

Ignacjański rachunek sumienia

Wprowadzenie

Ignacjański sposób odprawiania rachunku sumienia jest integralną częścią *Ćwiczeń duchowych* św. Ignacego (por. *ĆD* 1). Rozumienie tej praktyki wzrasta w miarę pogłębiania doświadczenia samych *Ćwiczeń*. Jest ona swoistą syntezą *ĆD*.

Praktyka ta jest opisana szczegółowo w numerach od 24 do 43, ogólny sposób przeprowadzenia rachunku sumienia znajduje się pod numerem 43. Św. Ignacy pisze tam o pięciu punktach, momentach, które wyznaczają dynamikę i określają przebieg tej praktyki.

1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa
2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich, zerwania z grzechem
3. Badać swoje sumienie w świetle Słowa Bożego
4. Prosić Boga o przebaczenie win
5. Postanowić poprawę przy Bożej łasce
odmówić *Ojcze nasz*

Zanim jednak omówimy te punkty, zatrzymajmy się krótko nad nazwą tej praktyki, która ma bardzo długą historię. Można w tym kontekście przywołać choćby wersety Psalmu 139, 23-24:

Zbadaj mnie, Boże, i poznaj me serce;
doświadczy i poznaj moje troski,
i zobacz, czy jestem na drodze nieprawej,
a skieruj mnie na drogę odwieczną!

Przede wszystkim chodzi o stanięcie przed Bogiem, czego nie oddaje potoczne rozumienie słowa „rachunek”. Ignacy mówi o „żądaniu od duszy zdania sprawy”, o badaniu sumienia, czyli o egzaminie (*examen conscientiae*), który może być owocny jedynie wobec Boga, wobec Jezusa. Św. Jakub pisze: „Będzie to bowiem sąd nieubłagany dla tego, który nie czynił miłosierdzia: miłosierdzie odnosi triumf nad sądem” (Jk 2,13).

Druga kwestia dotyczy dość powszechnie używanego wyrażenia „sumienie”, które dla wielu ludzi znaczy przeróżne rzeczy (od „wewnętrzny tyrana”, „faraona” po „normy społeczne”). Bywają też tacy, którzy nie uważają, że sumienie może być błędne, że może też „nakazywać człowiekowi czynienie najnikczemniejszych rzeczy” (Anscombe: 1958). Dla przykładu, św. Paweł wyznał: „przeznaczył do posługi mnie, ongiś bluźniercę, prześladowcę i oszczercę. Dostałem jednak miłosierdzia, ponieważ działałem z nieświadomością, w niewierze”(1 Tm 1, 13).

Wyrażenie „sumienie” jest kalką językową — podobnie jak świadomość — od łac. *conscientia*, które z kolei pochodzi od greckiego słowa *syneidesis*. Jest ono złożone z przyimka „con”, czyli „współ-, z” oraz rzeczownika „scientia”, czyli „nauka, wiedza, znajomość”. Aktualna forma jest wynikiem przekształceń — nie bez naruszenia zasad etymologii i morfologii (<http://obcyjezykpolski.pl/sumienie/>, 26.02.2014) — w wyniku którego zatarł się pierwotny sens tego słowa, tzn. „wiedzy z kimś dzielonej”. „Sumnienie” — bo tak brzmiał ten latynizm, spotykany jeszcze w utworach Mickiewicza i literaturze do XIX w. — zawiera rzeczownik o znaczeniu „mniemanie, przekonanie”.

W kontekście *ĆD* św. Ignacego można mówić o pewnym rodzaju wiedzy. W swojej *Autobiografii*, *Opowieści pielgrzyma* wspomina on jak w konwencie dominikańskim w Salamance badano go, czyli nie jest zwolennikiem *alumbrados*, tzw. oświeconych, ponieważ nie mając wówczas wykształcenia rozmawiał z ludźmi o rzeczach Bożych: zachęcał do praktykowania cnót, uczył rozróżniać grzechy ciężkie od lekkich, udzielał *ĆD* (por. *Autobiografia* 64-66).

