

Józef Augustyn SJ

Kwadrans szczerości

Wprowadzenie do modlitwy codziennego rachunku sumienia

Elektroniczna wersja książki pod tym samym tytułem,
Kraków, Wydawnictwo M

Mojej Matce Annie

Wstęp

1. [Wziąć na serio nasze pragnienie modlitwy](#)
2. [Istota codziennego rachunku sumienia](#)
3. [Dziękować Bogu, Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa](#)
4. [Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz](#)
5. [Żądać od duszy swojej zdania sprawy](#)
6. [Prosić Boga, Pana naszego, o przebaczenie win](#)
7. [Postanowić poprawę przy Jego łasce](#)

o. Józef Augustyn

Kwadrans szczerości

Praktyczne wprowadzenie do modlitwy
codziennego rachunku sumienia inspirowane
Ćwiczeniami duchownymi św. Ignacego Loyoli

1. [Wziąć na serio nasze pragnienie modlitwy + 2 ćwiczenia](#)
[Odpowiedzieć Bogu miłością na miłość + 3 ćwiczenia](#)
2. [Dziękować Bogu, Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa + 3](#)
[ćwiczenia](#)
[Prosić o łaskę poznania grzechów + 2 ćwiczenia](#)
3. [Żądać od duszy swojej zdania sprawy + 2 ćwiczenia](#)
[Udzielić przebaczenia i prosić o przebaczenie + 3 ćwiczenia](#)
4. [Pojednanie z własnym życiem + 2 ćwiczenia](#)
[Żał za grzechy i postanowienie poprawy](#)

Wstęp

Nosimy w sobie głębokie nieraz pragnienie modlitwy, którego nie umiemy jednak wcielić w życie. Przeszkodą w tym nie jest najpierw brak czasu, który nierzadko marnujemy na różne mało użyteczne zajęcia, ale przede wszystkim brak wewnętrznego uporządkowania i ładu. Być może nawet poświęcamy modlitwie dużo czasu i sił. Podejmujemy nieraz wielkie "przedsięwzięcia" duchowe: wielodniowe pielgrzymki, regularny udział w życiu jakiejś wspólnoty religijnej, uczestnictwo różnych rekolekcjach, oddajemy się lekturze duchowej, a mimo to zdarza się często, że nie zostają zaspokojone nasze duchowe pragnienia.

Nasza frustracja nierzadko zostaje pogłębiona, gdy zauważamy, że nasze codzienne zachowanie odbiega od ideałów, które nosimy w sobie. Łudzimy się nieraz, iż rozpoczęcie życia duchowego winno natychmiast usunąć z naszej codzienności wszelkie słabości i wady, zwłaszcza te, których nie akceptujemy.

W miarę upływu czasu pod wpływem frustracji wygasa nasz zapał i entuzjizm duchowy. Znikają gdzieś dawne duchowe fascynacje. Nierzadko też zdarza się, iż rozczarowani sobą i małą owocnością prowadzonego do tej pory życia religijnego, na powrót stajemy się "normalnymi", "trzeźwymi" ludźmi, dla których zaczyna się liczyć przede wszystkim to, co da się dotknąć, zobaczyć, usłyszeć, co da się wymierzyć, obliczyć, zarobić. Na nasze przeszłe doświadczenia duchowe zaczynamy patrzeć już inaczej, jako na okres młodzieńczego idealizmu, który jednak musi przegrać w codziennej trosce o własną karierę, rodzinę, pracę, zdrowie, czy tym bardziej w twardej walce o pieniądź lub sukces zawodowy.

Pomimo tych różnych życiowych zagubień, chaosu, nieuporządkowania moralnego pozostaje jednak w nas ukryta tęsknota za utraconymi nadziejami i głębokimi pragnieniami duchowymi. Marzymy w głębi serca, jak ów pasący świnie syn marnotrawny, by powrócić do Boga, aby znów doświadczać Jego

intymnej bliskości.

Być może w chwilach większej szczerości podejmujemy wysiłki, aby powrócić do doświadczeń przeszłości i wskrzesić na nowo "coś", co już dawno umarło. Mamy wówczas wrażenie, iż naprawdę niewiele brakuje, aby powrócić do życia, odzyskać dawne duchowe pragnienia i religijną żarliwość.

I mamy rację.

Trzeba nam jednak pamiętać, że nie staniemy się ludźmi żarliwej modlitwy i głębokiej duchowości dzięki jednorazowemu tylko wysiłkowi. Konieczna jest pewna duchowa stałość i wierność połączona z wewnętrzną uczciwością.

Właśnie uczciwość jest fundamentalną zasadą życia duchowego. Najmniejsze oszukiwanie siebie, w jakiegokolwiek sprawie i na jakiegokolwiek płaszczyźnie, wpływa destruktywnie na całe życie duchowe. To właśnie wszelkie "półprawdy", "małe kompromisy", połowiczna szczerość wobec siebie, ludzi i wobec Boga, brak "nazywania rzeczy po imieniu" sprawiają, iż nie możemy poczuć się wyzwoleni z życiowego chaosu, nieporządku i zagubienia, z pewnej "miałkości" życiowej.

"Prawda was wyzwoli." (J 8, 32)

Pierwszą rzeczą jest więc szczere i otwarte dążenie do całej prawdy o Bogu działającym w naszym życiu i do całej prawdy o nas samych. Z pewnością przeżycie sakramentu pojednania mogłoby stać się doświadczeniem prawdy, która nas wyzwala. Odprawiamy go jednak bardzo często formalnie i z pośpiechem, skoncentrowani nie tyle na "Prawdzie", ale raczej na "czystości" legalnej. Ale nawet, gdyby nasze spowiedzi były odprawiane z wielkim duchowym wysiłkiem, szczerością i otwartością, to jednak taka chwila szczerości raz na miesiąc, czy może nawet raz na kilka miesięcy, nie potrafi odkłamać naszej codzienności.

Życie duchowe wymaga codziennej szczerości, ponieważ zakłamanie zakrada się codziennie w nasz sposób myślenia, przeżywania, reagowania. Człowiek po grzechu pierwotnym jest istotą skłoną do głębokich zakłamań. Istnieje w nim "niesamowita ludzka skłonność do fałszerstw moralnych" (K. Rahner SI).

Obok regularnego korzystania z sakramentu pojednania szczególnie

"miejsce szczerości", miejscem szukania pełnej prawdy o miłości Boga i o nas samych winna stać się nasza codzienna modlitwa, szczególnie ta odprawiana wieczorem.

Św. Ignacy Loyola, wielki Mistrz w nauczaniu metod modlitwy dostosowanych do duchowych potrzeb człowieka, proponuje nam w "Ćwiczeniach duchownych" ogromną pomoc w dążeniu do "codziennej" prawdy o nas samych: "codzienny rachunek sumienia".

Ignacjański rachunek sumienia jest najpierw nie tyle "rozliczaniem się" z własnych słabości, ile raczej dialogiem człowieka z Bogiem o wzajemnej miłości: Boga do człowieka i człowieka do Boga. W codziennym rachunku sumienia odkrywamy najpierw bezwarunkową miłość Boga, a następnie naszą odpowiedź.

Rachunek sumienia, na który św. Ignacy każe przeznaczyć codziennie kwadrans czasu, moglibyśmy nazwać codziennym KWADRANSEM SZCZEROŚCI, kwadransiem szukania "Prawdy" o Bogu i "prawdy" o człowieku, .

A oto tekst codziennego rachunku sumienia zaczerpnięty z "Ćwiczeń duchownych" św. Ignacego Loyoli. Poszczególne punkty staną się kanwą naszych rozważań.

SPOSÓB ODPRAWIANIA RACHUNKU SUMIENIA OGÓLNEGO

1. Dziękować Bogu, Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa.
2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.
3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. Czynić to przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków.
4. Prosić Boga, Pana naszego, o przebaczenie win.
5. Postanowić poprawę przy Jego łasce.

Proponowane rozważania mają charakter bardzo praktyczny i mogą być traktowane jako "podstawowy kurs codziennego rachunku sumienia". Zostały one najpierw opracowane z myślą o serii skupień rekolekcyjnych przeprowadzonych w Domu Rekolekcyjnym Księży Jezuitów w Częstochowie. Bardzo życzliwe przyjęcie tych rozważań przez uczestników skupień, ośmieliło mnie do szerszego ich

opracowania i zaproponowania w formie książkowej.

"Kwadrans szczerości" zawiera dwa wstępne rozważania na temat: "Co znaczy wziąć na serio nasze pragnienie modlitwy", "Istota ogólnego rachunku sumienia" oraz pięć rozważań opartych na pięciu punktach rachunku sumienia. Na zakończenie każdego rozważania proponowane są konkretne ćwiczenia, które mogą być traktowane jako wprowadzenie do codziennej przedłużonej osobistej modlitwy. Niektóre z nich są bardzo rozbudowane, stąd też będzie rzeczą pożyteczną podzielenie ich na kilka części, w zależności od tego, jak ważnym wydaje się Czytelnikowi temat proponowanych ćwiczeń.

1. Wziąć na serio nasze pragnienie modlitwy

Jeżeli chcemy prowadzić autentyczne życie duchowe, trzeba nam najpierw zauważyć i docenić nasze pragnienie pełniejszej i głębszej modlitwy. Jest ono darem Jezusa. Nie byłoby w nas tego pragnienia bez działania Jego Ducha. Docenić pragnienie modlitwy, to poczuć się zaproszonym do intymnej więzi z Bogiem. Pragnąć modlitwy, to pragnąć Boga.

Docenić pragnienie modlitwy, to być za nie Bogu wdzięcznym. On jeszcze o mnie nie zapomniał. Pomimo moich zagubień życiowych, wewnętrznego nieuporządkowania, pomimo grzechów i niewierności, On mnie zaprasza do głębszego zjednoczenia z sobą.

Docenienie pragnienia modlitwy oraz wdzięczność za nie wyrazi się w tym, iż potraktujemy je na serio, z całą powagą, której ono wymaga.

Jeżeli tak często bywamy niezadowoleni z naszej modlitwy, z czasu poświęconego na nią, z jej owoców, to może właśnie dlatego, że lekceważymy nasze pragnienie modlitwy nie troszcząc się o jego rozwój i pogłębienie. Pragnienie modlitwy jest ziarnem, które może wzrastać i wydawać owoce tylko na glebie użyźnionej przez nasze duchowe zaangażowanie, wysiłek i ofiarę.

OCZYŚCIĆ PRAGNIENIE MODLITWY

Wziąć na serio nasze pragnienie modlitwy, to odkryć najpierw jego zasadniczą treść. Co ono w sobie zawiera? Skąd ono wypływa? Ku czemu albo ku komu nas prowadzi? Oto bardzo ważne pytania, które mogą nam pomóc oczyścić naszą modlitwę z elementów ucieczki od życia.

Modlitwa nie może być nigdy alternatywą dla zaangażowania w ludzkie życie pełne trudności, ciężarów i zmagañ. Ona musi być głęboko osadzona w realiach codzienności.

Pragnienie modlitwy jest dane człowiekowi właśnie po to, aby mógł on wejść w zażyłą relację z Bogiem, aby w Bogu odnalazł swoje własne życie z tym wszystkim, co ono z sobą niesie: wielką radość i

nadzieję, jak również ciężary, obowiązki i krzyże.

