

## **Ignacjański Rachunek Sumienia**

Modlitwa rachunku sumienia, do której św. Ignacy często zachęcał i zapraszał, służy codziennej całościowej refleksji nad własnym życiem. Warto na nowo sobie uświadomić, że celem tej modlitwy jest pomoc w spotkaniu Boga żywego. Ignacjański rachunek sumienia składa się z pięciu punktów, które tworzą kolejne jej etapy:

1. Dziękczynienie. Wdzięczność jest pierwszą postawą chrześcijanina, który odkrywa wielkość i dobroć Boga. Św. Ignacy zaprasza, by dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa. Postawa wdzięczności otwiera człowieka na dobro i Boże działanie w jego życiu oraz zaprasza do włączenia się w czynienie dobra.

2. Prośba o światło. Prosząc o światło Boże i dar Ducha Świętego, chrześcijanin pragnie poznać prawdę o swoim życiu, o własnej słabości, o rzeczywistości grzechu. Ten, kto odkrył, jak bardzo został obdarowany przez Boga, nie lęka się otwarcia na łaskę poznania własnych słabości i grzechów oraz odrzucenia ich, ponieważ wie, że fundamentem wszystkiego jest nieskończona miłość Boża. Każdy człowiek potrzebuje Bożego światła, aby mógł w pokorze stanąć przed Bogiem.

3. Rewizja. Postawa ta otwiera nas na nasze życie, któremu się przyglądamy i które na nowo odkrywamy dzięki łasce i światłu Bożemu. Ważne jest, aby spojrzeć na miniony dzień, tydzień czy inny okres całościowo, widząc w nim także poszczególne części. Św. Ignacy zaprasza, aby przyglądać się kolejnym wydarzeniom swojego życia i z nich uczynić przedmiot swojej modlitwy. Każde z ważnych i mniej ważnych przeżyć, doświadczeń może stać się drogą poznawania siebie i zbliżania się do Boga. Warto zatrzymywać się na tych wydarzeniach i szukać ich znaczenia. Pytanie: „Dlaczego?” winno stać się na tyle istotne, abyśmy nie zatrzymywali się na powierzchni zdarzeń, ale wchodzili w głąb.

4. Prośba o przebaczenie. Ponownie odkrywając świat własnych słabości i grzechu, dochodzimy do prośby o przebaczenie. Ta postawa uświadamia nam, że zawsze istnieje w nas jakieś napięcie, jakiś trud, niepokój, jakaś słabość, które nie pozwalają nam kroczyć drogami Bożymi albo nam to utrudniają. Uznanie się za grzesznika prowadzi chrześcijanina do Boga bogatego w miłosierdzie.

5. Otwarcie się z nadzieją na przyszłość. W tym momencie rachunku sumienia św. Ignacy zaprasza, aby przy pomocy łaski Bożej postanowić poprawę. Taka postawa jest wyznaniem, że Bóg ma moc przemienić ludzkie serce, z serca kamiennego uczynić serce z ciała (zob. Ez 36,26). Na koniec rachunku sumienia św. Ignacy poleca odmówienie modlitwy „Ojcze nasz”.

## **Rachunek Sumienia internauty**

Ileż to godzin spędziliśmy w sieci poszukując różnych informacji. Ile z nich było rzeczywiście ważnych, a ile zupełnie bezużytecznych.

Dla jednych internet stał się domem, dla innych miejscem pracy czy okazją do spotkań towarzyskich. Dla niektórych stał się miejscem szukania Boga...

A czym jest dla mnie?

Może tu kształtuje się moja pycha:

- Czy oszukiwałem innych w Internecie, chcąc przedstawić siebie w lepszym świetle?
- Czy umyślnie kreowałem siebie na lepszego, zdolniejszego, bogatszego, przystojniejszego?
- Czy wywyższałem się prowadząc internetowe rozmowy?
- Czy korzystając z list dyskusyjnych, forum, czatów celowo występowałem przeciw innym ludziom, aby dać upust swojej fałszywej, jedynie internetowej elokwencji?
- Ileż to razy zwabiony pozorną anonimowością w internecie poniżałem, oczerniałem, pogardliwie wypowiadałem się o innych?
- Czy podkreślałem własną osobę, lekceważąc słuchanie i czytanie wypowiedzi innych osób?
- Czy zdarzało mi się nie szanować czyjejs prywatności i przekonań?
- Czy zaślepiiony swoją wyjątkowością ograniczałem swobodę publicznego wyznawania praktyk religijnych?