Sam Ignacy w *ĆD* nie ukrywa, że chodzi o rodzaj wiedzy, poznania. W nr. 2 *ĆD* pisze: „Bo przecież nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadawała i nasycza duszę”. W *ĆD* powracają takie zwroty, jak: „Prosić o łaskę poznania grzechów”, „abym miał wewnętrzne odczucie i poznanie swoich grzechów”, „prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem”, „poznanie podstępów szatana”, „poznanie życia prawdziwego”, „gdy otrzymuje się dużo jasności i poznania na skutek doznawania pocieszeń i strapień”, czy wreszcie „prosić o wewnętrzne poznanie tyłu i tak wielkich dóbr otrzymanych od Boga”.

Takie poznanie jest zamierzone jako owoc *ĆD* (por. *ĆD* 1), jako „uporządkowanie uczuć”, innymi słowy chodzi o to, by człowiek „znalazł upodobanie w Prawie Bożym” (Ps 1), by „zasmakował jak słodki jest Pan” (por. 1 P 2, 3). *ĆD* są zapisem drogi pielgrzyma, drogi, której zwieńczeniem jest poznanie miłości Boga i w pełni świadoma odpowiedź ze strony człowieka, wyrażona modlitwą „Zabierz Panie i przyjmij całą wolność moją” (por. *ĆD* 230).

Pięć punktów wyróżnionych przez św. Ignacego stanowi niejako ramy tej modlitwy. Nie należy ich traktować jako sztywnego schematu, raczej uważać za akcenty przeżywanego spotkania z Bogiem.

1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa

Może być zastanawiające, że ignacjański rachunek sumienia zaczyna się od dziękczynienia, natomiast *ĆD* dziękczynieniem się kończą (por. *ĆD* 230n). Dziękowanie Bogu, w świetle *ĆD*, jest postawą, wyrazem przeżycia i poznania „tyłu i tak wielkich dóbr otrzymanych od Boga”. Można wręcz mówić o drodze wzrastania w tej postawie — jak można by sparafrazować ignacjańską definicję pobożności — „wzrastania w łatwości szukania i znajdowania Boga we

wszystkim”. Dziękczynienie jest dostrzeganiem konkretnych przejawów Bożego działania. Ma ono jednak różne zabarwienie, w zależności od etapu drogi (por. reguły I i II tyg. ĆD).

W I tygodniu ĆD, kiedy w rozmowie końcowej po medytacji o grzechach, człowiek wpatruje się w Jezusa ukrzyżowanego i rozważa „jak to on, będąc Stwórcą, do tego doszedł, że stał się człowiekiem, a od życia wiecznego przeszedł do śmierci doczesnej i do konania za moje grzechy” (ĆD 53) — wdzięczność przejawia się w „okrzyku pełnym zdziwienia i wielkiej miłości” (ĆD 60). Jest to dziękczynienie jako świadomość obdarowania wolnością, przejścia ze śmierci do życia, doświadczenie wyzwolenia, ocalenia itp. Nic nie stoi na przeszkodzie, by ten moment rachunku sumienia był wspomnianiem wydarzeń przeżytych wcześniej, nawiązywaniem do konkretnych zdarzeń przeszłych. Innymi słowy, nie musi to być dziękczynienie za to, co wydarzyło się aktualnie, w ciągu dnia.

Istotne jest natomiast, by dziękczynienie wyznaczało horyzont zawierzenia. Umiejętność rozpoznawania znaków Bożego działania wykształca się na przedłużeniu doświadczenia. Ignacy w takich słowach opisuje jeden ze swoich przełomowych momentów (Autobiografia 8):

Jednakże w tym [następstwie myśli] była taka różnica: kiedy myślał o rzeczach światowych, doznawał w tym wielkiej przyjemności, a kiedy znużony porzucał te myśli, czuł się oschły i niezadowolony. Kiedy znów myślał o odbyciu boso pielgrzymki do Jerozolimy lub o tym [... co] widział u świętych, nie tylko odczuwał pociechę, kiedy trwał w tych myślach, ale nawet po ich ustąpieniu pozostawał zadowolony i radosny. Nie zwracał jednak na to uwagi ani nie zatrzymywał się nad oceną tej różnicy aż do chwili, kiedy pewnego razu otworzyły mu się nieco oczy i kiedy zaczął dziwić się tej różnicy i zastanawiać się nad nią.

Poznanie, które otrzymał w tym przeżyciu było kluczowe dla całej jego późniejszej drogi i jest charakterystyczne dla metody ignacjańskiej.