Jest wielu ludzi, którzy noszą w sobie głębokie rozczarowania życiowe: ludzką miłością, rodzicielstwem, przyjaźnią, pracą zawodową, polityką, współczesną cywilizacją. W takiej sytuacji łatwo rodzą się "pragnienia duchowe", które są próbą ucieczki od twardej rzeczywistości życia i mają za cel uśmierzać ból rozczarowania. Jednakże samo rozczarowanie życiowe, choć może stać się bodźcem do poszukiwania głębszej modlitwy, nie jest nigdy jej źródłem. Z rozczarowaniem winno iść w parze choćby najmniejsze pragnienie duchowe: pragnienie Boga.

Aby rozpocząć życie modlitewne nie musimy jednak pragnąć Boga z czystej, całkowicie bezinteresownej miłości. Do takiej miłości będziemy stopniowo dorastać, jeżeli pozostaniemy Bogu wierni.

Aby się modlić wystarczy nam pragnąć Boga "dla naszego życia": jako Lekarza w naszych zranieniach; jako Przewodnika w naszych rozlicznych zagubieniach i zagmatwaniach życiowych; jako miłującego Ojca, który przebaczy nam to, czego sami sobie nie możemy przebaczyć; jako sprawiedliwego Sędziego, który będzie rozjemcą w naszym skłóceniu ze światem i z ludźmi; jako "Miejsca" ukojenia i pocieszenia w naszym utrudzeniu i zmęczeniu życiowym; jako "Mądrości" odsłaniającej przed nami ukryty sens rzeczy najprostszych, a przez to najtrudniejszych.

Pragnienie modlitwy, pragnienie Boga, jest głębokim pragnieniem duchowym. Jest to jednak duchowość, w której obecny jest żywy człowiek z jego wszystkimi potrzebami, nadziejami, problemami i krzyżami.

Jeżeli Bóg daje nam pragnienie modlitwy, to właśnie po to, byśmy dzięki sile Jego łaski przemieniali, naprawiali i leczyli nasze życie czyniąc je coraz bardziej ludzkim. Bóg bowiem pragnie, aby nasze życie stawało się lepszym, sensowniejszym i szczęśliwszym.

MODLITWA WYMAGA CZASU

Wziąć na serio nasze pragnienie modlitwy, to poświęcić mu odpowiedni czas. Życie modlitwy wymaga czasu. Od wszystkich: od duchownych i od świeckich. Modlitwa wymaga czasu, ponieważ Bóg działa w czasie. Sam istniejąc od wieków umieścił człowieka w czasie.

Modlitwą zostaje objęty cały czas człowieka. "Zawsze się módlcie i

nigdy nie ustawajcie". Modlitwa nie jest tylko zbiorem pojedynczych aktów, ale jest trwałą i wierną relacją. Modlitwa jest nawiązywaniem więzi.

Modlitwa tak samo jak ludzka miłość wymaga czasu. Nierzadko dobrze zapowiadające się małżeństwa, rodziny, przyjaźnie rozpadają się właśnie dlatego, iż kochającym się osobom brakuje czasu dla siebie. Pełna spontaniczności miłosna fascynacja łatwo zamiera, jeżeli nie jest podtrzymywana i rozwijana poprzez wzajemne obcowanie i dialog.

Modlitwa posiada swój dynamizm. Jeżeli pragniemy, aby życie duchowe rozwijało się w nas, winien on być odkryty i uszanowany. Wejść w życie modlitwy, to wejść "na drogę". Chrześcijaństwo jest "drogą" (por. Dz 9,2; 18, 25). Droga modlitwy wymaga czasu poświęcanego jej systematycznie i regularnie.

Niemowlę nie może w jednym dniu nasycić się miłością matki na kilka tygodni. Ono potrzebuje jej codziennej obecności, rozmowy, codziennej pociechy i ciepła. Człowiek przed Bogiem jest "jak niemowlę u swej matki" (Ps 131) i potrzebuje również co dzień Jego obecności i miłości.

Jak modlić się regularnie w naszym codziennym zabieganym życiu? Jak wykroić czas na systematyczną modlitwę w nadmiarze zajęć i obowiązków, którymi nierzadko czujemy się przytłoczeni?

Oto, jaką radę daje doświadczony ojciec duchowny człowiekowi bardzo zapracowanemu, który nosi jednak w sobie głębokie pragnienie modlitwy.

"Jedynym rozwiązaniem będzie tu plan modlitw, którego nigdy nie zmienisz bez zasięgnięcia rady twojego duchowego kierownika. Ustal rozsądną porę, a gdy to zrobisz, trzymaj się jej za wszelką cenę. Uczyń z modlitwy swoje najważniejsze zadanie. Niech każdy wokół ciebie wie, że jest to jedyna rzecz, której nigdy nie zmienisz, i módl się zawsze o tej samej porze... Ustal dokładne godziny i trzymaj się ich. Wyjdź od znajomych, kiedy zbliża się ta pora. Po prostu niech wtedy będzie dla ciebie niemożliwa jakakolwiek praca, nawet gdyby wydawała ci się pilna, ważna i decydująca. Kiedy będziesz wierny temu postanowieniu, powoli się przekonasz, że nie ma sensu myśleć o wielu problemach, ponieważ i tak nie można ich rozstrzygnąć w tym czasie. I wtedy powiesz sobie w czasie tych wolnych godzin: *Ponieważ nie mam teraz nic do roboty, mogę się modlić*. I tak modlitwa stanie się równie ważna jak jedzenie i spanie; wolny czas, przeznaczony na to, stanie się czasem *uwalniającym*, do

którego przywiążesz się w dobrym sensie tego słowa." (Henri J. M. Nouwen, Dziennik z klasztoru trapistów)

Powyższa propozycja z pewnością jest bardzo trudna, szczególnie wówczas, gdy prowadzimy nieregularny a może nawet chaotyczny tryb życia. Ale odczucie, że dłuższa, regularna, codzienna modlitwa jest w naszym życiu rzeczą nierealną może być także oznaką tego, jak bardzo zepchnęliśmy modlitwę na margines naszego życia i jak dużo mamy jeszcze do zrobienia, aby przywrócić jej właściwe miejsce.

Potrzebę systematyczności w modlitwie dobrze podkreśla słowo "ćwiczenia", często używane przez św. Ignacego Loyolę w jego książeczce "Ćwiczenia duchowne". "Pod mianem *Ćwiczenia duchowne* rozumiem wszelki sposób odprawiania rachunku sumienia, rozmyślenia, kontemplacji, modlitwy ustnej i myślniej...Albowiem jak przechadzka, marsz i bieg są ćwiczeniami cielesnymi, tak ćwiczeniami duchownymi nazywam wszelki sposób przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszelkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu do szukania i znalezienia woli Bożej."

Nie tylko sport, ale każda inna dziedzina życia, w której pragniemy być kompetentni, wymaga ciągłych ćwiczeń. Jeżeli pragniemy wzrastać w modlitwie, trzeba się nam w niej "ćwiczyć".

Modlitwa "odruchowa" i "spontaniczna" winna być dopełnieniem modlitwy regularnej i systematycznej. Nie można przeciwstawiać potrzeby spontaniczności w modlitwie potrzebie systematyczności i wysiłku. Obie potrzeby są ważne. Dopiero wówczas, kiedy spotkają się w nas te dwa nurty modlitwy, możemy mówić o pełnym życiu modlitwy.

Modlitwa "odruchowa" i "spontaniczna" będzie w nas coraz głębsza, jeżeli równocześnie będziemy systematycznie podejmować "ćwiczenie się" w modlitwie.

Wrażenie, jakie towarzyszy wielu ludziom, iż można w modlitwie odwołać się tylko do spontaniczności jest złudne i prowadzi do zamierania w człowieku pragnienia modlitwy.

MODLITWA DOMAGA SIĘ WALKI

"Modłę się kiedy mam ochotę! Dlaczego mam się modlić na siłę, wbrew sobie?" Takie stwierdzenia wydają się być bardzo

humanitarne i bardzo "ludzkie". Zawierają one jednak w sobie pułapkę. Oto pewna analogia mogąca nam pomóc zrozumieć istotę tej pułapki.

Czyż w sytuacji konfliktu w małżeństwie, w rodzinie, w przyjaźni możemy powiedzieć podobnie: "Dlaczego mam kochać "wbrew sobie"? Dlaczego mam przebaczyć "na siłę"? Jeżeli pragniemy uzdrawiać a przez to pogłębiać nasze więzi z ludźmi, których kochamy, trzeba nam pokonywać wiele oporów "na siłę", "wbrew sobie". Podobnie, jeżeli chcemy pogłębiać naszą więź z Bogiem, trzeba nam się modlić nieraz "wbrew sobie". I chociaż pojęcie modlitwy "wbrew sobie" nie oznacza jedynie woluntarystycznego wysiłku, to jednak naprowadza nas ono na potrzebę zaangażowania, ofiary i walki wewnętrznej w nawiązywaniu naszej więzi z Bogiem.

"Ojcie, która cnota lub dzieło jest najtrudniejsze ze wszystkich?" - zapytali mnisi sławnego z mądrości ojca pustyni, Agatona. Ten odrzekł: "Wybaczcie - wydaje mi się, że nie ma trudu tak wielkiego jak modlitwa. Bo zawsze kiedy człowiek chce się modlić, nieprzyjaciele starają się mu przeszkodzić: wiedzą bowiem, że mu inaczej nic nie zrobią, a tylko gdyby go powstrzymali od modlitwy. I w każdym innym ćwiczeniu, jakiego by się człowiek podjął, jeżeli jest wytrwały, zdobywa łatwość. W modlitwie zaś aż do ostatniego tchu potrzeba walki."

Stwierdzenie, iż "w modlitwie aż do ostatniego tchu potrzeba walki" może wydać się nam przytłaczające i pełne pesymizmu. Kiedy jednak głębiej zastanawiamy się nad ludzkim życiem, dochodzimy do wniosku, iż wiele ważnych dla człowieka spraw "potrzebuje walki aż do ostatniego tchu". To samo stwierdzenie możemy odnieść do ludzkiej miłości. Ona także wymaga "walki aż do ostatniego tchu". Nierzadko rozbitcie małżeństwa, rodziny, przyjaźni, wspólnoty wynika właśnie z tego, iż łatwo ulega się rezygnacji i nie walczy się o prawdziwe oddanie, o wzajemną ofiarność, przezwyciężenie urazów, o wzajemny dialog. Na pytanie, czy walka o prawdziwą miłość jest tylko udręką, może odpowiedzieć sobie tylko ten, kto naprawdę kocha.

Zakochani młodzi ludzie, kochający się małżonkowie, kochający swoje dzieci rodzice, a przede wszystkim mistycy wiedzą najlepiej, iż jarzmo walki o miłość jest słodkie, a jej ciężar jest lekki.

"W modlitwie aż do ostatniego tchu potrzeba walki", bo modlitwa jest także wyrazem miłości. O naszą odpowiedź dawaną Bogu i o wierność w niej potrzeba walczyć. Tylko ci, którzy znają naprawdę życie ludzkie wiedzą dobrze, iż wierność w miłości, jakiegokolwiek

miłości, nie jest tanią "cnotą", za którą wystarczy "zapłacić" odrobiną "dobrej woli".

ĆWICZENIE 1

Spróbuj zrobić sobie "życiowy wykres czasu" poświęconego na modlitwę. Narysuj najpierw linię poziomą i zaznacz wszystkie lata twego życia poczynając od czasu, który pamiętasz. Na linii pionowej natomiast zaznacz skalę minut, np. co 5 - 10 minut lub inną skalę w zależności od twoich potrzeb. Następnie spróbuj zrobić proponowany wykres. Nie zrażaj się tym, że może być on mało dokładny. Sam jednak dołóż wszelkich starań, aby był on możliwie najbliższy prawdy.