A może Internet pozwala rozwijać się chciwości:

- Czy potrafiłem dzielić się z innymi przydatnymi i wartościowymi informacjami znalezionymi w sieci?
- Czy zazdrozcząc popularności w Internecie, celowo oczerniałem innych?
- Ileż razy zmieniałem zdanie, ukrywałem własne poglądy, aby zdobyć uznanie, szacunek, aprobatę?
- Czy przebywając pośród osób niewierzących wstydzilem się i ukrywałem swoją wiarę, tylko po to, aby nie zostać odrzucony?
- Czy pragnąłem zdobyć przyjaźnie innych za wszelką cenę, nie zważając tym samym na własną godność?
- Czy moje funkcjonowanie w wirtualnym świecie opierało się na permanentnych oczekiwaniu pochwał ze strony innych?
- Czy próbowałem wydobyć od innych informacje o nich, ich problemach, aby zaspokoić chęć posiadania?
- Czy dążyłem za wszelką cenę do wzrostu popularności mojego bloga, strony internetowej etc.?
- Czy okradałem innych ściągając nielegalnie z Internetu muzykę, filmy, programy?
- Czy używałem nielegalnego oprogramowania?
- Czy pragnąłem czatowej i forumowej popularności?

Internet to także możliwość propagowania nieczystości:

- Czy korzystając z Internetu zaglądałem na strony pornograficzne?
- Czy nie oszukiwałem współmałżonka/współmałżonki, dziewczyny/chłopaka szukając nieczystych wirtualnych znajomości?
- Czy nie używałem Internetu jako środka do rozładowywania napięć seksualnych?
- Czy cechowała mnie rozwiązłość w rozmowach z innymi internautami?

- Czy ograniczałem dzieciom dostęp do stron pornograficznych?
- Czy deprawowałem w sieci osoby nieletnie?

Podobnie jak w realnym życiu za naszym przyzwoleniem możemy kształtować tutaj zazdrość:

- Czy zazdrościłem innym wykreowanego w Internecie wizerunku?
- Czy nie podważałem autorytetu userów, operatorów, moderatorów chcąc w ten sposób zdobyć uznanie innych ludzi?
- Czy nie nazbyt łatwo przyjmowałem informacje od innych ludzi jako prawdziwe, autentyczne, tym samym wzbudzając swoją zazdrość?
- Czy kierowany zazdrością kopiowałem wypowiedzi innych, przywłaszczając sobie internetową własność prywatną i cudze zasługi?

Nieumiarkowanie to jedno z najpoważniejszych zagrożeń:

- Czy zdarzało mi się spędzić cały dzień przed komputerem?
- Czy zaniedbywałem swoje obowiązki, rodzinę, praktyki religijne kosztem wielogodzinnego przebywania w sieci?
- Czy racjonalnie wykorzystywałem swój wolny czas?
- Czy zastanawiałem się jak niezdrowe jest przesiadywanie przed komputerem?
- Czy nie zaniedbywałem snu kosztem przyjemności serfowania i czatowania?
- Czy stałem się niewolnikiem Internetu?
- Czy potrafiłem oddzielić rzeczy ważne od przyjemnych?
- Czy zaniedbywałem realne kontakty na rzecz wirtualnych znajomości?
- Ileż to razy zapominałem o modlitwach, ponieważ „zasiedziałem się” przy komputerze?

Czasem przyzwalamy na rozwój gniewu:

- Czy wykorzystywałem Internet do rozładowywania własnych emocji?
- Czy obwiniałem osoby przebywające w sieci, za własne niepowodzenia, porażki?
- Czy złapany w iluzję anonimowości przebywania w Internecie stawałem się wulgarny i opryskliwy?
- Czy zakładałem maskę w momencie włączenia komputera, gdyż w rzeczywistości nie miałem odwagi dać upustu swojej złości?
- Czy łatwiej mi przychodziło okazywanie gniewu za pomocą Internetu? Czy potrafiłem pohamować swoje emocje i słowa?

