

Rachunek sumienia

Fragment książki Scotta Hahna
"Znak Życia. 40 zwyczajów i ich
korzenie biblijne".

08-04-2019

Jeśli prowadzisz domowy budżet, to wiesz przynajmniej jedną rzecz. Trzeba to robić regularnie. Musisz uważać na to, ile wydajesz na żywność, na rozrywki i usługi. Jeśli rujnują cię rachunki za ogrzewanie, to musisz pilnować termostatu codziennie, a nie raz na tydzień lub miesiąc. Podobnie jest w biznesie. Tutaj księgowość to codzienność, a jej

podstawą są pokwitowania, księgi rachunkowe, raporty wydatków i planowana deprecjacja.

W sprawach zbawienia również istnieje rachunkowość, o którą musimy dbać. W Apokalipsie święty Jan przywołuje księgę rachunków, kiedy mówi o księdze życia. Cóż, jeśli nie prowadzimy codziennych rozliczeń, to nie osiągniemy poprawy w ciągu tygodnia lub miesiąca i prawdopodobnie nie przedstawimy żadnego zysku podczas końcowego audytu.

Nasza codzienna duchowa „księgowość” nazywana jest rachunkiem sumienia. To czas, który poświęcamy na przegląd wydarzeń z danego dnia, a także naszych myśli, słów i uczynków. Staramy się patrzeć na dzień tak, jak widzi go Bóg, i osądzać nasze zachowania tak, jak On by to czynił. Jest to okazja do tego, by być absolutnie uczciwym wobec

siebie — odnośnie do tego, kim jesteśmy, co robimy i dlaczego. Rachunek sumienia czyni nas świadomymi postępu lub regresu i sprawia, że koncentrujemy się na tym, co rzeczywiste.

Autorzy duchowi zazwyczaj dzielą rachunek sumienia na dwie części: *ogólną i szczegółową*. Rachunek ogólny to pobieżny przegląd dnia – tego, co zrobiliśmy, myśleliśmy, czuliśmy, i czego nie udało nam się zrobić. W rachunku szczegółowym analizujemy to, jak postępujemy w konkretnej dziedzinie — jak opieramy się danemu grzechowi lub nabywamy jakiejs cnoty. Dobrze to ujął św. Josemaría Escrivá: „Rachunek ogólny to broń defensywna. Rachunek szczegółowy to broń ofensywna. Pierwszy z nich jest tarczą. Drugi mieczem”. Większość ludzi robi ogólny rachunek sumienia przed snem, tak aby był on kompletny. Niektórzy

dokonują szczegółowego rachunku w południe (wraz z modlitwą *Anioł Pański*), tak aby mogli podwoić swoje wysiłki przez resztę dnia.

Najlepiej jest zacząć od uświadomienia sobie Bożej obecności, by przypomnieć sobie, że Bóg jest z nami, a następnie rozpocząć rozmowę. Jeśli tak postąpimy, to będzie nam doprawdy trudno być w naszym rachunku nieuczciwymi. Kogo ostatecznie staramy się oszukać? Na pewno nie Boga, który wie wszystko i wszystko widzi.

Następnie powinniśmy poprosić Boga o oświecenie i spróbować przyjrzeć się dniowi tak, jak On go widzi – a nie tak, jak życzylibyśmy sobie, by on wyglądał – tak, jak przeżyliśmy go w naszym sercu. Możemy dokonać tego, patrząc na dany dzień chronologicznie, od przebudzenia do chwili obecnej. Możemy też rozważyć, w jaki sposób

wypełniliśmy w tym dniu każde z Dziesięciorga przykazań. Niektóre modlitewniki zawierają pytania, służące badaniu samych siebie, które mogą być w tym bardzo pomocne. Możemy także sporządzić własną listę pytań, w oparciu o rady, które otrzymaliśmy od współmałżonka, przyjaciela lub kierownika duchowego.

Trzy minuty to sporo czasu, by rozważyć cały dzień. Powinniśmy koncentrować się na wszystkich naszych czynach w ciągu tego dnia, a nie tylko na wielkich wydarzeniach. Jeśli wymówimy się od „drobnych rzeczy” — „drobnych” kłamstewek, „drobnych” aktów obżarstwa, chwilowych, lecz rozmyślnych spojrzeń na nagość obecną na billboardach — nigdy nie poradzimy sobie z rzeczami dużymi (a nawet średnich rozmiarów), które wyrządziliśmy Bogu. Utkniemy w grzechu i mierności.

Pod koniec naszego rachunku sumienia powinniśmy powiedzieć Bogu „przepraszam” i poprosić o przebaczenie, wzbudzając akt żalu. Można to zrobić za pomocą jednej z modlitw, których nauczyliśmy się w szkole, bądź też krótkiego błagania, takiego jak: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym”. Następnie czynimy postanowienia na dzień następny. Możemy je sobie nawet zapisać na kartce, tak aby nie zapomnieć o nich podczas snu.

Kiedy wprowadzimy się w tym, zobaczymy jak nasza praktyka będzie się rozwijać. Nie powinniśmy się zniechęcać, jeśli dzień po dniu popadamy w te same *grzechy*. Widzieć wzór to już pewien postęp. Nasze obrzydzenie do grzechu jest kolejnym znakiem postępu. Wszystko zależy od tego, co z nim zrobimy.

Przed wszystkim nie należy się poddawać. Trwajmy przy rachunku sumienia i rozmawiajmy o nim z Bogiem. Poprośmy Go o pomoc. Nabycie jakiejś cnoty lub wyzbycie się grzesznego nałogu może zabrać lata, ale z Bożą pomocą zwyciężymy.