Po zrobieniu tego wykresu zastanów się, ile czasu poświęcałeś średnio w ciągu całego twego życia na modlitwę. Czy jesteś zadowolony z tego, co pokazuje ci twój wykres?

Proponuję ci zrobić jeszcze jeden wykres podobny do pierwszego, ale bardziej szczegółowy i odnoszący się tylko do ostatniego okresu czasu, np. do ostatnich kilku miesięcy. Na linii poziomej zaznacz poszczególne tygodnie, miesiące. Na skali pionowej zaznacz minuty w skali dla ciebie użytecznej (np. 5-10 minut) w zależności od twoich potrzeb. Następnie spróbuj zrobić wykres czasu poświęconego na modlitwę. Teraz także nie zniechęcaj się tym, iż może być on mało dokładny.

Podobnie jak w poprzednim wykresie zobacz, jaką część swego życia przeznaczasz na spotykanie się z Bogiem.

Przypatrz się jeszcze raz tym danym. Co teraz czujesz?

Co chciałbyś powiedzieć Panu Bogu o tych dwu twoich wykresach czasu poświęconego na codzienną modlitwę?

ĆWICZENIE 2

Nasza modlitwa nie może być mierzona tylko czasem, który jej poświęcamy. Można nawet poświęcać dużo czasu na modlitwę, ale tylko z poczucia obowiązku, z pewnego przymusu, jakby "bez serca". Można też długo stać przed ołtarzem w świątyni i wyjść z niej

nieusprawiedliwionym.

Proponuję ci jeszcze jeden wykres. Tym razem nieco trudniejszy.

Na linii poziomej zaznacz, w zależności od wieku, w jakim jesteś, poszczególne okresy twego życia: dzieciństwo, okres dojrzewania, lata młodości, poszczególne okresy wieku dojrzałego. Na linii pionowej zaś w skali, np. od plus pięć poprzez zero aż do minus pięć, zaznacz "siłę pragnienia modlitwy" w poszczególnych okresach twego życia. Nie zrażaj się tym, że jest to trudne. Jeżeli z jednego wykresu będziesz niezadowolony, zrób następny. Możesz zrobić kilka tych wykresów, by na końcu wybrać ten, który, twoim zdaniem, najbardziej będzie odpowiadał twojej sytuacji.

Co chciałbym Panu Bogu powiedzieć o tym wykresie?

ĆWICZENIE 3 -- PODSUMOWANIE

Zadaj sobie teraz pytanie, w którym okresie życia modliłeś się dłużej, gorliwiej, intensywniej? Co cię najbardziej pobudzało do modlitwy? Co ci w niej pomagało?

W jakim zaś okresie modliłeś się mało, niedbale, formalnie, a może nawet zaniedbałeś modlitwę całkowicie? Czy umiałbyś wskazać na przyczyny tego stanu? Co ci najbardziej przeszkadzało w modlitwie w tym czasie? Jak wówczas wyglądało twoje życie?

Jakie osoby najbardziej pomogły ci w rozwoju twojej modlitwy?

Za który ze wszystkich okresów życia modlitwy chciałbyś Panu Bogu najbardziej podziękować? Za który chciałbyś zaś najbardziej przeprosić?

Co chciałbyś powiedzieć Panu Bogu o twojej modlitwie w przeszłości i w obecnym czasie?

2. Istota codziennego rachunku sumienia

Pojęcie "codzienny rachunek sumienia" jest niełatwe do zrozumienia i może właśnie dlatego budzi ono u wielu negatywne skojarzenia oraz niechęć. Słowo "rachunek" wzięte dosłownie może sugerować potrzebę jakiejś wręcz "matematycznej" dokładności w podsumowywaniu całego dnia, a przy spowiedzi - w podsumowywaniu wielu tygodni czy nawet miesięcy.

Zmyleni nie tylko samym słowem, ale przede wszystkim powierzchownym wychowaniem religijnym, próbujemy nieraz "liczyć" z wielką dokładnością zewnętrzne przejawy naszych grzechów i niewierności. Badając dokładnie zewnętrzne przejawy grzechu, zapominamy nierzadko o wewnętrznych przyczynach: o grzesznych motywacjach.

I chociaż w przypadku poważnych grzechów ich liczba i rodzaj nie jest bez znaczenia i należy je wyznaczyć w sakramencie pojednania, to zawsze jednak istota grzechu leży w ludzkim sercu. Czy da się zliczyć i określić matematycznie to, co dzieje się w duszy człowieka? Czym i jak zmierzyć siłę ludzkiej nienawiści, zazdrości, pychy i każdej innej pożądlivości, szczególnie wówczas, kiedy są one ukryte w sercu i nie ujawniły się jeszcze poprzez konkretne działania?

Pojęcie "rachunek sumienia" jest trudne do zrozumienia także dlatego, iż może kojarzyć się z "rachowaniem się" z samym sobą. Jeżeli sumienie człowieka jest źle uformowane (a nie są to rzadkie przypadki), rachunek sumienia łatwo staje się dręczeniem siebie. Chore poczuciem winy, którego się nawet nie dostrzega, rodzi wówczas smutek, poczucie zniechęcenia a nawet rozpacz.

Ileż osób szczerze pobożnych "rachując się" codziennie "ze swoim sumieniem" nie zaznaje jednak wewnętrznego pokoju i wielkiej radości z odpuszczenia win, ponieważ nie umieją oderwać się od siebie, by móc dostrzec miłosierdzie Ojca, który wychodzi naprzeciw grzesznemu człowiekowi, wzrusza się i nie bacząc na wielkość i ilość jego grzechów pragnie objąć go swoimi ramionami i ucałować. (Por. Łk 15, 20)

Określenie "rachunek sumienia" jest i pozostanie klasycznym w duchowości chrześcijańskiej. Nie trzeba go zmieniać, ale trzeba nam odkryć jego najgłębszy sens. W tym celu możemy rozważyć dwa inne określenia codziennego rachunku sumienia: "modlitwa odpowiedzialności" oraz "modlitwa miłującej uwagi" (Por. O. Willi Lambert *SI, Najważniejszy kwadrans Ignacego. Sens, metoda i tło "ogólnego*

rachunku sumienia" według Ignacego, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1992). Określenia te mogą być bardzo pomocne w odkryciu doniosłości dla życia duchowego tego szczególnego sposobu modlitwy, jakim jest rachunek sumienia.

MODLITWA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Pojęcie odpowiedzialności zakłada dialog. Modlitwa jest dialogiem. "Pierwszym" mówiącym jest zawsze Bóg. Człowiek tylko odpowiada. Aby móc jednak odpowiedzieć, trzeba najpierw usłyszeć wezwanie. Stąd też w rachunku sumienia człowiek pyta siebie najpierw nie o popełnione grzechy, ale o usłyszane wezwanie, wezwanie jakie Bóg skierował do niego. "Rachowanie" grzechów winno być poprzedzone "rachowaniem" łaski. Jeżeli nie dostrzegalibyśmy Bożego działania, nie byłibyśmy w stanie na nie odpowiadać. Człowiek może dostrzec niewierność wobec Bożego powołania tylko wówczas, kiedy wyraźnie je usłyszał.

Dotknięci Bożym wezwaniem możemy zadawać sobie pytanie: Jak odpowiadam na wołanie Boga? Jakie są jego owoce w mojej codzienności?

Odrzuceniem Bożego działania są jednak nie tylko zewnętrzne grzeszne czyny, ale także lekceważenie wewnętrznych natchnień do dobrego. Rachunek sumienia - modlitwa odpowiedzialności - jest naszym dialogiem z Bogiem o Jego wezwaniach i o naszych odpowiedziach.

Praktyka codziennego rachunku sumienia zakłada, iż głęboko wierzymy w "codzienne" Boże działanie. Ponieważ Bóg działa "codziennie", "codziennie" winniśmy Mu odpowiadać. "Codziennie" też winniśmy robić "rachunek" z naszego "dialogowania" z Nim.

Bóg działa poprzez swoje "znaki". W rachunku sumienia - modlitwie odpowiedzialności - uczymy się dostrzegać, odczytywać i przyjmować znaki działania Bożego. Są one często bardziej wyraźne niż to może nam się wydawać.

"Znaki" te są jednak czytelne tylko dla tych, którzy znają "język Pana Boga". Nie możemy porozumieć się z kimś, kto mówi do nas "obcym" językiem. Znajomość "języka" Pana Boga pochodzi z naszego obcowania z Nim. Język, jakim przemawia Bóg do człowieka, podobny jest do języka ludzi głęboko w sobie zakochanych. Niepotrzebne są wtedy wzniosłe deklaracje. Wystarcza kilka słów, krótkie spojrzenie, uśmiech, drobny gest. Język zakochanych jest "zaszyfrowany", stąd też jest on nieczytelny dla "trzeźwych" racjonalistów, którzy nie rozumieją "racji" serca.

Rachunek sumienia - modlitwa odpowiedzialności - stawia przed nami pytanie o naszą znajomość "języka", którym do nas mówi Pan Bóg. Bez rozumienia go praktyka rachunku sumienia byłaby rzeczywiście pustym "rachowaniem się" z sobą samym.

MODLITWA MIŁUJĄCEJ UWAGI

Rachunek sumienia nie jest "rachowaniem się" niewolnika z panem, podwładnego z przełożonym, oskarżonego z sędzią, ucznia z nauczycielem. "Rachunek sumienia" jest "rachowaniem" się zakochanych, jest dialogiem o wzajemnej miłości. Jest "rozliczaniem się" z miłości.

Aby rachunek sumienia - modlitwa miłującej uwagi - był możliwy, konieczne jest uprzednie doświadczenie miłości Boga do człowieka. Nie odwrotnie. Praktyka codziennego rachunku sumienia zakłada, iż wierzymy głęboko, że Bóg zakochał się w człowieku.

Nie odkrylibyśmy sensu i celu rachunku sumienia bez wcześniejszego odkrycia miłości Boga do człowieka. W rachunku sumienia nasycamy się najpierw miłosną uwagą Boga. Podziwiamy Jego bezwarunkową akceptację i hojność wobec człowieka ujawniającą się w Jego obfitych darach.

Wielkość miłości Boga do człowieka mierzona jest bowiem wielkością Jego darów. Rachunek sumienia rozpoczynamy "mierzeniem" Jego miłości wielkością Jego darów.

Tak rozumiany rachunek sumienia nie jest przykrą praktyką, w której człowiek miałby czuć się poniżony i upokorzony przez Boga lub przez siebie samego. Spojrzenie na nas samych i całą naszą historię życia, nawet jeżeli jest w niej dużo chaosu i zagubienia, nie będzie przygniatającym doświadczeniem, kiedy ujrzymy najpierw bezwarunkową miłość Boga do człowieka, kiedy odkryjemy, iż miłość ta nie jest uzależniona od ludzkiej postawy wobec niej. W rachunku sumienia dostrzegamy najpierw, że byliśmy i jesteśmy prowadzeni przez Boga z miłosną uwagą, niezależnie od stopnia naszej wierności. Bóg zawsze pozostaje wierny pomimo niewierności człowieka.

Od miłującej uwagi Boga w rachunku sumienia przechodzimy do pytania o "miłującą uwagę człowieka". Dostrzegając miłość Boga, człowiek spontanicznie pyta siebie, jaka była, jest i będzie jego odpowiedź. Tak rozpoczyna się prawdziwy dialog Boga z człowiekiem i człowieka z Bogiem.