Dla tego, kto zafascynował się Jezusem i poszedł w Jego ślady przeżywane dziękczynienie wpisuje się w uczestnictwo w Jego paschalnym życiu, czyli jest przedłużaniem Tajemnicy Eucharystii, która przenika w ten sposób codzienność i ją uświęca (por. *Sacrosanctum Concilium*, nr 48; por. Benedykt XVI, *Sacramentum Caritatis*, nr 52).

2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich, zerwania z grzechem

Niektórzy ludzie zdają się zupełnie nie zastanawiać nad swoim życiem i swoimi wyborami. Inni z kolei, zadręczają się myśleniem, analizowaniem, przewidywaniem, oceną siebie i innych, niekończącym się monologiem. I nie potrafią się od niego uwolnić. Ludzie dziś, nawet wierzący, żyją trochę tak, jakby nie chcieli zbyt zajmować Boga swoimi sprawami. Jak dzieci, których rodzice nauczyli, by sobie w życiu radzili, by im nie przeszkadzali. Nie o to jednak chodzi!

„Zbadaj mnie Boże i poznaj me troski”, wyznaje psalmista. „Nie troszczcie się zbyt o swoje życie” (Mt 6, 25), mówi Jezus ucząc modlitwy *Ojcze nasz* swoich uczniów. „Wszystkie troski wasze przerzućcie na Niego, gdyż Jemu zależy na was” (1P 5, 7), podpowiada św. Piotr. Dla wielu ludzi nie jest to wcale takie oczywiste, stają bezradni i pytają co właściwie mają zrobić...

Ignacy, opisując swoje przełomowe doświadczenie rozeznawania duchów, pisze, że: „ Nie zwracał jednak na to [co przeżywał] uwagi ani nie zatrzymywał się nad oceną tej różnicy aż do chwili, kiedy pewnego razu otworzyły mu się nieco oczy i kiedy zaczął dziwić się tej różnicy i zastanawiać się nad nią” (Autobiografia, nr 8). Ignacy mówi o tym momencie jako wydarzeniu, które odcisnęło ślad na całym jego późniejszym życiu. Nie uważał już odtąd, że to było takie normalne przeżywanie, że raz jest lepiej, raz gorzej. Nie tłumaczył i nie racjonalizował tego, co doświadczał — nie był z pewnością tak jak współcześni, zwłaszcza młodzi ludzie przesiąknięty wiedzą z psychologii. Ignacy dostrzega w tym przełomie Boże działanie, co pozwala sądzić, że w jego sercu wznosiła się stale modlitwa do Boga. Ignacy podkreśla wagę prośby o łaskę poznania grzechów, ponieważ dobrze poznał Boże drogi.

Warto zwrócić uwagę, że w prośbę tę jest wpisane pragnienie nawrócenia, że stanowi ono niejako warunek *sine qua non* otrzymania łaski. Człowiek wznosi swoje serce do Boga, ponieważ tylko od Niego oczekuje zbawienia.

Niemal spontanicznie każdy poddaje się reakcji uczuciowej. Jeśli coś dotyka, angażuje, jest „większym poruszeniem”, jak mawiał Ignacy, to warto zwrócić uwagę na takie przeżycie. Zwykle daje się upust np. bezradności czy oburzeniu, padają niecenzuralne słowa, przekleństwa... bywa, że człowiek wpada w kompleksy, zamartwia się, stopniowo poddaje się depresji itp. Warto popatrzeć na te zachowania interpretując je jako rezygnację, nawet jeśli nieświadomą, ze spotkania z Bogiem. Oczywiście, trudno zdać sobie sprawę z tego, w chwili pierwszej reakcji, jednak nawet po jakimś czasie można być wciąż zajęтым sprawą, która jest na pierwszym planie sceny naszego życia. I wówczas pojawia się możliwość: kontynuować monolog czy zwrócić się do Boga?

3. Badać swoje sumienie w świetle Słowa Bożego

Jednym z podstawowych błędów w praktyce rachunku sumienia jest praca nad sobą, rozumiana w taki sposób jakby się pracowało nad czymś, tak jakby człowiek miałby być przedmiotem swojego zainteresowania. „Praca nad sobą” to dość niefortunny zwrot i bardzo mylący. W duchowości ignacjanńskiej, mimo iż tak wiele mówi się o uczuciach i warunkach ludzkiej wolności, to jednak nie zapomina się o prymacie Boga. Człowiek nie potrafi sam z siebie poznać własnej grzeszności, nie jest zdolny nawrócić się do kochającego Boga nie poznając tej miłości, która nie przestaje się udzielać. Ćwiczenia są szkołą rozpoznawania Bożego działania po to, by dawać na nie odpowiedź własnym życiem.

