

Z Bogiem przez codzienność



Niedawno w korytarzu dziecięcej szkoły muzycznej, czekając na syna, usłyszałam, jak nauczycielka mówiła do małej cymbalistki: „Prześpiewuj muzykę samej sobie. Zagrałaś nie tę nutę? Popraw się i graj dalej, nie zatrzymuj się”. Ciekawy obraz do rozważań. Rzeczywiście często „falszujemy” w życiu, nie trafiamy w nuty, nie robimy pauz, nieuważnie słuchamy Kompozytora i Dyrygenta niewiarygodnej symfonii Wszechświata, w której mamy własne niepowtarzalnie brzmienie. Jednak aby poprawić błąd, trzeba znać swoją partię. Powinna ona dźwięczeć gdzieś wewnątrz, mimo zewnętrznego hałasu: melodia miłości do Boga i bliźniego. Sumienie pomaga odczuć fałsz i brak harmonii. Wystarczy tylko nie zagłuszać jego głosu w sercu, lecz przysłuchiwać się do podpowiedzi.

I ta dobra chęć podprowadza nas ku cudownej formie modlitwy, którą jest rachunek sumienia. Na pewno wielu korzystało z niej przynajmniej z konieczności, podczas przygotowywania się do spowiedzi. Ale być może nawet wtedy nie w pełni, tylko po to, by policzyć grzechy i wady. Warto zdecydować się na codzienny rachunek sumienia, gdyż kryje się w nim wielki skarb duchowy. † **Po pierwsze**, rachunek sumienia to rzeczywiście forma modlitwy, a nie samobiczowanie.

Po drugie, powstała na podstawie nauk św. Ignacego Loyoly (umieszczonych w jego księdze „Ćwiczenia duchowe”), przewiduje nieustanne wykorzystywanie tej metody jako gimnastyki dla ducha.

□□ **Po trzecie**, właśnie ta rozmowa z Bogiem dostrzegalnie i skutecznie zaspokaja wewnętrzne pragnienie duszy.

Paradoks w tym, że im więcej słyszymy pochwał pod adresem rachunku sumienia (inne nazwy: kwadrans szczerości, modlitwa miłującej uwagi, przegląd dnia), tym bardziej go unikamy. Jeśli rachunek sumienia jest taki wspaniały i duchowy, trzeba do niego dojrzeć, prawda? Wybrać czas, dowiedzieć się o nim jak najwięcej... Znajome usprawiedliwienia? Dziś spróbuję przypomnieć podstawowe etapy tej modlitwy, wytłumaczyć, w jakim celu wchodzimy w to, co nie jest dla nas zbyt przyjemne, i do tego mamy trwać w nim codziennie.

Według św. Ignacego rachunek sumienia w oryginalnej formie składa się z pięciu kroków:

1. Uświadomienie obecności i podziękowanie Mu za wszystko, co człowiek przyjmuje jako dar (niewdzięczność jest „źródłem wszelkiego zła”).
2. Prośba o światło, by zobaczyć i uwolnić się od wszystkiego, co przeszkadza pełnowartościowemu życiu i miłości.
3. Przegląd wydarzeń z dnia – od rana do wieczora (nie tylko wydarzeń, lecz także uczuć wewnętrznych, w tym też wpływów i pokus złego ducha).
4. Prośba o miłosierdzie i przebaczenie grzechów.
5. Ufny zwrot do Bożego Ducha, do którego należy przyszłość, aby wspierał On dążenie do

dobra i miłości, do bardziej doskonałej odpowiedzi Bogu swoim życiem.

Innymi słowy wygląda to w następujący sposób: dziękujemy – prosimy o światło – analizujemy dzień – prosimy o przebaczenie – patrzymy w przyszłość. Wszystko to czynimy w obecności Boga i z nadzieją na Jego kochające spojrzenie i wsparcie.

Metoda modlitewna „przegląd dnia” jest bardzo podobna do codziennego rachunku sumienia. Zajmuje zwykle 10-15 minut. Główny cel – „uważne i głębokie uświadomienie: gdzie Pan był ze mną w ciągu tego dnia oraz w jaki sposób przebywałem i współpracowałem z Nim” – zaznaczają ojcowie Janiez Sewer SJ i Wiktor Żuk SJ, którzy od wielu lat prowadzą ćwiczenia duchowe zgodnie z tą metodą. Niżej przytoczę fragmenty z ich artykułu na temat przeglądu dnia (umieszczony w internecie na stronie catholic.by).

Pierwszym krokiem w modlitwie jest prośba o światło. Zwracam się do Boga swoimi słowami, prosząc o to, do czego dążę w tej modlitwie. O zdolność, by się zatrzymać i w ciągu kolejnych 10-15 minut zdobyć się przynajmniej na minimalny wysiłek do analizy dnia, przeżytego razem z Nim.

Drugi krok – wdzięczność. Mogę dziękować Bogu za wszystko, co się odbyło dzisiaj: za konkretne małe i duże dary. Trzeba wymienić każdy poszczególny dar, czując przy tym osłodę. Dopóki go nie wymienię, dar nie zostanie przeze mnie przyjęty. A jeśli trudno jest mi być wdzięcznym, można po prostu wyznać to przed Bogiem i powiedzieć: „Panie, jestem ślepy! Dziś nic dobrego w życiu nie dostrzegłem. Daj mi nowe oczy, nowe serce i nowe uszy. Naucz mnie się modlić. Sam nie potrafię”.