Taką właśnie dialogiczną strukturę posiadają "Ćwiczenia duchowne" św. Ignacego Loyoli. Oto dwa przykłady. Pierwszy wzięty z pierwszego tygodnia "Ćwiczeń", w którym rekolektant rozważa o własnym grzechu i miłosierdziu Boga: "Wyobrażając sobie Chrystusa, Pana naszego, obecnego i wiszącego na krzyżu rozmawiać z Nim pytając Go, jak to On, będąc Stwórcą, do tego doszedł, że stał się człowiekiem, a od życia wiecznego przeszedł do śmierci doczesnej i do konania za moje grzechy."

Od zdziwienia wielkością miłości Boga, Autor "Ćwiczeń" każe "patrzac na siebie samego, pytać się siebie: Com ja uczynił dla Chrystusa? Co czynię dla Chrystusa? Com powinien uczynić dla Chrystusa? I tak widząc Go w takim stanie przybitego do krzyża, rozważać to, co mi się wtedy nasunie."

Taką samą dialogiczną strukturę odnajdujemy także w ostatnim rozważaniu wieńczącym całe "Ćwiczenia" - w kontemplacji do uzyskania miłości. "Przywieść sobie na pamięć dobrodziejstwa otrzymane - stworzenie, odkupienie, a także dary poszczególne, ważąc i doceniając z wielkim uczuciem miłości, jak wiele uczynił Bóg, Pan nasz, dla mnie; jak wiele mi dał z tego, co posiadam. A dalej, jak bardzo tenże Pan pragnie mi dać samego siebie, ile tylko może wedle swego Boskiego planu.

A potem wejść w siebie samego rozważając, com ja z wielką słusnością i sprawiedliwością winien ze swej strony ofiarować i dać Jego Boskiemu Majestatowi i siebie samego z tym wszystkim, jak ten, co z wielką miłością ofiaruje coś drugiemu."

Kiedy człowiek głęboko wchodzi najpierw w miłość Boga, a następnie w siebie samego, dostrzega szybko dramatyzm własnej sytuacji, która polega na tym, iż o własnych siłach nie jest w stanie skupić swojej uwagi na Bogu, aby Mu odpowiedzieć miłością na miłość.

Pan Bóg w swojej miłości do nas "domaga się" skoncentrowania wszystkich naszych sił na Jego miłości: "Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą." (Mk 12,30) To pierwsze i najważniejsze przykazanie pokazuje nam, jak niezwykle skoncentrowania naszej uwagi na swojej miłości pragnie od człowieka Pan Bóg. Chodzi bowiem o "uwagę" całej ludzkiej osoby ze wszystkimi jej sferami: duchową, psychiczną, cielesną. Nic, co jest w człowieku, nie może zostać wyłączone z doświadczenia miłości.

Jeżeli rozważamy przykazanie miłowania Boga, dobywając całą jego głębię, to łatwo dostrzeżemy, jak dalecy jesteśmy od wypełnienia go w całym jego radykalizmie ewangelicznym. Rachunek sumienia pomaga nam dostrzec jak bardzo rozbita jest nasza "uwaga" rozumu i serca, jak rozszczepia się na wiele błahych i mało ważnych spraw, co czyni nas niezdolnymi, by odpowiedzieć Bogu miłością na miłość. Jakże nielogiczne bywa nasze rozumowanie w wielu sprawach. Ileż zmienności w naszych uczuciach. Jak często jesteśmy niekonsekwentni w naszych postanowieniach i planach życiowych.

Nasze ludzkie siły są również rozbite ciągłym zmęczeniem, którego głównym źródłem jest nie tyle przepracowanie (co tak często z upodobaniem podkreślamy), ile raczej ciągłe napięcia psychiczne spowodowane nierozwiązanymi konfliktami wewnętrznymi. Męczą nas i rozbijają wewnętrznie nie zrealizowane ambicje, poczucie krzywdy, poczucie winy, lęki o siebie i swoją przyszłość, skłócenie z innymi, przewrażliwienie na swoim punkcie.

Te i podobne im postawy rozpraszają naszą "energię życiową" nie pozwalając nam kochać "całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą". Rachunek sumienia pomaga nam to wszystko dostrzegać i oddawać Panu Bogu, aby On sam leczył wszystkie nasze zranienia i czynił nas zdolnymi do

coraz pełniejszej miłości.

Codzienne powierzenie Panu Bogu tego wszystkiego, co w nas jest rozbite i rozproszone, uspokaja i scala nas wewnętrznie. Skoncentrowanie się na Bogu i Jego miłości porządkuje i integruje nasze myślenie, uczucia, działanie, scala nasze siły i energie życiowe. "Kiedy Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko jest na swoim miejscu." (św. Augustyn)

Rachunek sumienia - modlitwa miłującej uwagi - czyni człowieka bardziej spójnym wewnętrznie, pozwala mu stopniowo koncentrować jego "miłosną uwagę" na "jednym i najważniejszym" - na samym Bogu.

ĆWICZENIE 1

Przypomnij sobie z ostatnich dwu - trzech lat twoje rachunki sumienia robione przed sakramentem pojednania lub te, które odprawiałeś codziennie wieczorem.

Jak one wyglądały? Czy trwały długo? Czy miały one charakter szczerzej rozmowy z Bogiem czy może były tylko "liczeniem" twoich słabości i grzechów? Według jakiego "klucza" robiłeś rachunek sumienia (spontaniczne przypominanie sobie swoich grzechów, posługiwanie się pomocniczym rachunkiem sumienia, posługiwanie się przykazaniami, odwołanie się do najważniejszych spraw i problemów własnego życia)?

Jak oceniasz teraz twoje rachunki sumienia? Czy jesteś z nich zadowolony? Czy mógłbyś powiedzieć, że wkładałeś w nie całe twoje serce? Czy pytałeś się o twoje najgłębsze motywacje, pragnienia, którymi się kierowałeś w codziennych wyborach i decyzjach? Czy zadawałeś sobie pytanie o źródła twoich reakcji i zachowań?

Co chciałbyś teraz powiedzieć Panu Bogu o twoich rachunkach sumienia? Za co chciałbyś Go przeprosić, za co Mu dziękować? O co chciałbyś Go prosić?

ĆWICZENIE 2

Powróć do najważniejszych doświadczeń Pana Boga w całym twoim życiu. Przypomnij sobie przeżycia obecności i miłości Boga w okresie dzieciństwa, w latach dorastania, w czasach młodości, w poszczególnych etapach wieku dojrzałego? Czy nie było w twoim życiu okresów, w których całkowicie odszedłeś od Boga? Kiedy twoja więź z Bogiem stała się bardziej świadoma i pogłębiona? Od kiedy zacząłeś odwoływać się nie tylko do twojego wychowania religijnego i rodzinnej tradycji, ale także do osobistego wewnętrznego doświadczenia?

Przypomnij sobie twoje najmocniejsze doświadczenia obecności Boga, kiedy czułeś Jego miłość i bliskość, kiedy przeżywałeś Jego bezwarunkową akceptację. Przypomnij sobie okoliczności, miejsca i czasy tych doświadczeń.

Zatrzymaj się dłużej nad tymi, które dobrze pamiętasz i które do dzisiaj odgrywają ważną rolę w twojej relacji z Bogiem.

Powróć także do "ciemnych nocy" twojej wiary, kiedy samo istnienie Boga i Jego obecność wydawały ci się absurdalne i bezsensowne. Jak zachowywałeś się w takich momentach? Czy nie ulegałeś temu wrażeniu, czy nie poddawałeś się rodzącym się wątpliwościom? Jaki wpływ miały te "ciemne noce" na twoją modlitwę, zachowania moralne?

Co chciałbyś Panu Bogu powiedzieć na temat twojej więzi z Nim w poszczególnych okresach twojego życia?

ĆWICZENIE 3

Chciej odnaleźć w całej historii twojej więzi z Bogiem najważniejsze "znaki", którymi Bóg do ciebie przemawiał. Jakimi posługiwał się wydarzeniami? Poprzez jakich ludzi docierał do ciebie? Czy umiałeś te znaki odczytywać zaraz czy też może stawały się one dla ciebie czytelne dopiero po wielu miesiącach, latach?

Sięgnij także do twojej pamięci, aby odnaleźć wszystkie dobre pragnienia i natchnienia, które Pan Bóg ci dawał we wszystkich okresach życia: w dzieciństwie, młodości, w latach dojrzałości. Czy widzisz w tych natchnieniach i pragnieniach jakąś "ciągłą linię", jakąś "logikę", która, być może, była dla ciebie czytelna dopiero po pewnym okresie czasu.

Czy umiałbyś, odwołując się właśnie do tej "ciągłej linii", "logiki", określić "język", którym Pan Bóg do ciebie przemawiał?

Jak sądzisz, czy byłeś wierny w nasłuchiowaniu głosu Bożego? Czy Pan Bóg nie musiał ci powtarzać pewnych prawd wielokrotnie, abyś mógł je w końcu zrozumieć i przyjąć?

Co chciałbyś Panu Bogu powiedzieć na zakończenie tego ćwiczenia? Za co chciałbyś Mu szczególnie podziękować a za co szczególnie przeprosić?

3. Dziękować Bogu, Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa

Dziękczynienie wynika z samej struktury bytu ludzkiego.

Człowiek otrzymuje życie i wszystko, co na nie się składa. Dziękczynienie jest akceptacją życia.

Słowo "dziękczynienie" w języku greckim pochodzi od dwóch słów: "eu" (bardzo, dobrze) oraz "charidzomai" (czynić komuś przyjemność) lub "charis" (to, co sprawia radość).

Dziękować, to sprawiać komuś wielką przyjemność, być dla niego źródłem radości. Samo dziękczynienie wypływa z doświadczenia najgłębszej radości i przyjemności życia.

Brak dziękczynienia w życiu ludzkim jest świadectwem braku radości z życia. Nie dziękuję za życie ten, komu nie chce się żyć.

Gorzkie stwierdzenie, które narzuca się człowiekowi w chwilach głębokiego rozczarowania życiem: "ja się na świat nie prosiłem", jest zgodne z prawdą, gdyż nikt z nas nie prosił sam o własne życie. W stwierdzeniu tym nie ma jednak radości i dziękczynienia za życie i właśnie dlatego brzmi ono tak bardzo boleśnie i smutno.

W pierwszym punkcie rachunku sumienia najpierw pytamy, czy odkryliśmy prawdziwą radość i najgłębszą przyjemność życia. Pozytywny stosunek do własnego życia i pełna jego akceptacja jest bowiem fundamentem każdego przejawu ludzkiego życia: życia fizycznego, społecznego, życia rodzinnego, zawodowego, intelektualnego, uczuciowego, a także życia duchowego. Życie duchowe zaś, jako najwyższy przejaw życia człowieka, jest miejscem integracji i jedności wszystkich przejawów - "strumieni" życia ludzkiego.

Kiedy człowiek nie odkrywa radości z życia i nie dziękuję za nie, nikczemnieje

wewnętrznie. "Ponieważ choć Boga poznali, nie oddali Mu czci, jako Bogu, ani Mu nie dziękowali, lecz znikczemnieli w swych myślach, i zaćmione zostało bezrozumne ich serce. Podając się za mądrych, stali się głupcami." (Rz 1, 21-22)

Dziś wielu ludzi uważa egzystencjalny pesymizm za przejaw mądrości i "braku złudzeń" życiowych. Biblia jednak ocenia taką "filozofię" jednoznacznie - jako przejaw ludzkiego zaślepienia. Ponure patrzenie na życie, choć bywa także nazywane realizmem, wypływa zwykle z rozpacz, która jest formą złudzenia, czyli "złego patrzenia". Złudnie ocenia życie ludzkie zarówno ten, kto patrzy na nie tylko "przez różowe okulary", jak i ten, kto widzi je w czarnych barwach. Życie człowieka iskrzy się bogactwem kolorów, wśród których zarówno różowy jak i czarny jest jednym z wielu.