Jeśli skupiamy się na jednej cnocie, której chcemy nabyć, albo wadzie, którą chcemy porzucić, wówczas mamy materiał do szczegółowego rachunku sumienia. Najlepiej jest być w tym wypadku bardzo szczegółowym i ustanawiać stałe, osiągalne cele. Niektórzy ludzie popadają w pesymizm, złe skłonności i rozpacz. Mogą oni przeanalizować bardzo dokładnie, jak przeżywają cnotę nadziei. Kiedy wyrażają oni swoją opinię na temat światowych wydarzeń lub spraw codziennych, to czy brzmią oni niczym mroczni zwiastunowie nieszczęścia? Czy też zachowują się jak Boże dzieci, które

wiedzą, że ich świat jest w rękach dobrego Ojca?

Inni ludzie będą musieli skupić się na innych grzechach: pysze i przechwałkach, pożądlivosti, kłamstwie, zazdrości. A może bardziej pozytywnie na korespondujących z nimi cnotach: pokorze i służeniu innym, czystości, uczciwości i wielkoduszności.

Rachunek szczegółowy to dobra okazja do skorzystania z porady naszego kierownika duchowego. Może on nam pomóc skupić się na błędzie, który akurat teraz wymaga naszej uwagi. Nie chcemy marnować czasu na odkurzanie półek, kiedy wali się dach. Dobry kierownik duchowy wskaże nam na ten walący się dach – grzech, który, być może, pomijaliśmy nawet w czasie modlitwy.

Święty Tomasz z Akwinu powiedział, że uczciwa pamięć to pierwszy

warunek wszelkich innych cnót. Z tego powodu powinniśmy doceniać wagę rachunku sumienia. Nasza upadła natura sprawia, że lubimy zwodzić samych siebie. Pragniemy dobrze myśleć o sobie, naszych czynach i motywacjach. Staramy się zakryć przykre rzeczy, które były obecne w naszych myślach, słowach i uczynkach – używamy wymówek lub usprawiedliwiamy się.

Poważnym niebezpieczeństwem jednak jest to, że w końcu zaczniemy wierzyć samym sobie. Takie zafałszowanie pamięci jest jednym z naszych śmiertelnych wrogów. Zakrywa ono drogowskazy na drodze wiodącej do piekła.

Jeśli byliśmy na niej przez jakiś czas, to odkrywamy, że rachunek sumienia jest czymś więcej niż pewnym wydarzeniem w ciągu dnia. Staje się on nawykiem, częścią naszego życia, z godziny na godzinę, od czynu do

czynu. Zaczynamy widzieć wyraźniej, że całe nasze życie, w myślach i uczynkach jest przeżywane w obliczu spojrzenia Boga.

Postrzegamy więc natychmiast ten przebieg wydarzeń jako dobry lub zły. Przyzwyczajamy się do referowania Bogu naszych rozmów, naszej pracy i naszych wyborów.

Święty Paweł nalegał (1 Kor 11,28—31), byśmy „sami siebie sądzili” przed przyjęciem Komunii Świętej, i przestrzegał, że niedostatki w samoocenie prowadzą do niegodnego przyjęcia Jezusa: „Dlatego to właśnie wielu wśród was jest słabych i chorych i wielu też poma- rło”. Nie chcemy, by przytrafiły nam się takie rzeczy. Jeśli regularnie badamy własne sumienie, to zechcemy także regularnie przystępować do spowiedzi. Pójdziemy do niej gotowi, by wyznać Bogu nasze grzechy i uzyskać zapewnienie o Jego przebaczeniu. Ponieważ spowiedź

jest sakramentem, udziela nam ona obfitości łaski. Łaska jest siłą, której potrzebujemy, aby pokonać grzechy, zarówno w ogóle, jak i w szczególe.

ROZWAŻ W SWOIM SERCU

1. Rano, zaraz po przebudzeniu, postanów obserwować w dokładniejszy sposób, czy popadasz w dany grzech, z którego chcesz się poprawić.
2. W ciągu dnia, kiedy zauważysz, że zbłądziłeś, natychmiast za pomocą jakiejś modlitwy wewnętrznej poproś Boga o Jego przebaczenie; z ręką na sercu obiecaj, że w przyszłości będziesz bardziej uważny.
3. Wieczorem, kiedy będziesz dokonywał ogólnego rachunku sumienia, po ogólnym przeglądzie wszystkich twoich upadków, poświęć szczególną uwagę temu jednemu

4. Porównaj drugi dzień z pierwszym, trzeci z drugim... i tak dalej. W ten sposób będziesz wiedział, czy postępujesz w cnocie i czy czerpiesz jakieś dobro ze szczegółowego rachunku sumienia

5. Możesz także uczynić jakąś cnotę przedmiotem konkretnego rachunku sumienia. Ci, którzy dokonują szczegółowego i ogólnego rachunku sumienia wieczorem, kiedy idą spać, jak i w ciągu dnia podwajają swoją szybkość i w krótkim czasie dokonują postępu na drodze cnoty [1]

Angelo Roncalli

(późniejszy papież Jan XXIII), XX w

[1] Drobne zasady życia ascetycznego w: idem, *Dziennik duszy*, tłum. z angielskiego (W polskim wydaniu *Dziennika duszy*, Kraków 1965, brakuje tych zasad — przypis tłumacza).

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/rachunek-sumienia/)
[dev.opusdei.org/pl-pl/article/rachunek-](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/rachunek-sumienia/)
[sumienia/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/rachunek-sumienia/) (09-08-2025)