

# Dobrze poznać samego siebie

Teksty bł. Alvaro na tema  
rachunku sumienia (Ścieżki  
Świętości, s. 179-186)

29-03-2020

Codziennie w rachunku sumienia  
Pan na nowo udziela nam pomocy w  
prostowaniu ścieżki naszego marszu;  
jest nią światło dawane naszemu  
intelektowi, abyśmy rozpoznawali  
nasze osobiste błędy i grzechy; są nią  
uczucia zsyłane w nasze serce,  
abyśmy żałowali tych wad; są to  
poruszenia woli, abyśmy

podejmowali decyzję walki z większą determinacją. Dbajcie codziennie o rachunek sumienia. Wzywajcie Ducha Świętego z wiarą i z pokorą. Odrzućcie rutynę. Nie pozwólcie, by pokonywało was zmęczenie po dniu pracy. Wzbudzajcie prawdziwy żal, ból z powodu waszych nędz i grzechów, ponieważ jest to najważniejszy element rachunku sumienia, punkt, który powinien zająć większą część tego czasu, jaki przeznaczamy na dokonanie wglądu w naszą duszę oświeceni Bożą jasnością. Następnie uczynicie konkretne postanowienia – niewiele – na następny dzień. Od tak – *sumiennie* – wykonanego rachunku sumienia w dużej mierze zależy, moja córko, mój synu, rzeczywistość twojej walki ascetycznej i twojego życia chrześcijańskiego, którymi powinienes oświecać świat.

List pasterski, 1 VIII 1984.

Oto walka, której podjęcie proponuję wam na resztę naszego życia:  
*dokonywanie sumiennego rachunku sumienia*. Podejmijcie tę walkę jako wymaganie Miłości, ponieważ rachunek sumienia jest codziennym pierwszym krokiem i punktem wyjścia do rozpalania w nas coraz bardziej miłości do Boga poprzez rzeczywistości – czyny – które ofiarujemy. Przestrzeganie tej normy, staranie się o to, by wnikliwie ją wypełniać, zapobiega zakorzenianiu się w naszej duszy zarodków letniości i ułatwia unikanie okazji do grzechu. Jeśli rzeczywiście chcemy osiągnąć tę czystość serca, która nauczy nas dostrzegać Boga we wszystkim, musimy bardzo poważnie traktować codzienny rachunek sumienia naszej duszy. Kto zadowoliłby się rutynową, powierzchowną perspektywą, w końcu zacząłby się zsuwać po równi pochyłej zaniedbania i lenistwa duchowego ku letniości, tej

krótkowzroczności duszy, która woli nie odróżniać dobra od zła, tego, co pochodzi od Boga, od tego, co pochodzi z naszych własnych namiętności lub od diabła.

List pasterski, 8 XII 1976, 8.

Czyniąc rachunek sumienia, powinniśmy określić przyczyny naszych działań i naszych zaniedbań, odważnie odkrywać motywy i okazje, które oddalają nas, trochę lub bardzo, od zażyłości z Jezusem Chrystusem. Zatrzymajmy się przed Panem, aby zbadać, jakie powinniśmy zastosować środki, żeby nabyć jakąś cnotę albo pozbyć się złego nawyku. W czasie tych wypełnionych pracą duchową przerw prosimy Ducha Świętego o światło, byśmy rozpoznali źródło tych chwil złego humoru, tych gwałtownych, nieprzyjemnych reakcji, tej bylejakości wykonywanej pracy, tego braku odwagi w

apostolstwie, co w istocie oznacza brak Miłości, tego czy innego niedociągnięcia w umartwieniu zmysłów... W tych chwilach, jeśli rozmawiamy z Panem szczerze, do głębi, widoczne staną się dla nas również łaski, jakich Pan nam udziela, i pomoc, której inni nam udzielają, byśmy byli wierni. Dusza zostaje odkryta, odczuwając *bol miłości* za swoje winy, wdzięczna za otrzymane dary, ufna i pełna pragnień – postanowień – odpowiadania Bogu jeszcze wierniej.

List pasterski, 8 XII 1976, 11.

Wnikliwy rachunek sumienia nie stanowi prostej introspekcji ani też nie jest ciekawostką psychologiczną czy chorobliwym pragnieniem spokoju wobec Bożego Sędziego, ale środkiem koniecznym do tego, byśmy czynili postępy na drodze zjednoczenia z Bogiem. Pokora nie tylko stanowi jego konsekwencję, ale

jest dlań wręcz konieczna z założenia – po to, aby żadne przeszkody nie przesłoniły światła Ducha Świętego (...). Pyszny bardzo łatwo – a nawet przesadnie – dostrzega winy innych, jest jednak ślepy na własne.