Brak dziękczynienia jest nie tylko znakiem jakiegoś przypadkowego wewnętrznego zagubienia, ale bardziej jeszcze wewnętrznego znikczemnienia. Niewdzięczność jest grzechem.

Niewdzięczność zaliczona zostaje przez św. Pawła do najgorszych wad: "Wiedz o tym, że w dniach ostatnich nastaną chwile trudne. Ludzie bowiem będą samolubni, chciwi, wyniośli, pyszni, bluźniący, nieposłuszni rodzicom, niewdzięczni, niegodziwi, bez serca, bezlitośni, miotający oszczerstwa, niepohamowani, bez uczuć ludzkich, zdrajcy, zuchwali, nadęci, miłujący bardziej rozkosz niż Boga." (2 Tm 3, 1-4)

Niewdzięczność jest grzechem niewiary. Wynika ona z ludzkiej pychy i głupoty. Pycha każe człowiekowi wierzyć, że sam sobie wszystko zawdzięcza: własnej pracy, przemyślności, inteligencji. Głupota natomiast każe człowiekowi sądzić, że wszystko bierze się "samo z siebie" i wszystko mu się należy.

Dziękczynienie należy do istoty wiary. Winno być ono punktem wyjścia nie tylko w rachunku sumienia, ale w każdej innej modlitwie. Dziękczynienie wypływa z wewnętrznego przekonania, że wszystko pochodzi od Boga oraz że Bóg jest źródłem wszelkiego dobra. Stąd św. Paweł w swych listach zachęca do częstej modlitwy dziękczynnej: "Wszystko czyńcie, dziękując Bogu Ojcu przez Chrystusa." (Kol 3, 17) "W każdym położeniu dziękujcie, taka jest wola Boża." (1 Tes 5, 18) "Zawsze winniśmy Bogu dziękować za was." (2 Tes 1, 3) "Dziękujcie zawsze za wszystko Bogu w imię Jezusa." (Ef 5, 20)

W każdym położeniu, zawsze i we wszystkim możemy odkrywać radość z życia i dzielić ją z Bogiem w modlitwie dziękczynienia, ponieważ On jest obecny i działa w każdym czasie i w każdym miejscu - w całej historii naszego życia. Dziękczynienie winno być postawą, która towarzyszy nam każdego dnia we wszystkich naszych doświadczeniach.

POZORY DZIEKCZYNIENIA

Jezus przestrzega nas przed pozornym dziękczynieniem, w którym człowiek nie

Bogu oddaje chwałę, ale samemu sobie. Faryzeusz, w przypowieści "o faryzeuszu i celniku", w modlitwie używa wprawdzie słowa "dziękuję", ale cały kontekst, w którym jest ono użyte, przeczy duchowi dziękczynienia: "Dziękuję Ci, że nie jestem jak inni ludzie: zdziercy, oszuści, cudzołóżnicy, albo jak i ten celnik. Zachowuję post dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam." (Łk 18, 11-12) W tej "modlitwie" role Boga i człowieka zostają odwrócone. Człowiek domaga się, aby Bóg go chwalił, a nie on Boga. Bóg staje się jedynie "świadkiem" "wyróżniającej się" dobroci i pobożności faryzeusza. Słowa tej "modlitwy" są pełne pretensjonalności wobec Boga i ludzi.

Duch żądania i pretensji zawsze sprzeciwia się duchowi wdzięczności. Są to dwa wrogie sobie duchy.

Jeżeli nosimy w sobie ukryte postawy żądania i pretensji, to wówczas zamiast dziękować sami domagamy się dla siebie uznania i wdzięczności, czujemy się ważni i niezastąpieni. I nawet jeśli te postawy nie ujawniają się wyraźnie w naszych słowach, to jednak niepostrzeżenie pojawiają się w naszych myślach, uczuciach a przede wszystkim w naszym działaniu. Kształtowanie w sobie ducha wdzięczności wymaga walki z duchem pretensjonalności.

Duch pretensjonalności i żądania rozbija i niszczy więzi międzyosobowe. Ujawnia się to bardzo wyraźnie w ludzkiej miłości. Kiedy w jakiejś relacji międzyludzkiej (przyjacielskiej, narzeczeńskiej, małżeńskiej, rodzicielskiej) pojawią się postawy roszczeniowe, relacje te ulegają powolnemu rozluźnieniu a nieraz kończą się rozstaniem. Żądanie przyjaźni i miłości rozbija najlepiej nawet zapowiadające się więzi międzyosobowe.

Miłości nigdy nie można żądać. Na miłość człowiek może się tylko otwierać. Miłości nie można wymusić odwoływaniem się do powinności i prawa. Miłość jest zawsze dobrowolnym darem. Przyjmowanie i dawanie miłości domaga się wolności zarówno od tego, który ją daje, jak również od tego, który ją przyjmuje.

Innym wrogiem ducha wdzięczności jest egocentryzm, który sprawia, iż człowiek ciągle porównuje się z innymi. Stając obok bliźniego egocentryk "musi" odpowiedzieć sobie na pytanie (jest to rodzaj przymusu psychicznego), czy jest od niego lepszy czy gorszy.

Dziękczynienie człowieka egocentrycznie nastawionego do świata zawsze jest pozorne, ponieważ brak w nim oddania Bogu chwały oraz wyrażenia uznania dla ludzi. Wdzięczność każe nam wszystko uznać za Boży dar, każe nam czuć się ubogimi w duchu, każe nam stwierdzić z pokorą, że "bez Niego nic uczynić nie możemy".

Porównywanie się z innymi oznacza, iż człowiek wiele zatrzymuje dla siebie i dlatego czuje się "bogaty". Bogatym trudno jest wejść do królestwa Bożego właśnie dlatego, iż nie umieją przyjmować z wdzięcznością darów Bożych, gdyż - jak sądzą - sami sobie budują własne królestwo ze swego bogactwa.

Przykładem postawy niewdzięczności płynącej z egocentryzmu jest dziesięciu trędowatych uzdrowionych przez Jezusa. Dziesiątego, który powrócił, aby podziękować za dar uzdrowienia, Chrystus pyta: "Czy nie dziesięciu zostało oczyszczonych? Gdzie jest dziesięciu? Żaden się nie znalazł, który by wrócił i oddał chwałę Bogu, tylko ten cudzoziemiec." (Łk 17, 17) Dziesięciu tak było zajętych sobą, najpierw swoją straszną chorobą, a później swoim uzdrowieniem, iż nie umieli dostrzec Tego, który wyprowadził ich z nieszczęścia. Egocentryzm czyni człowieka niezdolnym do postrzegania Dawcy przyjmowanych darów, a tym samym do wdzięczności.

Autentyczne dziękczynienie uczy nas głębokich relacji międzyosobowych, otwiera na ofiarowaną nam bezinteresowną miłość Boga i ludzi oraz odsłania przed nami radość odpowiadania miłością na miłość. To właśnie dziękczynienie pozwala nam doświadczać, że "więcej szczęścia jest w dawaniu niż w braniu". (por. Dz 20, 35)

Prawdziwe dziękczynienie domaga się bezinteresowności. Ono właśnie pozwala nam wypełniać polecenia Jezusa: "Gdy uczynicie wszystko, co wam polecono, tak mówcie: *Śługami nieużytecznymi jesteśmy, wykonaliśmy to, co powinniśmy wykonać.*" (Łk 17, 10)

ĆWICZENIE 1

Przypomnij sobie wszystkie osoby, z którymi żyjesz na co dzień: członków rodziny, kolegów ze szkoły, z miejsca pracy, sąsiadów, osoby, z którymi jesteś zaprzyjaźniony.

Przechodząc kolejno wszystkie osoby pytaj siebie, czy nie wysuwasz jakichś pretensji lub żalów pod ich adresem. Pytaj siebie, czy nie próbujesz wymuszać na nich zainteresowania twoją osobą, twoimi sprawami, problemami?

Jeżeli odpowiadając sobie szczerze stwierdzisz, że tak, to zadaj sobie kolejne pytanie - jakimi metodami próbujesz to robić: naleganiem, obrażaniem się, wzbudzaniem poczucia winy, demonstracyjnym pokazywaniem swojego cierpienia? Czego od nich się domagasz? Jakie są twoje reakcje, kiedy twoi bliźni nie spełniają twych oczekiwań i potrzeb?

Porozmawiaj z Bogiem o owocach tego ćwiczenia. Proś Pana Boga, aby leczył twoje serce z postaw pretensji i żądania, a otwierał je na Niego i na twoich bliźnich.

ĆWICZENIE 2

W tym ćwiczeniu sięgnij do całej twojej historii życia: do dzieciństwa, okresu dorastania, młodości, wieku dojrzałego. Zrób sobie listę osób, ważnych wydarzeń, wewnętrznych doświadczeń lub innych spraw, za które czujesz wdzięczność przed Bogiem. Staraj się być bardzo spontaniczny w tym ćwiczeniu. Nie wpisuj na tę listę tych doświadczeń i spraw, za które nie czujesz jeszcze wdzięczności, chociaż może

przeczuwasz, iż były one dla ciebie łaską Boga.

Proponuję ci zrobić to ćwiczenie pisemnie.

Kiedy rodziła się w tobie świadomość potrzeby dziękowania Bogu za to wszystko, co spotyka Cię w życiu? Czy duch wdzięczności rósł w tobie w miarę twojego wzrastania duchowego?

Czy czujesz potrzebę rozwijania w sobie ducha wdzięczności?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć o twojej postawie wdzięczności w poszczególnych okresach twojego życia? A co chciałbyś Mu powiedzieć o obecnej postawie wdzięczności?

ĆWICZENIE 3

W następnym ćwiczeniu, sięgając również do całej twojej historii życia, zrób sobie listę osób, ważnych wydarzeń, wewnętrznych doświadczeń lub innych spraw, za które jeszcze Bogu nie dziękowałeś lub za które byłoby ci teraz bardzo trudno dziękować, chociaż przeczuwasz, iż były one dla ciebie ważnym darem. Może były to jakieś próby życiowe, przeżycia, które cię jeszcze dziś bolą, ale w których Bóg objawiał ci wiele prawdy o tobie samym oraz o Jego miłości do ciebie.

Zatrzymaj się dłużej na doświadczeniach życiowych, które w twoim odczuciu były najtrudniejsze. Zatrzymaj się także na tych, które były najbardziej owocne dla twojego życia duchowego.

Wybierz z nich jedno, które uważasz za najważniejsze i najtrudniejsze dla ciebie. Przypomnij sobie wszystkie przeżycia z nim związane. Nie obawiaj się, iż może cię ono ponownie zaboli. Jakie są owoce tego doświadczenia? Czy czujesz potrzebę dziękowania Bogu za to doświadczenie?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć na zakończenie całego ćwiczenia?

ĆWICZENIE 4

W kolejnym ćwiczeniu spróbujmy odnaleźć doświadczenia, zdarzenia, osoby lub rzeczy z ostatniego tygodnia, za które Bogu już podziękowałeś. Nie wychodź poza ten ostatni tydzień. Przypomnij sobie najpierw same doświadczenia, a następnie chwile twojego dziękczynienia.

