

IGNACJAŃSKA METODA CODZIENNEGO RACHUNKU SUMIENIA

1. Dziękczynienie: „*Dziękować Bogu Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa*”

Zatrzymuj się na konkretnych zdarzeniach, doświadczeniach, spotkaniach mijającego dnia, spróbuj odczytać, jak bardzo zostałeś w nich obdarowany przez Boga. Spróbuj dostrzec delikatne działanie, natchnienia Boga, które prowadziły cię ku dobru. Podziękuj Bogu za wszystkie te rzeczy. Mogą w tym ci pomóc następujące pytania:

- co dobrego się dziś zdarzyło w moim życiu,
- kiedy doświadczałem radości,
- kto był dla mnie dobry,
- ile dobra okazałem innym itp.

2. Prośba o światło: „*Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz*”

Prośba o światło wyraża pragnienie, aby Bóg ukazał nam prawdę o nas samych, abyśmy ją odkrywali poprzez codzienne wydarzenia. Chodzi tu o wyrażenie postawy serca, które jest otwarte na światło Ducha Świętego. Sami z siebie nie jesteśmy w stanie zobaczyć rzeczywistości grzechu, jego źródeł w naszym życiu i sprawić, abyśmy odrzucali grzech, a wybierali kroczenie po drodze Bożej.

3. Konkretny przegląd naszych aktywności: „*Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku*”

Przyglądając się konkretnemu wydarzeniu, spróbuj przyjrzeć się uczuciom i „poruszeniom”, jakie ci w nim towarzyszyły. Spróbuj rozpoznać, skąd one pochodziły i do czego cię prowadziły oraz jak na nie odpowiadałeś. Nie chodzi tu o przeglądnięcie wszystkich sytuacji, lecz zatrzymanie się nad wybranymi: tymi, które jakoś wybijają się na pierwszy plan i które w ciągu dnia nas najbardziej poruszyły. Nie należy rozciągać zbytnio tego punktu. Wtedy zamiast modlitwy, rachunek sumienia może stać się jakąś autoanalizą, a nie o to tu chodzi.

4. Prośba o przebaczenie: „*Prosić Pana Boga naszego o przebaczenie win*”

W postawie skruchy stań przed Ojcem pełnym miłosierdzia, przed Chrystusem ukrzyżowanym i zmartwychwstałym, który przyjmuje cię bez oskarżania i obdarza nowym życiem.

Prośba o przebaczenie, to uczynienie aktu wiary w przebaczącą miłość Jezusa. Nawet jeśli nie czujesz skruchy, żalu albo towarzyszy ci wstyd, niezadowolenie z siebie, wyrażaj swoją wiarę w uzdrawiającą i przebaczącą miłość Boga. Spróbuj stanąć bardziej w postawie zaufania, niż osądzania i oskarżania siebie za to, że coś ci się nie udało. Możesz spróbować uświadomić sobie, że oto jesteś wobec miłującego spojrzenia Jezusa, który cię nie potępia, nie oskarża, lecz jeszcze bardziej miłuje.

5. Postanowienie: „*Postanowić poprawę przy jego łasce*”.

Jest to pełne nadziei wyjście w przyszłość, w którym zdajemy się nie tyle na nasze siły, ile na łaskę, która będzie towarzyszyć naszym postanowieniom. Jest to prośba wynikająca z tego, co przedstawiłem Bogu w poprzednich punktach, prośba będąca konkretną decyzją, postanowieniem na kolejny dzień, aby Bóg nas przemieniał, pomagał nam bardziej ufać Jemu, opierać się na Nim, wybierać Jego drogę życia.

Czas trwania rachunku : ok. 15 minut.