chcę przyrzeć się tym chwilom w ciągu dnia, kiedy nie zachowałem się tak, jak należy. Zanim jednak to uczynię, proszę Boga o napełnienie mnie Duchem, aby On prowadził mnie przez to niełatwe badanie własnej duszy. W przeciwnym razie grozi mi ucieczka w zaprzeczenie, pograżenie się w żalu nad sobą lub wybuch autoagresji.

**Przegląd i uznanie win.** Spoglądam wstecz na mój dzień i proszę Pana, by wskazał mi momenty, kiedy zawiodłem Go w wielkich bądź małych sprawach. Jest to otrzeźwiający spójrzanie na błędy, które popełniłem tego dnia.

**Prośba o przebaczenie i uzdrowienie.** Jeśli zgrzeszyłem, proszę Boga o przebaczenie i wyprostowanie moich dróg. Jeśli nie zgrzeszyłem, ale po prostu popełniłem błąd, proszę o naprawienie ewentualnych szkód wywołanych moim postępowaniem. Proszę o pomoc, bym mógł sobie z tym poradzić i iść naprzód. Proszę też o mądrość, bym w przyszłości lepiej rozwiązywał takie trudne sytuacje.

**Modlitwa za następny dzień.** Proszę Boga, by pokazał mi, co może wydarzyć się jutro. Wyobrażam sobie rzeczy, które będę robił, ludzi, których spotkam, decyzje, nad którymi będę się zastanawiać. Proszę o pomoc na te chwile, w których przewiduję pojawienie się trudności. Proszę zwłaszcza o pomoc w chwilach, kiedy mogą pojawić się pokusy, którym uległem dzisiaj.

W zapamiętaniu tych pięciu kroków pomaga mi reguła pięciu „P”:

- Podziękowanie za chwile, które ułożyły się dobrze, i za dary, które dzisiaj otrzymałem.
- Prośba o Ducha Świętego, aby poprowadził mnie przez przegląd całego dnia.
- Przegląd dnia.

## **Zdumiewająca modlitwa, o której być może nigdy nie słyszałeś**

Opublikowane na Apostolstwo Modlitwy (<http://www.ampolska.co>)

---

- Przeproszenie za wszelkie błędy i upadki.
- Postanowienie, co konkretnie jutro zrobię lepiej.

### ***Bóg i Ty. 34 drogi do lepszego życia (wstęp)***

ks. Mark E. Thibodeaux SJ

**Adres URL źródła (wygenerowano 23 lis 2017 - 04:34):**

<http://www.ampolska.co/art-1926-Zdumiewajaca-modlitwa-o-ktorej-byc-moze-nigdy-nie-slyszales.htm>