Czy wiele było tych wydarzeń, które objąłeś twoim dziękczynieniem? Jakie są te doświadczenia? Czy są to codzienne "ludzkie" sprawy, czy tylko jakieś nadzwyczajne zdarzenia?

Czy jesteś "zadowolony" z twojej modlitwy dziękczynnej ostatniego tygodnia? Co

chciałbyś Bogu powiedzieć na ten temat? Czy widzisz potrzebę wzrostu w tobie ducha wdzięczności?

ĆWICZENIE 5

Od badania twojej wdzięczności wobec Boga przejdź do zbadania twojej wdzięczności wobec ludzi. Najpierw zapytaj siebie, czy często dziękujesz ludziom. Nie chodzi o zwroty grzecznościowe, ale o ducha wdzięczności, który ujawnia się także bez słów. Bóg, wobec którego wyrażasz wdzięczność, zawsze wskaże ci na ludzi, którym winieneś podziękować, ponieważ On się nimi posłużył, aby okazać ci swoją dobroć.

Wejdz ponownie w całą swoją historię życia i przywołaj wszystkie najważniejsze dla ciebie osoby. Powróć także do osób, które z jakichkolwiek powodów są już nieobecne w twoim życiu. Ich imiona wypisz sobie na osobnej kartce: rodzice, rodzeństwo, twoi rówieśnicy z dzieciństwa i młodości, przyjaciele z późniejszych okresów życia, obecni członkowie rodziny lub wspólnoty, w której teraz żyjesz.

Przypominając sobie w duchu modlitewnym poszczególne osoby pytaj siebie, co im zawdzięczasz. Czy wyraziłeś tę wdzięczność w jakiegokolwiek formie? Zatrzymaj się przy osobach, które zrobiły dla ciebie dużo dobrego, ale którym nie podziękowałeś być może tylko dlatego, iż byłeś jeszcze bardzo przejęty i skoncentrowany na sobie. Dłużej zatrzymaj się przy osobach, wobec których byłeś niewdzięczny. A ponieważ na wdzięczność nigdy nie jest za późno, wypowiedz ją teraz i złóż "w ręce Boga" prosząc, aby On sam był dla nich nagrodą.

Co chciałbyś Bogu powiedzieć o twojej wdzięczności ludziom? O co chciałbyś prosić?

4. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz

Najtrudniejsze dla człowieka jest poznawanie siebie samego. Tylko człowiek całkowicie nieświadomy siebie może trwać w przekonaniu, iż dobrze zna samego siebie lub też łatwo może siebie poznać i zmienić. Niechęć do poznawania siebie wpływa najczęściej z lęku przed sobą i przed tym wszystkim, co jest w człowieku. Poczucie zagrożenia budzi właśnie to, co jest jeszcze niepoznane i nieokreślone. Trwanie w poznawczym mroku jest dla nas trudne, ponieważ rodzi niepewność. Jesteśmy kuszeni do "zamykania oczu", by uniknąć bolesnego spojrzenia na siebie. Konsekwencją "zamykania oczu" jest tworzenie w sobie świata iluzji.

Jeżeli nawet człowiek nie zna jeszcze siebie, to zwykle posiada intuicyjne przeczucie swoich problemów. Przeczuwa również i to, że ich rozwiązanie wymaga od niego zaangażowania, odpowiedzialności i ofiary. "Zamykaniem oczu" można okłamywać siebie tylko do pewnych granic. Zawsze bowiem pozostaje w nas pewna duchowa przestrzeń, przestrzeń wolności, której nie da się nigdy do końca zakłamać. Właśnie do tej "niezakłamanej przestrzeni" istniejącej w każdym człowieku odwoływał się Jezus wzywając do nawrócenia.

Jeżeli nie poznajemy siebie do końca, to dlatego ponieważ nie pragniemy dojść do całej prawdy. Granicę między tym, czego człowiek nie chce, a tym, czego nie może, w znacznym stopniu ustala sam człowiek. Możliwości człowieka są ściśle zależne od jego pragnień. Tam, gdzie człowiek mało pragnie, mało może. Brak pragnienia łatwo bywa usprawiedliwiany "obiektywną" niemożnością człowieka.

Modlitwa o poznanie swoich grzechów jest najpierw prośbą o uwolnienie nas od "naiwności" poznawczej, która usypia człowieka rodząc w nim przekonanie, iż "wszystko jest w porządku". Jest to także prośba o odwagę w patrzeniu na siebie i na całą rzeczywistość taką, jaka ona jest.

Trwanie w poznawczym mroku, które każe nam prosto stwierdzić: "nie znam siebie do końca", wymaga od człowieka oparcia się na Bogu i zaufania Jego mocy. On mnie przeprowadzi przez mroki poznawcze, On da mi światło. "Choćbym przechodził przez ciemną dolinę, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną." (Ps 23, 4) Niechęć i opór wobec poznawania siebie i swojej sytuacji egzystencjalnej wynika przede wszystkim z niewiary w zbawcze działanie Boga w życiu ludzkim. Człowiek nie wierzy we własne siły, ponieważ nie wierzy w moc Boga działającego w jego życiu.

Opór wobec poznawania siebie i całego swego nieuporządkowania wewnętrznego

niezadko bywa usprawiedliwiany argumentami, które przybierają postać zarzutów: "Po co ciągle zajmować się sobą? Po co wracać jeszcze do przeszłości? Czy nie lepiej zająć się Panem Bogiem?" Wszelka jednak próba przeciwstawiania poznawania siebie poznawaniu Boga jest pozbawiona sensu. "Znamy Boga o tyle, o ile wzrasta w nas świadomość nas samych poznawanych na wskroś przez Niego." (Tomasz Merton)

Duchowość chrześcijańska zakłada dogłębne poznanie siebie i swoich grzechów. Prawdziwe nawrócenie, które jest początkiem życia chrześcijańskiego, rozpoczyna się od poznania wewnętrznego nieuporządkowania. To właśnie nieuporządkowanie wewnętrzne zagłusza i niweczy pragnienie szukania i pełnienia woli Bożej. Człowiek, który nie chciałby poznać siebie i swojej sytuacji oraz poczuć się za nią odpowiedzialny, nie będzie w stanie prowadzić życia duchowego.

GRZECH JEST TAJEMNICĄ

Już pierwszy wgląd we własne grzechy rodzi w nas wewnętrzne odczucie, że grzech jest tajemnicą, której nie jesteśmy w stanie poznać do końca. Prośba o poznanie naszych grzechów rodzi się także z doświadczenia bezradności wobec grzechu.

Grzech jest tajemnicą dla wszystkich sfer ludzkiej osobowości.

Grzech jest tajemnicą najpierw dla naszych zmysłów. Rzeczywistość grzechu ma charakter duchowy i nie może być ona ogarnięta przy pomocy odczuć zmysłowych. Grzech gratyfikuje ludzkie zmysły, które zaślepione "przyjemnością", nie są w stanie przeczucić nieszczęścia, jakie on z sobą niesie. I chociaż zmysły mają udział w grzechu, same z siebie "nie pojmują" jednak, dlaczego grzech jest złem.

Choć zmysłami nie jesteśmy w stanie poznać tajemnicy grzechu, to jednak z ich pomocą możemy doświadczyć bolesnych skutków grzechu. Doświadczenie fascynacji i "przyjemności grzechu" przemienia się bowiem szybko w doświadczenie rozczarowania i zawodu. Zmysłami nie poznaje się grzechu wprost, ale dopiero po "dojrzałych" jego owocach. Sfera zmysłowa może nam więc pomóc w poznaniu grzechu poprzez "smakowanie" zmysłami gorzkich jego skutków. Analiza wielu grzechów ukazuje nam, jak zmysłowy "bożek" przyjemności przemienia się niepostrzeżenie w "demon" rozczarowania i cierpienia.

Św. Ignacy w "Ćwiczeniach duchownych" posługuje się bardzo mocnymi obrazami dla poznania osobistego grzechu: "Spojrzyć na siebie jak na jakąś ranę i wrzód, z którego wypłynęło tyle grzechów, tyle niegodziwości i cały ten jad tak bardzo wstrętny." W ten sposób Autor "Ćwiczeń" pragnie nam pokazać ścisły związek pomiędzy cierpieniem a grzechem.

Grzech jest tajemnicą także dla naszej sfery emocjonalnej. Wszystkie grzechy, które popełniamy są emocjonalnie pociągające. Rzeczywistość grzechu jest głęboko zakorzeniona w naszej niedojrzałej czy też zranionej emocjonalności. Właśnie

dlatego, iż nasza emocjonalność jest nieuporządkowana, upatruje ona w grzechu źródło dobra i szczęścia. Dopiero emocjonalność dojrzała może odczuć wstręt i obrzydzenie do grzechu, a to dzięki jasnemu widzeniu związku grzechu z nieszczęściem człowieka.

Prawdziwe nawrócenie możliwe jest dopiero wówczas, kiedy człowiek wyrzeknie się grzechu i fascynacji grzechem. Fascynacja, to łudzenie się ukrytą w pokusie obietnicą, że grzech przyniesie radość i szczęście. Oprócz samego grzechu, człowiek winien wyrzucić z serca miłość do niego tak głęboko zakorzenioną w chorej emocjonalności.

Grzech pozostaje tajemnicą także dla naszej sfery intelektualnej i duchowej. Wynika to z faktu, iż tajemnica grzechu posiada ścisły związek z tajemnicą Boga. Nie jesteśmy w stanie ogarnąć tajemnicy naszego związania z Bogiem, ani też nie jesteśmy w stanie poznać grzechu, który niszczy naszą więź z Nim.

"Głębia przyzywa głębię hukiem swych wodospadów." (Ps 42,8) Dopiero doświadczenie głębi tajemnicy Boga może przywołać w nas głębię tajemnicy grzechu. Tajemnica grzechu odbija się jak w lustrze w tajemnicy Boga. Stąd też najpełniejsze poznanie grzechu posiadają mistycy, ponieważ oni posiadają "wgląd" w tajemnicę Boga. Tylko pełniejsze poznawanie Boga prowadzi do pełniejszego poznawania grzechu.

W pracy duszpasterskiej nierzadko można spotkać się z bezradnością w dostrzeganiu własnych grzechów u ludzi obojętnych religijnie, którzy przystępują do sakramentu pojednania bardziej pod presją zewnętrznych okoliczności niż z wewnętrznego przekonania. Doświadczenie małej wiary daje człowiekowi odczucie "małych" grzechów. Doświadczenie niewiary rodzi w nim przekonanie o własnej bezgrzeszności. Tylko wielka wiara pozwala dostrzec wielkość własnych grzechów.

Co zawiera w sobie prośba o poznanie swoich grzechów?

Po pierwsze pragnienie poznania, że grzech jest źródłem nieszczęścia oraz że niesie on z sobą ból, cierpienie i śmierć. Ale nie chodzi o intelektualne tylko zrozumienie czy emocjonalne przeżycie tej prawdy. Prosząc o poznanie naszych grzechów pragniemy odkryć rzeczywisty związek pomiędzy własnym grzechem i osobistym cierpieniem. Wiele bowiem ludzkich udręk nie jest najpierw krzyżem, który Bóg zsyła na człowieka, ale gorzkim owocem własnego grzechu, wobec którego Pan Bóg staje "bezradny", ponieważ szanuje grzeszne wybory człowieka.