Niekiedy poważnym grzechem, który tu pielęgnujemy jest lenistwo:

- Czy zaniedbywałem swój rozwój w realnym świecie, gdyż ten wirtualny wymagał ode mnie mniejszego zaangażowania?
- Czy zaniedbywałem modlitwę po nocy spędzonej przy komputerze?
- Ile razy przywłaszczyłem sobie cudze prace, ponieważ to ograniczało mój własny wysiłek?
- Czy korzystanie z Internetu ograniczało później moje działanie w realnej rzeczywistości?
- Czy moja obecność w sieci ograniczała się jedynie do rozrywki?

Internet stał się miejscem gdzie winniśmy dawać chrześcijańskie świadectwo. Czy potrafimy temu sprostać? Chyba czas sobie na to pytanie odpowiedzieć.

## **Rachunek sumienia na podstawie Dekalogu**

Duchu święty, Ty wiesz wszystko. Znasz mnie lepiej, niż ja sam siebie. Proszę, otwórz moje serce, abym zło które jest we mnie dobrze rozpoznał. Spraw, bym potrafił, z miłości do Boga i wszystkiego co dobre, szczerze za nie żałować. Dodaj mi też odwagi i siły, bym potrafił wytrwać w moich dobrych postanowieniach. Amen.

Bóg jest dobry. To ten, który Izraela „wywiódł z Egiptu, z domu niewoli”. To ten, który nie oszczędził swojego Syna, ale Go za nas wszystkich wydał. Choć mogłoby mnie nie być, powołał mnie do istnienia i w chrzcie uczynił swoim dzieckiem, dając mi też możliwość budzenia się co rano i korzystania z piękna życia. Jego nakazy czy zakazy nie mają człowiekowi uprzykrzać życia, ale ostrzec go przed drogami donikąd. W tym duchu chcę dziś skonfrontować Jego prawo ze swoim życiem. Chcę przy tym pamiętać, że choć tradycyjnie mówi się o podziale na grzechy przeciwko Bogu, bliźniemu i mnie samemu, to każdy grzech, w mniejszym czy większym stopniu wszystkie te trzy wymiary posiada. Dlatego wszystkie trzy w złu, które myślą, mową uczynkiem czy zaniedbanie sprawiam, chcę dziś zobaczyć.

### **I. „Nie będziesz miał bogów cudzych obok mnie”**

Bóg jest Panem świata. Jedynym, który może dać mi życie wieczne.

- Czy w swoim życiu stawiam Boga na pierwszym miejscu? A może zamiast Boga prawdziwego czczę innego bożka? Może pieniądź? Przyjemność? Władzę? Naukę? A może samego siebie?
- Czy znajduję czas na modlitwę? Czy słucham, co Bóg ma mi do powiedzenia, czytając Jego słowo?
- Czy potrafię dla Boga złożyć ofiarę? W imię miłości bliźniego dać jałmużnę, w dobrej sprawie albo szanując prawo Kościoła podjąć post? Czy zgadzam się na wole Bożą?
- Na ile staram się pogłębiać swoją wiarę, by była jak najbardziej rozumna i wolna od wątpliwości?
- Czy ufam w Bożą dobroć? Czy przypadkiem nie popadam w rozpacz co do możliwości własnego zbawienia? Albo, odwrotnie, czy zbyt zuchwale w nie wierząc, nie nadużywam Bożego miłosierdzia?
- Czy jestem Bogu wdzięczny za wszystko co mi dał? A może głównie mam do Niego pretensje, że wszystko jest nie po mojej myśli?
- Czy szanuję tych, którzy nie wierzą tak jak ja?
- Czy przypadkiem nie oddaję się wróżbiarstwu, magii albo czarom? Chodzę do wróżki? Noszę amulety?

### **II. „Nie będziesz wzywał imienia Pana, Boga twego, do czczych rzeczy”**

Bóg jest święty. Jest ponad światem i naszymi ludzkimi gierkami.

- Czy szanuję Boga, jego dobre imię? Czy nie nadużywam, go dla swoich, czasem brudnych, spraw?

