

Ignacjański Codzienny Rachunek Sumienia

Rachunek sumienia jest modlitwą, czyli spotkaniem z Bogiem. Celem rachunku sumienia jest szukanie i odnajdowanie Boga w konkretnych wydarzeniach minionego dnia; uradowanie się Jego obecnością; ufne powierzenie się Mu oraz rozeznanie i pójście za tym, czego ode mnie oczekuje „tu i teraz”.

Wyciszyć się. Uczynić znak krzyża.

1. OTWARCIE NA OBECNOŚĆ PANA BOGA I PROŚBA O ŚWIATŁO DUCHA ŚW.

Stań przed Bogiem i proś o światło Ducha Świętego, by móc zobaczyć wydarzenia minionego dnia w duchu wiary, przez pryzmat obecności i działania Boga tak, by poznać głęboki sens wszystkiego, co danego dnia przeżyliśmy, sens w Chrystusie jako Tym, który był w tym wszystkim obecny.

2. DZIĘKCZYNIENIE. Po wstępnej prośbie o światło, nasze serce powinno trwać w wdzięczności Ojcu za dary, których nam udzielił w ciągu dnia. Winniśmy koncentrować się na darach konkretnych - tak wielkich, jak i drobnych. Postawa dziękczynienia jest ważna, bo ożywia naszą więź z Bogiem jako Dawcą.

3. PRZEGLĄD NASZYCH CZYNÓW. „Poznać nasze grzech i odrzucić je precz,„. Nie chodzi o prostą klasyfikację czynów na dobre i złe, a o oglądanie ich przez pryzmat pełnego dobroci spojrzenia Boga. Pytamy siebie: co zdarzyło się w nas? W jaki sposób Bóg w nas działał? Przypatrując się konkretnemu wydarzeniu należy przyrzeć się uczuciom i poruszeniom, jakie wówczas towarzyszyły. Pytamy siebie: skąd one pochodziły, do czego mnie prowadziły? Jak na nie odpowiadałem? Serce - centrum naszej uczuciowości jest miejscem, gdzie Bóg porusza i działa w nas w bardzo intymny sposób. Można w tym punkcie przeanalizować oddzielnie swoje myśli, słowa i uczynki.

4. SKRUCHA I ŻAŁ ZA GRZECHY lub RADOŚĆ I UWIELBIENIE. Proszę Boga o przebaczenie w klimacie miłości lub dziękuję za dobro uczynione i doznane. Skrucha: „pieśń grzesznika stale świadomego faktu, iż jest ofiarą swych grzesznych skłonności, a mimo to przeszedł do nowego życia (...).Rodzi się ona, gdy zauważymy, że sprzeniewierzyliśmy się Bożemu wezwaniu (...).Ta skrucha i żał nie są ani wstydem, ani przygnębieniem (wobec naszej słabości), lecz doświadczeniem wiary, wraz z którą wzrasta nasza świadomość miłowania Boga każdą cząstką naszej istoty”.

5. PEŁNE NADZIEI POSTANOWIENIE NA PRZYSZŁOŚĆ. Jeśli zbłądziliśmy „postanowić poprawę przy Jego łasce”. Czynić postanowienia konkretne. Ważne jest własne postanowienie, ale jeszcze ważniejsze jest zaufanie pomocy Bożej. Inaczej mówiąc musimy się nawrócić, a to oznacza „skierować się w przeciwnym kierunku”. Odwracasz się od swego „ja” - do Boga, od twych krętych ścieżek - na Jego drogę. Celem każdego doświadczenia duchowego jest zmiana kierunku, odejście od swych własnych szaleństw i błędów, aby znaleźć drogę prowadzącą do domu. Jeśli miniony dzień przyniósł radość bycia z Bogiem, uważność na natchnienia i pełnienie Jego woli, prosić i postanowić by wytrwać i w przyszłości w Jego miłości.

Zakończyć modlitwą Ojciec nasz

N.B Przeznacz na tę modlitwę około kwadransa każdego dnia rekolekcji