Pamiętacie doskonale ewangeliczną przypowieść o faryzeuszu i celniku. Rozważajcie ją na medytacji.

List pasterski, 8 XII 1976, 12.

Musimy zatem zdecydowanie, sięgając głębi duszy, szukać zasadniczych przyczyn schodzenia na manowce. Musimy wyrwać to zło z korzeniami i jasno określić, jakie dobro powinniśmy osiągnąć. Bardzo ważna jest tu znajomość własnych nawyków, skłonności, nastawienia – aby wykorzeńć szkodliwe załączki, aby na czas wyprostować to, co zostało splątane, aby wzbudzić głęboki żal i skruchę. Dlatego nie ograniczamy się do chłodnego odnotowania naszych win, tak jakby

były zwykłymi wadami technicznymi w realizacji projektu budowlanego. Rozumiemy znaczenie tych aktów woli, którymi obraziliśmy bądź zbezczęściliśmy Boga, który jest naszym Ojcem, i chcemy to naprawić.

List pasterski, 8 XII 1976, 12.

Rachunek sumienia, ból, postanowienie. Można byłoby powiedzieć, że są to, odpowiednio, akty: – wiary – nadprzyrodzone poznanie naszego postępowania, według naszych obowiązków; – miłości – która dziękuje za otrzymane dary i opłakuje brak własnej odpowiedzi; – i nadziei, która z odnowioną odwagą przystępuje do walki w czasie, który Bóg daje każdemu z nas, byśmy się w nim uświęcali. I tak jak spośród tych trzech cnót największa jest miłość, tak też i żal, skrucha, jest tym, co najważniejsze w rachunku sumienia:

jeśli nie kończy się on aktem żalu, może to wskazywać, że opanowała nas ślepotą, lub też, że pobudka naszego rachunku sumienia nie wynika z miłości Bożej.

List pasterski, 8 XII 1976, 16.

Nasza codzienna odpowiedź, jaką dajemy Panu, powinna być pełna zapалу, powinniśmy również odnajdywać zasadnicze przyczyny naszych błędów, które sprawiają nam żal i są powodem skruchy oraz zachętą do poprawy. Diabeł będzie się starał zakryć nam oczy. W takiej chwili należy wołać: *Domine, ut videam!* (Łk 18, 41), Panie, żebym przejrzał!

List pasterski, 8 XII 1976, 15.

Przełożenie ogólnego rachunku sumienia na szczegółowy polega na tym, że w rachunku ogólnym sięgamy aż do korzeni naszego zachowania, a następnie, w



rachunku szczegółowym szukamy właściwych środków, by zwalczyć wady lub rozwinąć cnoty. Oba rodzaje razem są niczym pancerz i miecz ze stali toledańskiej, jak to określał nasz umiłowany i święty Założyciel (por. *Droga* 238).

List pasterski, 8 XII 1976, 15.

Ta stała, codzienna wytrwałość utkana z żywych postanowień, które są coraz konkretniejsze, stanowi drogę prowadzącą do takiego stanu duszy, w którym wierność jest czymś spontanicznym – tak jak miało to miejsce w przypadku pełnego ciągłej, heroicznej walki życia naszego Ojca [św. Josemaríi]. Wydaje się, że tam, gdzie wszystko jest miłością, postanowienia są czymś tak naturalnym, że wręcz nie są już potrzebne – otóż są potrzebne. Osiągniemy, moje dzieci, tę pełnię miłości, jeżeli wytrwale i gorliwie będziemy praktykować pełny

wymagań, konkretny rachunek sumienia, który sprawi, że żal wypala wszelką nędzę duszy, a pragnienie większego oddania wytryśnie jako stanowcza odpowiedź miłości. Myliłby się wręcz tragicznie ten, kto – po latach walki – pomyślałby, że osiągnął już miłość tak wielką, że zwalnia go ona z konieczności pogłębiania rachunku sumienia w takim stopniu, na jaki go z pomocą łaski Bożej, stać. Nie, dzieci; należy podążać naprzód pokorną, ale skuteczną drogą dobrze uszczegółowionego rachunku sumienia. Wtedy Duch Święty wypełni nas swoim światłem, swoimi łaskami, swoimi poruszeniami; cała Boża miłość przepełni to nasze bajoro.

List pasterski, 8 XII 1976, 16.

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://  
dev.opusdei.org/pl-pl/article/dobrze-  
poznać-samego-siebie-rachunek-  
sumienia/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/dobrze-poznac-samego-siebie-rachunek-sumienia/) (05-08-2025)