- Czy nie wypowiadam imion świętych (Jezusa, Maryi, innych świętych) bez uszanowania?
- Czy, co gorsze, nie bluźnięm? To znaczy czy nie mówiłem o Bogu źle, z nienawiścią, z wyrzutami? Do Niego, do siebie, wobec bliźnich? Czy nie pozwalałem sobie w towarzystwie na drwiny z Boga?
- Czy nie mówiłem źle o Kościele i rzeczach świętych? A może brałem udział w drwinach z sakramentów?
- Czy nie nadużywałem imienia Bożego strasząc innych jego karą? Np. niesforne dzieci? Albo wtedy, gdy moje dorosłe już dzieci nie zgadzały się ze mną, by im narzucać własną wolę?
- Czy przypadkiem nie zdarzało mi się lekkomyślnie składać, angażującej Boży autorytet, przysięgi? A jeśli już ją złożyłem, to czy jej dotrzymałem?

### III. "Pamiętaj, by dzień święty święcić"

Bogu niedziela nie jest potrzebna. Dał ją nam, byśmy w troskach codzienności znaleźli czas dla siebie, swoich bliźnich i także dla Niego. Byśmy nie zapomnieli radosnego świętowania.

- Czy w niedziele i inne święta pamiętam o świętowaniu? A może narzekam, że znów przyszedł dzień, w którym nie wolno mi pracować i muszę iść do Kościoła?
- Czy powstrzymuję się od podejmowania w niedzielę i święta od zajęć, które przeszkadzają oddawaniu Bogu należnej czci, nie pozwalają radośnie jej przeżywać, służyć w tym dniu innym lub po prostu odpocząć?
- Czy zmuszony okolicznościami do pracy w niedzielę znajduję czas na odpoczynek w innym dniu?
- Czy swoim zachowaniem nie przeszkadzam innym w niedzielnym świętowaniu (głośne prace domowe, wyprawy do supermarketów)?
- Na ile staram się ten dzień, zgodnie z chrześcijańską tradycją, przeznaczyć niedzielę i święta na posługę wobec chorych, kalekich i starszych?
- Ile czasu znajduję w niedzielę na pielęgnowanie więzi rodzinnych i koleżeńskich?
- Ile czasu w niedzielę poświęcam dla siebie (książka, dobry film, sport, godziwa rozrywka, hobby)?
- Spotkać się z Bogiem to zaszczyt. Czy szanuję dane mi przez Boga zaproszenie i chodzę na niedzielną i świąteczną Eucharystię? Czy tego dnia staram się też jakoś inaczej pogłębić swoją religijność (prywatna modlitwa, lektura religijna)?

### IV. "Czcij ojca twego i matkę twoją"

Wszystkim dobrodziejom należy się nasza wdzięczność. Wśród nich rodzice zajmują miejsce szczególne.

- Czy w myślach, mowie, uczynkach odnoszę się z szacunkiem do swoich rodziców? Czy czasem ich nie zaniedbuję?
- Czy będąc już dorosłym synem czy córką, dbam o swoich rodziców? Czy się za nich modlę? Czy znajduję czas na odwiedziny? Czy, jeśli jest taka potrzeba, wspieram ich

materialnie? A jeśli są chorzy, to czy znajdują dla nich wystarczająco dużo czasu, ciepła i życzliwości?

- Jak odnoszę się do innych bliskich mi osób? Do rodzeństwa czy krewnych innych krewnych?
- Czy, będąc rodzicem i pamiętając, że celem wychowania jest samodzielność młodego człowieka, dbam o jego dobre wychowanie? Czy interesuję się jego życiem? Czy z nim rozmawiam? Także o ważnych i bolesnych sprawach? Jak reaguję na grzech swoich dzieci? Z dezaprobatą? Z przyzwoleniem?
- Czy będąc ojcem czy matką dorosłych dzieci, szanuję ich niezależność? A może za bardzo się wtrącam w ich życie małżeńskie, w wychowanie dzieci?
- Czy szanuje mój Kościół i ustanowione przezeń prawa (przykazania kościelne)?
- Jak przyczyniam się do dobra swojej ojczyzny? Czy uczciwie wypełniam swoje wobec niej obowiązki? Chodzę na wybory?