Św. Ignacy mówi w tym kontekście o dwóch praktykach: o szczegółowym i ogólnym rachunku sumienia. Ogólny rachunek sumienia to owe pięć punktów, które aktualnie omawiamy, natomiast szczegółowy rachunek sumienia, to pewien rodzaj uważności praktykowanej trzy razy w ciągu dnia: po wstaniu, w południe i przed spaniem. Zwykle postawy i przekonania nie zmieniają się z dnia na dzień. Czasem z wyrazem zniechęcenia przyglądamy się sobie mając świadomość

powtarzania się tego samego rodzaju upadków miesiącami i latami. Bywa, że ostatecznie nie dochodzimy do żadnej przemiany. Składać się może na to wiele powodów.

Jeśli chcemy się nawrócić według własnego, lub ewentualnie przyjętego za własny, sposobu patrzenia, to ryzykujemy, że „Bóg nie pobłogosławi takiej zmianie”. I będziemy w tym samym miejscu przez kolejne lata. Może ktoś prosić o siły do wytrwania, chcieć, by Bóg pobłogosławił podejmowane zamierzenie, by usunął przeszkody itp. i będzie — jak to się mówi — głucha cisza w odpowiedzi. Rzecz w tym, że to nie Bóg ma realizować naszą wolę, ale każdy z nas ma rozeznawać Jego wolę.

Trzeba zacząć od dostrzeżenia uczuć i nieoceniania ich według własnych pomysłów. Uczucia niosą informację o naszym sposobie odbierania rzeczywistości, zdradzają niejako „o co nam chodzi”. Poruszenia duchowe są bardziej subtelne, niż poruszenia w wymiarze cielesnym i psychicznym. Aby je usłyszeć trzeba do nich dotrzeć wsłuchując się wpierw w te bardziej wyraźne.

Potrzeba poświęcenia pewnego czasu, by rozpoznać miejsce, w którym Bóg oczekuje na nasze zawierzenie, gdzie nie pozwalamy Mu działać, uważając, że zmiana w tym miejscu nie będzie ani prosta, ani łatwa. Kiedy Jezus w Nazarecie ogłasza wypełnienie się zapowiedzi prorockich, jako przykład nawrócenia daje historię uzdrowienia syryjczyka Naamana (por. Łk 4, 27; 2 Krl 5). Warto sięgnąć do opisu tej przemiany, by lepiej zrozumieć jak Bóg na krętych drogach naszych wyborów, realizuje swój plan odnowy stworzenia, dzieło zbawienia. Ileż osób, często nam nieznanych włącza się w tę pracę.

4. Prosić Boga o przebaczenie win

Uznanie winy, to nie upokorzenie w potocznym tego słowa znaczeniu. Dobrym przykładem właściwej postawy w tym punkcie jest wyznanie zapisane w Ps 51, który przypisywany jest Dawidowi po jego upadku (2 Sm 11).

Ale punkt ten jest również uznaniem, że Bóg jest prawdomówny. Św. Jan pisze (1 J 1, 7-9):

Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu,
to samych siebie oszukujemy
i nie ma w nas prawdy.
Jeżeli wyznajemy nasze grzechy,
[Bóg] jako wierny i sprawiedliwy
odpuści je nam
i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.
Jeśli mówimy, że nie zgrzeszyliśmy,
czynimy Go kłamcą
i nie ma w nas Jego nauki.

Pamiętamy myślę fragment z Nowego Testamentu, gdzie Jezus zwraca się do nowo nawróconych: „Jeśli wytrwacie w nauce Mojej, poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli”. W ten sposób zostaje

ukazana perspektywa drogi. Sam św. Ignacy uważał się przez całe życie po nawróceniu za pielgrzymą i idea „wzrastania w łasce” była jego myślą przewodnią.

W trzecim rozdziale encykliki o chrześcijańskiej nadziei papież Benedykt pisze:

Dla nas, którzy od zawsze żyjemy z chrześcijańską koncepcją Boga i przywykliśmy do niej, posiadanie nadziei, która pochodzi z rzeczywistego spotkania z Bogiem, jest już czymś z czego niemal nie zdajemy sobie sprawy.