Mówiąc o własnych grzechach nie mamy na myśli tylko pojedynczych faktów, ale przede wszystkim nieuporządkowane postawy i przyzwyczajenia, nieraz bardzo głęboko zakorzenione, choć może jeszcze mało poznane.

Żaden człowiek nie pragnie dla siebie zła. Ponieważ w grzechu upatrujemy własne dobro, dlatego też decydujemy się na niego. Zaślepienie grzechem polega głównie na tym, iż nie umiemy dostrzec ścisłego związku pomiędzy naszymi grzechami a

cierpieniem z nich wynikającym. Aby nie dostrzec związku pomiędzy grzechem a własnym cierpieniem i nie być "zmuszonym" do nawrócenia, człowiek zwykle przetrzuca odpowiedzialność za swe grzechy na przyczyny zewnętrzne: na drugiego człowieka, na współczesną cywilizację, na przypadek, a nawet na Pana Boga.

Człowiek grzeszy jednak nie tylko przeciw sobie, ale także przeciwko Bogu i ludziom. Grzech godzi w Pana Boga, ponieważ rani Jego miłość do człowieka. Męka i śmierć Boga-Człowieka najpełniej odsłania, jak bardzo zostaje grzechem zraniona miłość Ojca niebieskiego do synów ludzkich.

Poznać swój grzech, to zrozumieć także, że o własnych siłach nie możemy wyzwolić się z grzechu i uniknąć jego niszczycielskich skutków. Tylko Bóg może zapanować nad tragicznymi skutkami grzechu. Sam człowiek nie może dokonać ekspiacji za swój grzech. Poznać swój grzech, to doświadczyć konieczności Bożego zmiłowania.

Prośba o poznanie grzechu wyraża także pragnienie dostrzeżenia ścisłego związku grzechu z ranieniem bliźnich. Każdy grzech, choćby najbardziej osobisty, uderza nie tylko w osobiste dobro człowieka grzeszącego i w miłość Boga do niego, ale także w dobro drugiego człowieka. Dotyczy to wszystkich grzechów. Nie tylko tych, które w swej formie zewnętrznej wymierzone są przeciwko bliźniemu, ale także grzechów popełnianych w "samotności serca".

Każdy grzech zamyka bowiem człowieka w sobie, czyni go nieprzejrystym, egocentrycznym, niepokornym i przez to wpływa na jego związki z bliźnimi. Człowiek zamknięty w swoim grzechu jest niezdolny do prawdziwej ofiary i poświęcenia dla bliźnich, nawet jeśli pragnie ich naprawdę kochać. Dopiero poprzez zmaganie z własnym grzechem człowiek staje się zdolnym do prawdziwej miłości Boga i swego bliźniego.

Pełne poznanie grzechu nie dokonuje się w jednorazowym wysiłku, ale w pewnym procesie. Pełne poznanie przychodzi stopniowo, w miarę naszego wzrostu w wolności oraz w coraz większym zaufaniu do Boga.

Poznanie grzechu, podobnie jak poznanie Pana Boga, jest nie tylko owocem naszej pracy, ale także w równej mierze owocem otrzymanej łaski. Stąd też św. Ignacy zachęca: "Prosić o łaskę poznania grzechów." Otrzymywana łaska idzie zawsze w parze z pracą i wysiłkiem człowieka. Poznanie grzechów jest łaską, a Pan zawsze daje łaskę w swoim czasie. Trzeba o nią prosić i wierzyć, że Bóg udzieli jej nam, gdyż nie ma On upodobania w grzechu.

ĆWICZENIE 1

Sięgnij teraz do ważnych momentów twego życia, w których doświadczyłeś jakichś wielkich udręk duchowych i emocjonalnych.

Następnie pomódl się do Ducha Świętego o światło na czas obecnego ćwiczenia.

Spróbuj teraz dostrzec związek pomiędzy tymi cierpieniami a twoimi nieuporządkowanymi postawami wewnętrznymi, np. nadwrażliwością, urazowością, postawą nieprzebaczenia, wygórowanymi ambicjami, łatwym zniechęcaniem się, lękowym nastawieniem do życia, kompleksami niższości, itp.

Wykonując to ćwiczenie bądź bardzo uważny, abyś nie kojarzył w sposób mechaniczny twoich grzechów z przypadkowymi cierpieniami. Nie wszystkie bowiem cierpienia, których doświadczamy, mają bezpośredni przyczynowy związek z naszymi grzesznymi postawami. Wiele naszych cierpień może być od nas niezależnych i być po prostu krzyżem dopuszczonym na nas przez Boga.

Czy przeczuwasz, że dzięki konsekwentnej walce z nieuporządkowanymi uczuciami mógłbyś uniknąć wielu niepotrzebnych cierpień i udręk wewnętrznych? Które z twoich grzechów sprawiły ci najwięcej cierpienia i bólu?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć na zakończenie tego ćwiczenia? Czy nie chciałbyś Mu za coś podziękować? Za co chciałbyś Go przeprosić?

ĆWICZENIE 2

Przypomnij sobie największe grzechy ze swego życia, które tkwią jeszcze w twojej pamięci i z powodu których czujesz się - być może - do dnia dzisiejszego upokorzonym w swojej świadomości. Przypomnij sobie przeżycia wewnętrzne, które Ci towarzyszyły po tych grzechach. Co wówczas myślałeś o Bogu? Jakim wydał ci się Pan Bóg w tych trudnych chwilach? Jakie mógłbyś wyliczyć Jego cechy? Jakie "przymiotniki" nasuwają ci się najczęściej? Do kogo bardziej podobny jest Pan Bóg "twoich przymiotników": do dobrego kochającego ojca, z którym chciałeś natychmiast się spotkać, aby otrzymać przebaczenie i pociechę, czy może bardziej do sędziego i prokuratora, od którego miałeś ochotę uciec? W tym ćwiczeniu ważna będzie "pierwsza" myśl, "pierwsze" odczucie.

Co chciałbyś teraz Bogu powiedzieć? Czy chciałbyś mu za coś podziękować? Za co chciałbyś Go najbardziej przepraszać i o co chciałbyś Go prosić?

5. Żądać od duszy swojej zdania sprawy

"Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. Czynić to przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków."

WIELKIE PRAGNIENIE MIŁOŚCI

W trzecim punkcie codziennego rachunku sumienia, jaki proponuje nam św. Ignacy Loyola, uderza najpierw słowo "żądać". Brzmi ono bardzo kategorycznie i robi wrażenie, jakby nie dopuszczało żadnego sprzeciwu. Słowo to podkreśla wielkie wymagania miłości, przy czym nie mają one charakteru pretensjonalnych żądań czy roszczeń prawnych. Jest to "żądanie" w sensie duchowym, jest to "po-żądanie", wielkie pragnienie.

W rachunku sumienia stajemy najpierw przed wielkim "żądaniem" - "po-żądaniem", wielkim pragnieniem miłości, jakie Bóg żywi wobec człowieka. To pragnienie Boga najpełniej objawia nam wołanie Jezusa Ukrzyżowanego: "Pragnę".

W każdej prawdziwej miłości istnieje niezwykła determinacja, "miłosny imperatyw kategoryczny". W miłości nie stosuje się półśrodków. W prawdziwej miłości kochające się osoby spontanicznie oddają się sobie całkowicie. W miłości pragnie się pełnej wzajemności osoby kochanej.

Skąpstwo, chłodne wyrachowanie, obliczanie korzyści odsłania lęk przed pełnym oddaniem się w miłości oraz przed jej przyjmowaniem. Niezdolność do oddania się w miłości zawsze łączy się z lękiem przed przyjmowaniem miłości. Nie umie dawać miłości ten, kto nie umie jej przyjmować.

Odkrywając wielką "tęsknotę" Boga za miłością człowieka, spontanicznie pytamy siebie, jakie jest nasze "żądanie", "po-żądanie", pragnienie miłości Boga. W jaki sposób i z jaką intensywnością przejawiało się ono w naszym życiu?

CZAS I MIŁOŚĆ

"Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku".

"Żądanie", "po-żądanie", wielkie pragnienie obejmuje "wszystkie godziny" i "wszystkie pory dnia". Wynika to z istoty miłości. Głębokiej relacji miłosnej

(narzeczeńskiej, małżeńskiej) nie da się pogodzić z choćby jednym tylko dniem niewierności, który "na krótki czas" pozbawił miłości osobę kochaną. Jedna zdrada jest zaprzeczeniem całej jednoznaczności, jaką miłość zakłada.

Z miłości nie da się wyłączyć "jakiegoś czasu", nawet godziny, ponieważ miłość nie jest jedną z wielu "funkcji" spełnianych przez człowieka, ale jest ona "sposobem istnienia". Miłość wpisana jest w samą istotę człowieczeństwa. Wydzielenie jakiegokolwiek czasu z miłości oznaczałoby przekreślenie całej relacji.

Bóg istniejąc poza czasem, kocha człowieka miłością "odwieczną", dlatego Jego miłość jest nieodwołalna, bezwarunkowa, absolutna. Czas jest "problemem" człowieka. Właśnie dlatego, iż nasza miłość jest umieszczona w przestrzeni czasowej, staje się warunkowa, odwoływalna i ograniczona. Niewierność jest stałą pokusą człowieka. Człowiek może sprzeniewierzyć się miłości.

Wierność w miłości domaga się od człowieka, aby włączył on cały czas w swoje doświadczenie miłości. Czas należy do tego, którego się kocha. Ludziom, którzy się kochają, ciągle brakuje czasu dla siebie. Nie mogą się sobą nasycić. "Niespokojne jest serce człowieka, dopóki nie spocznie w Bogu" (św. Augustyn), ponieważ dopiero miłość Boga, który jest poza czasem, może człowieka nasycić. Ludzka miłość zawsze zostawia pewną przestrzeń niedosytu, bo jest ograniczona czasem. W ten niedosyt w doświadczeniu ludzkiej miłości wkracza właśnie Bóg ze swoją miłością.

Nienasycalność człowieka miłością Boga, przeżywaną w wymiarze czasowym, trafnie podkreśla pieśń eucharystyczna:

"Chwała i dziękczynienie bądź w każdym momencie Jezusowi w Najświętszym Boskim Sakramencie. Ile minut w godzinie a godzin w wieczności, tylekroć bądź pochwalon, Jezu, ma miłości." Pieśń ta wyraża niemożność nasycenia się miłością Boga tu na ziemi.

To dawanie Bogu odpowiedzi w każdej godzinie, w każdym czasie nie posiada jednak charakteru "nieustannego świadomego pamiętania". Takie nieustanne "świadome" pamiętanie czyniłoby człowieka ciągle napiętym i zmęczonym psychicznie. Chodzi tutaj o głębszą, jakby "podświadomą" pamięć.

Posłużmy się przykładem. Pewna matka wychowująca trójkę małych dzieci opowiadała mi kiedyś o tym, że budzi ją najmniejszy płacz dziecka, ale jednocześnie może mocno spać podczas głośnych grzmotów lub innych hałasów. I sama była zdziwiona takim sposobem reagowania.

Jest to przykład "zogniskowania" miłosnej uwagi matki na swoim dziecku nie tylko w polu świadomości, ale także w polu podświadomości.

"Podświadomość" należy tutaj rozumieć nie tylko jako zbiór nieświadomych instynktów, potrzeb, namiętności, ale także jako "miejsce" najgłębszych duchowych pragnień, oczekiwań i nadziei. To właśnie dzięki istnieniu w człowieku "duchowej

podświadomości", nie jest on w stanie unicestwić w sobie duchowych pragnień i tęsknot.