## V. "Nie zabijaj"

Życie to wartość podstawowa. Bez niego wszelkie inne ludzkie prawa nie istnieją. Dlatego odbieranie go jest tak poważnym naruszeniem miłości.

- Jaka jest moja postawa wobec życia? Czy szanuję je? Ile jego kropel zabrałem sobie lub innym swoim niewłaściwym postępowaniem?
- Raczej nikogo nie zabiłem. Ale czy nie zdarzyło się, że nie pomogłem człowiekowi w niebezpieczeństwie śmierci? Ofierze wypadku, napaści albo pijakowi leżącemu w śniegu?
- Jak patrzę na sprawę zabijania nienarodzonych? Czy przypadkiem nie popieram aborcji w dyskusjach? A może namawiałem do tej zbrodni?
- Jaki jest mój stosunek do eutanazji? Czy przypadkiem nie popieram tej formy zabijania? Czy wiem, że Kościół nie zgadzając się na eutanazję akceptuje prawo człowieka do godnej śmierci?
- Czy przypadkiem nie podejmowałem prób samobójczych?
- Jak prowadzę samochód? Czy staram się przestrzegać przepisów ruchu drogowego wiedząc, jakie nieszczęście niebezpieczna jazda może spowodować? Czy nie prowadziłem samochodu pod wpływem alkoholu czy narkotyków?
- Czy nie szkodzę sobie na zdrowiu przez nadużywanie alkoholu? Czyli picie zbyt częste lub w zbyt dużych ilościach alkoholu? A może zdarzyło mi się upić?
- Czy nie używałem narkotyków? A może nimi handlowałem, dla zysku godząc się, że spowodują na człowieka śmierć?
- Czy w jakiś inny sposób szkodzę sobie na zdrowiu?
- Czy zdarzyło mi się kogoś pobić czy uderzyć? A może namawiałem innych do takich czynów?
- Czy zdarzyło mi się ranić kogoś swoim słowem? Krzykiem, wyzwiskami, obelgami? A może prowadziłem jakąś wyrafinowaną grę, w której chodziło o znęcanie się psychiczne nad moją ofiarą?
- Czy nie chowam w sercu nienawiści, czekając na stosowną okazję, by na kimś się zemścić?

- Czy moja postawa nie przyczynia się do śmierci czyjejś duszy? Czy nie byłem powodem zgorśzenia?

## **VI. "Nie cudzołóż. Nie pożądaj żony bliźniego swego"**

Życie małżeńskie, czystość w relacjach płciowych, to ważny wymiar szacunku wobec godności człowieka.

- Czy jestem wiernym małżonkiem? Czy zachowuje czystość w myślach, mowie i uczynkach?
- Czy staram się w swoim małżeństwie pielęgnować miłość? A może uważam, że to tylko druga strona ma się starać?
- Czy w pożyciu małżeńskim szanuję współmałżonka? Czy nie jest tak, że w sprawach współżycia decyduję tylko ja?
- Czy pamiętam, że współżycie seksualne w małżeństwie nie może, przez stosowanie technik czy środków antykoncepcyjnych, wykluczać możliwości poczęcia, a wyjątkiem od tej zasady jest jedynie podjęcie współżycia w sytuacjach, gdy sama natura czyni małżonków nieplodnymi (wiek, choroby, czas nieplodny kobiety)?
- Jeśli nie mam męża czy żony, to czy pamiętam o tym, że współżycie seksualne poza małżeństwem jest grzechem?
- Czy jestem czysty w swoim zachowaniu wobec osób innej płci, w rozmowach z innymi, a także w swoich myślach i pragnieniach? Także zachowaniach wobec siebie samego? Czy pamiętam, że dobrowolne wywoływanie podniecenia seksualnego poza małżeństwem jest grzechem?
- Czy nie korzystam z pornografii czy innych seksualnych usług (agencje towarzyskie, niemoralne kontakty w internecie)?

## **VII. IX. X. "Nie kradnij. Nie pożądaj (...) żadnej rzeczy, która jego (bliźniego) jest"**

Własność zabezpiecza człowiekowi byt. Sprawia, że człowiek może w miarę spokojnie patrzeć w przyszłość.