Może się zdarzyć też tak, że nie będziemy zdolni do zobaczenia dobra, ponieważ jesteśmy skupieni na samych sobie i wyłącznie na własnych przeżyciach, myślach i emocjach. Wdzięczność to jeden ze sposobów, by zapomnieć o sobie i zwrócić uwagę na Innego, który jest ponad mną.

Zebrawszy wszystkie „owoce wdzięczności”, mogę przejść do trzeciego kroku – przeglądu moich zewnętrznych i wewnętrznych reakcji na to, co się dziś odbyło. Sens tkwi w rozpoznawaniu działań „duchów” w codziennym życiu, a przede wszystkim działań Ducha. Gdy z dnia na dzień ćwiczę swoją uwagę pod tym względem, uczę się zawsze znajdować chwile, w których Bóg był blisko, „dotykał” mnie. Zdolność odczuwania tego – ogromny Boży dar i jest on wart, byśmy prosili o niego Pana.

Podczas przeglądu dnia trzeba spojrzeć również na to, jak odpowiedziałem na Bożą bliskość, na Jego wołanie. Gdzie Bóg zachęcał mnie do zrobienia dobrego czynu, zachowania się jak Jego dziecko? Próba odpowiedzenia na te pytania często wywołuje uczucie, że zbyt dużo mi brakuje do chrześcijańskiego ideału. Poczucie winy może być użyteczne i pochodzi od Pana, ale tylko na początku, by człowiek zrozumiał: „Zgrzeszyłem!”. Po tym kojącym uświadomieniu Wszechmocny pragnie od razu zabrać ten ciężar, który potrafi zmienić się w gniot nie do zniesienia.

□ **Dlatego kolejny, czwarty, krok – prośba o przebaczenie i zaufanie Bożemu miłosierdziu, o uzdrowienie korzeni umiejętności odpowiadania miłością na Boży dar w swoim życiu.** Mowa nie o tym, by zdjąć z siebie odpowiedzialność, lecz by nauczyć się widzieć siebie grzesznikami, którym darowano winę. Pan „zapomina” o naszych grzechach, ale nigdy nie zapomina o nas. Szybko jesteśmy zmęczeni sobą samym lub innymi, a Bóg nigdy nie jest zmęczony! Oto tajemnica Jego miłości i źródło naszej nadziei. Myślę, że niektórzy wierni podświadomie unikają rachunku sumienia jako stałej praktyki, przypominającej o ich niedociągnięciach, właśnie dlatego, że nie dostrzegają w niej dostępu do Bożego miłosierdzia, do akceptacji, do przebaczenia, które wyzwala.

„Ku wolności wyswobodził nas Chrystus” (Ga 5, 1). A więc możemy patrzeć w przyszłość z nadzieją; w tym właśnie tkwi istota ostatniego punktu modlitwy przeglądu dnia. Zapraszamy Boga do swojej przyszłości, a dokładniej mówiąc, staramy się usłyszeć i przyjąć Boże zaproszenie, by wejść do Jego przyszłości.

Bardzo doradzam znaleźć i przeczytać w całości ten artykuł pt. „«Przegląd dnia»: praktyczna pomoc w modlitwie”, a także książkę o. Józefa Augustyna SJ „Kwadrans szczerości”. Dobrze jest też porozmawiać z osobą, która praktykuje tę modlitwę przez dość długi czas. Jednak trzeba też sobie uświadamiać, że prawidłowych formuł nie ma, rachunek sumienia to modlitwa szczerości. Jest to odnalezienie własnej ścieżki do Boga i do samego siebie. Jest to uzdrowienie i pogłębienie życia duchowego.



Wdzięczność za łaski, pamięć o wydarzeniach, uwaga do Bożej obecności, do Jego natchnień – wszystko to jest dobre i pociągające, jednak powrót do dotkliwych chwil, poniżenia, bezradności, porażek, brudu, zła – po co? Warto pamiętać, że istota rachunku sumienia tkwi w miłości. Bóg kocha i obdarza niezliczonymi łaskami, niewdzięczność za które staje się „źródłem wszelkiego zła”. A na czym polega moja miłość do Boga? Czy otwieram przed Nim swoje ciemne zakątki? Czy dzielę się przeżyciami, które rzeczywiście mnie dotykają? Jeśli spostrzegę w chwilach szczerości brak zaufania do Boga jako Źródła dobra i miłości, co uczynię? Przyniosę Bogu czy schowam dla siebie? Pierwsze przybliży, a drugie niestety oddala, choć pragnienie ofiary Panu tylko tego, co najlepsze, samo w sobie nie jest złe.

Podsumowując, chciałabym uwrażliwić na to, że sprzeciw wewnętrzny może pozostać lub wrócić po pewnym czasie praktykowania rachunku sumienia. Jednak każda istotna sprawa wiąże się z walką. Przez całe życie uczymy się kochać, szanować Boga i ludzi, iść za natchnieniem Ducha. Jak trafnie pisze w wyżej wspomnianej książce o. Józef Augusty SJ, „modlitwa do ostatniego tchnienia jest złączona z trudną walką, dlatego że modlitwa to również wyraz miłości. Za odpowiedź, którą dajemy Bogu, oraz za wierność w miłości trzeba walczyć. Tylko ten, kto rzeczywiście zna życie, dobrze wie, że wierność w miłości – w każdej miłości – to nie tania cnota, za którą wystarczy «zapłacić» okrucieństwem dobrej woli”.