Ową konieczność przebudzenia duchowego, właściwej relacji do Boga, papież ilustruje przykładem przemiany Józefiny Baghity.

Nie chodzi bowiem o jakąś wyimaginowaną doskonałość, lecz o pogłębiane stale zawierzenie różnych wymiarów własnego życia Bogu. Dokonuje się to w posłuszeństwie Duchowi Świętemu, „który prowadzi to dzieło na świecie” i „przekonuje o grzechu, sprawiedliwości Bożej i o sądzie”. Duch Święty pozwala rozpoznać Jezusa i Mu się zawierzyć. W Jezusie zaś mamy przystęp do Ojca. Jezus jest drogą do Ojca, dlatego właśnie nasze zawierzenie się Mu — wpisane w Tajemnicę Miłosierdzia objawioną św. Faustynie: „Jezu ufam Tobie” — otwiera źródło Miłosierdzia. To mała droga św. Teresy z Lisieux, która streszcza się w dwóch słowach: ufność i wdzięczność.

Ten punkt ignacjańskiego rachunku sumienia jest szczególnym momentem szukania woli Bożej, jest właściwą praktyką miłującej uwagi, a po przełomie nawrócenia staje się stałym sposobem „wzrastania w łatwości szukania i znajdowania Boga we wszystkim”. W punkcie tym dochodzi do kulminacji wybór woli Bożej.

5. Postanowić poprawę przy Bożej łasce

„Postanowienie poprawy” to nie tyle wybór, ani nawet działanie woli. Wybór bowiem ma miejsce w zawierzeniu. Trzeba ten punkt rozumieć w świetle tajemnicy paschalnej, która uobecniania jest w każdej Eucharystii. To „Bóg, który rozpoczął w nas dobre dzieło, sam ma go dokonać”. Nasza współpraca — to pozwolić Bogu działać. Nasz udział — to uznać Jego dzieło i oddać mu chwałę!

Punkt czwarty i piąty tworzą więc ramy ofiary paschalnej, która realizuje się w codziennej wierności Bożemu prowadzeniu. Tak przeżyty rachunek staje się owocny, a przeżyte momenty zawierzenia są kontekstem dziękczynienia. To dziękczynienie, oddawanie Bogu chwały, stanowi z kolei treść pierwszego punktu późniejszych rachunków sumienia. Trzeba bowiem pamiętać o przestrodze: „Wielkich dzieł Boga nie zapominajcie”.

Wspominanie Bożego działania w kontekście zawierzenia się Bożej Opatrzności pośród codzienności każe patrzeć z nadzieją na te sytuacje, w których nie rozumiemy Boga. Wzorem niech pozostaje Maryja, która zachowywała w swoim sercu to, czego nie potrafiła zrozumieć,

i rozważała, będąc wiernym świadkiem życia Jezusa. Niech Jej słowa: *uczynicie wszystko co wam powie* Jezus będą dla nas jasnym wskazaniem i pociechą w codziennym duchowym zmaganiu.

Rachunek, by nie wypaczyć właściwej perspektywy kończy modlitwa *Ojcze nasz*

I słowem jeszcze o czasie trwania tej praktyki. Czasem niektórzy autorzy mówią o kwadransie szczerości. Nie należy tego traktować tak ściśle, podobnie jak nie należy zbyt sztywno patrzeć na pięć punktów formy ogólnej. Z pewnością potrzebna jest jakaś chwila zatrzymania. Najczęściej jednak więcej czasu poświęcamy nie do końca uświadamianej sobie refleksji i analizie, których należałoby nie kontynuować, dając miejsce modlitwie. Przez dłuższy czas — na przykład roku — można modlić się owocnie porzucając analizy i prosząc o światło Ducha Świętego, prosząc o łaskę poznania tego, co nas oddala od Boga. Faktycznie nie wyjdziemy wówczas poza drugi i trzeci punkt. Jeśli jednak wytrwale będziemy prosić, szukać i pukać do drzwi, to mamy obietnicę bycia wysłuchanymi. Zawierając swoje życie, spojrzymy na siebie i innych z Bożej perspektywy, perspektywy Miłosierdzia.