- Czy w jakikolwiek sposób naruszyłem czyjąś własność wbrew racjonalnej woli jej właściciela? Czy powściągam swoje serce przed pragnieniem posiadania?
- Czy swoją własnością potrafię się dzielić z potrzebującymi? Ile konkretnie pieniędzy, rzeczy, daję potrzebującym? Czy potrafię też dać im dobre słowo?
- Czy należycie dbam o potrzeby materialne swojej rodziny? A może najwięcej przeznaczam na własne potrzeby (np. alkohol, gry hazardowe) nie dbając o współmałżonka czy dzieci?
- Czy komuś czegoś nie ukradłem? Na przykład pracodawcy? Czy nie korzystam bezprawnie z własności społecznej? Może wyłudzam nienależne świadczenie? Może inni muszą płacić za zużyty przeze mnie prąd czy gaz, czy nawet za mój niezapłacony czynsz? A może nie kasuję biletów w autobusie? Czy płacę należne podatki?
- Czy spłacam swoje długi i oddaję pożyczone? Czy nie uprawiałem lichwy? Czy nie zniszczyłem czyjejś własności?
- Czy jestem uczciwy w transakcji kupna-sprzedaży? A może starałem się ukryć, że towar który sprzedaję jest wybrakowany?
- Czy przykładam się do pracy zawodowej? Czy nie jest tak, że pobieram pensję, choć to inni muszą za mnie wiele rzeczy robić? A jeśli jestem pracodawcą, to czy nie

wykorzystuję swoich pracowników? Na przykład wypłacając im pensje zbyt niskie, zatrudniając ich na czarno i pozbawiając w ten sposób świadczeń emerytalnych, zdrowotnych czy do płatnego urlopu?

- Czy nie wykorzystywałem swojego stanowiska dla niezgodnego z prawem osiągnięcia zysku materialnego? Na przykład przekazując bliskim poufną wiedzę o tym, co w najbliższym czasie może przynieść zysk? A może przyjmowałem albo dawałem łapówki? Czy dla osiągnięcia korzyści materialnych nie fałszowałem dokumentów?
- Czy należycie dbam o dobro wspólne, jakim jest środowisko naturalne? A może bezmyślnie je niszczę? Na przykład przez wysypywanie śmieci do lasów czy rzek?
- Czy spowiadając się z grzechów przeciwko 7 przykazaniu pamiętam, że wymagają naprawienia wyrządzonej krzywdy, czyli oddania ukradzonego?
- Czy staram się opanować swoje pragnienie posiadania? Czy przez brak panowania nad nim nie dopuszczam się innych występków (obmowa współpracowników, nieuczciwość w interesach itd.) A może jestem chciwy, zachłanny czy zazdrosny o bogactwo innych?

### **VIII. "Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu"**

Prawda leży u podstaw prawidłowego funkcjonowania życia społecznego. Bez niej społeczeństwo nie istnieje

- Czy o moich słowach i zachowaniu mogę powiedzieć, że są trwaniem w prawdzie?
- Czy nie zdarzyło mi się mówić nieprawdy? Z jakiego powodu? Jak poważna była to sprawa? Czy nie wprowadzałem innych w błąd swoim postępowaniem (obłuda)?
- Czy zdarzyło mi się mówić złą nieprawdą o drugim człowieku (oszczerstwo)? Czy nie rzucałem na bliźnich, przez słowa lub czyny, fałszywych podejrzeń? I czy pamiętam, że oszczerca zawsze zobowiązany jest naprawić wyrządzoną krzywdę, przynajmniej przez sprostowanie nieprawdziwej informacji?
- Czy bez należytej podstawy nie uznałem za prawdę złej opinii o bliźnim (pochopny sąd)?
- Czy zdarzyło mi się bez ważnej przyczyny ujawniać wady i błędy bliźniego (obmowa)?
- Czy przez pochlebstwo nie utwierdzałem bliźniego w poważnie złym postępowaniu?
- Czy byłem dyskretny w sprawach, które w tajemnicy mi powierzono lub też w tych, w których o dyskrecję mnie proszono? Czy pamiętałem o zasadach dotyczących tajemnicy zawodowej?