"Ja śpię, lecz serce me czuwa." (Pnp 5,2) W czasie snu wyłącza się nasza świadomość, lecz nasza emocjonalność "czuwa", a wręcz intensywnie pracuje. Świadczą o tym liczne nasze sny, w których nie ma logiki intelektualnej, ale istnieje inna głęboka "logika" naszych potrzeb, pragnień, obaw i lęków. Tę "logikę", znając tylko trochę siebie samych, stosunkowo łatwo wyczuwamy. Oto przykład wzięty z opowiadań Ojców pustyni.

"Pewien młody mnich zapytał abba Daniela:

-- Dlaczego, dobry ojcze, zawsze mam tyle zmysłowych snów?

Abba Daniel odpowiedział:

-- W snach kota zawsze jest pełno myszy." (R. Kern, Humor Ojców pustyni, Lublin 1991).

Zwykle marzymy, myślimy, śnimy o tym, czego najbardziej pragniemy. Także nasze obawy i lęki jak w krzywym lustrze odbijają nasze najgłębsze, choć może nieświadome pragnienia. I chociaż nasze najgłębsze pożądania mogą być głęboko ukryte lub zamaskowane (nieraz za innymi pozornie "niewinnymi" pragnieniami), wcześniej czy później dają one o sobie znać.

"Ja śpię, lecz serce me czuwa." (Pnp 5,2)" Te słowa możemy odnieść nie tylko do snu fizycznego, ale także do snu duchowego, w którym człowiek jest przekonany, iż zdławił w sobie potrzeby duchowe. Sen, także "sen duchowy", jest jednak stanem przejściowym. Ze snu człowiek się budzi. Stąd też chwilowe "duchowe" zagubienie, "uśpienie" człowieka, nawet jeżeli subiektywnie przeżywane jest jako stan "definitywny", jest w sumie stanem przejściowym. "Żądanie", "po-żądanie", "wielkie pragnienie" bezwarunkowej miłości Boga budzi się prędzej czy później także w sercu człowieka, który uważa się niewierzącego. Ono również pozostaje niespokojne, dopóki w Bogu nie spocznie. Człowiek musiałby zniszczyć samego siebie, aby zniszczyć swoje najgłębsze duchowe pragnienia.

NAJPIERW CO DO MYŚLI, POTEM CO DO SŁÓW I UCZYNKÓW

"Żądać (...) zdania sprawy (...) najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków."

W tym fragmencie rachunku sumienia widzimy odbicie pierwszego przykazania, w którym Pan Bóg domaga się od nas odpowiedzi na Jego miłość "całym sercem, całym umysłem, całą duszą, całą mocą". Człowiek winien odpowiadać Bogu wszystkimi przejawami swego życia, na wszystkich płaszczyznach. Nie można kochać inaczej. Kocha się (lub przynajmniej dąży się do kochania) wszystkimi

przejawami ludzkiego życia albo po prostu się nie kocha.

Jezus nie mógł nakazać nam miłowania tylko częścią naszej osoby: umysłem, sercem lub duszą. Byłoby to niemożliwe do zrealizowania. Rozszczepienie pomiędzy sposobem myślenia i przeżywania emocjonalnego jest oznaką rozbicia człowieka. Im głębszy jest ten rozdźwięk, tym głębsze jest rozbicie wewnętrzne. Nakaz miłowania tylko częścią ludzkiej osoby: umysłem, sercem czy duszą byłby sprzeczny sam w sobie. Miłość bowiem ze swej istoty domaga się integracji wewnętrznej, całkowitego oddania we wszystkich płaszczyznach ludzkiego istnienia. Myślenie człowieka, jego uczuciowe przeżywanie, podejmowane decyzje, wypowiedane przez niego słowa, spełniane czyny i wszystkie inne reakcje są ze sobą ściśle powiązane. Nie można ich rozeznawać w izolacji.

Istnieje jednak ścisła hierarchia rozeznania: "najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków". Nie zrozumiemy naszych słów i czynów nie rozumiejąc najpierw naszych "myśli", czyli naszych najgłębszych pragnień i wewnętrznych motywacji.

Ignacjańskie pojęcie "myśli" trzeba bowiem w tym kontekście rozumieć nie w sensie potocznym jako strumień intelektualnych skojarzeń, ale w sensie biblijnym. Chodzi w nim bowiem nie tylko o pracę ludzkiego rozumu, ale o pełny i spójny owoc ludzkiego doświadczenia wewnętrznego: rozumu, serca, duszy oraz wszystkich innych "mocy" ludzkich. One "decydują" o pełnym kształcie najgłębszych ludzkich pragnień i motywacji.

Integralnie rozumiane ludzkie doświadczenie wewnętrzne ma decydujące znaczenie we wszystkich podejmowanych wyborach, wypowiedanych słowach, wykonywanych czynach. Ono kształtuje cały ludzki sposób reagowania i działania, wszystko to, czym człowiek jest i czym żyje.

Rozbijając wewnętrzną spójność pracy rozumu, serca, duszy i wszystkich innych mocy ludzkich, podważalibyśmy zasadę wewnętrznej jedności osoby ludzkiej, doprowadzając ją do stanu poważnego zagrożenia nie tylko duchowego, ale także emocjonalnego i psychicznego.

"Dusza" - duchowość jako sfera osoby ludzkiej najbardziej delikatna, wrażliwa i jednocześnie najtrudniejsza do fenomenologicznego opisu narażona jest dziś nie tylko na zlekceważenie, ale także na formalne eliminowanie zarówno z refleksji nad człowiekiem jak również z codziennej życiowej "praxis".

Ale jak niebezpieczne są takie właśnie zabiegi dokonywane na człowieku odsłaniają współczesne systemy ideologiczne, które próbowały pomniejszać lub też całkowicie wyeliminować duchową sferę ludzkiej osoby. Zachwianie w człowieku harmonii ustanowionej przez Boga Jego aktem stwórczym doprowadziło w naszym wieku nie tylko do wielu jednostkowych tragedii, ale do masowej zagłady dziesiątków milionów ludzi.

Istotą codziennego rachunku sumienia jest wprowadzenie ładu i harmonii najpierw

na poszczególnych płaszczyznach osoby ludzkiej, a następnie wewnętrzne scalanie ich między sobą. W ten sposób człowiek odzyskując swoją identyczność, staje się jednocześnie podobnym do Boga. I tak odkrywa odcisnięty w całej swej osobowości obraz Boży, który jest dla niego nie tylko darem, ale także trudnym zadaniem. Sam Bóg jest dla człowieka ostatecznym "wzorem" spójnej "pracy" wszystkich sfer jego osoby: rozumu, serca, duszy i innych jego "mocy".

Człowiek jest odpowiedzialny przed sobą i przed Bogiem za swoje człowieczeństwo, czyli za podobieństwo do Stwórcy.

ĆWICZENIE 1

a) Jak to bywa w bajkach dla dzieci, wyobraź sobie, iż przychodzi do ciebie jakaś dobra wróżka (lub anioł z nieba) i daje ci jedyną w życiu szansę spełnienia się wszystkich twoich najskrytszych pragnień, które nosisz w sercu od bardzo dawna, a do których może nawet boisz się przed sobą przyznać. Spróbuj sformułować te pragnienia. Przywołaj je w twojej pamięci i wypisz na kartce w takiej kolejności, w jakiej ci się przypominają nie dbając o jakiegokolwiek ich uporządkowanie. Nie opuszczaj żadnych nasuwających ci się pragnień, zwłaszcza tych, które - choć są nieuporządkowane - zajmują ważne miejsce w twojej świadomości.

W dalszej części ćwiczenia staraj się pragnienia te uszeregować według tej hierarchii wartości, którą - w twojej szczerzej ocenie - "de facto" kierujesz się w życiu. Jakie twoje pragnienie postawiłbyś na pierwszym miejscu, jakie na drugim, itd. Które z nich postawiłbyś na ostatnim miejscu?

Co sądzisz o tej hierarchii twoich pragnień? Czy jesteś z niej zadowolony? Czy byłbyś w stanie powiedzieć o wszystkich twoich pragnieniach np. twojemu przyjacielowi? Czy nie ma wśród nich takich pragnień, których (choć je nosisz w sercu) naprawdę jednak się wstydzisz?

Zastanów się dobrze i pomyśl, czy byłoby dobrze dla ciebie, gdyby "dobra wróżka" spełniła natychmiast twoje pragnienia. Odwołując się do własnej intuicji, do obserwacji życia pomyśl, jak długo mógłbyś być szczęśliwy, gdyby spełniały się one w takiej kolejności, w jakiej je napisałeś.

Staraj się zrobić to ćwiczenie uczciwie. Może ci ono bowiem wiele powiedzieć o twoim sercu, bo gdzie twój "skarb", tam jest i twoje serce. (Por. Łk 12, 34)

b) Następnie spróbuj spojrzeć na wszystkie twoje pragnienia oczami Jezusa.

Aby łatwiejsze było wykonanie tego ćwiczenia możesz posłużyć się np. Błogosławieństwami z Ewangelii wg św. Mateusza. (Mt 5, 1nn) Według jakiej kolejności Jezus ułożyłby twoje pragnienia? Czy wszystkie twoje pragnienia mogą Mu się podobać? Które z nich Jezus postawiłby na pierwszym miejscu, które na drugim, itd., które na ostatnim, a które skreśliłby z listy, ponieważ - w twoim

odczuciu - nie mogą cię one uczynić lepszym i szczęśliwszym.

Czy Jezus nie chciałby do tej listy dopisać jeszcze jakichś innych pragnień, których nie nosisz w sercu, a których on chciałby ci udzielić? Jakie to mogłyby być pragnienia? Czy byłbyś w stanie modlić się o nie? Których z nich obawiałbyś się najbardziej?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć patrząc na obie listy pragnień: tę według twojej hierarchii wartości oraz tę zgodną z hierarchią wartości Jezusa.

Proponowane ćwiczenie jest długie i trudne. Stąd też możesz je sobie podzielić według uznania na kilka czasów modlitwy.

ĆWICZENIE 2

Przypomnij sobie wszystkie pragnienia i natchnienia, których doświadczałeś w ostatnim miesiącu czasu. Przypomnij sobie także okoliczności, miejsca i czas, w którym ich doświadczałeś. Jakich spraw twojego życia one dotyczyły? Wypisz je sobie. Przypatrz się im z uwagą.

Czy zastanawiałeś się, skąd one mogą pochodzić i jakie może być ich źródło? Czy rozeznawaleś dokąd one cię prowadzą: do pomnażania dobra w tobie czy do jego umniejszania? Czy dokonywałeś rozeznania i wyboru pomiędzy nimi czy też ślepo je realizowałeś lub odrzucałeś?

Czy dostrzegasz w sobie złe pragnienia, które rodzą się z twojego nieuporządkowania wewnętrznego i skłonności do grzechu? Które z twoich słabości i wad najczęściej przejawiają się w twoich nieuporządkowanych pragnieniach?

Czy jesteś świadom, że pewne twoje pragnienia, które choć pozornie mogą wydawać się "dobre", mogą cię ostatecznie prowadzić do zła?

Czy jesteś świadom, iż twoje nieuporządkowane pragnienia mają swojego "wspólnika" w działaniu złego ducha, który potrafi także działać w przebraniu "anioła światłości"?

Czy podejmujesz świadomą walkę z tymi pragnieniami, które odczytujesz jako przejaw twoich namiętności?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć na temat rozeznawania twoich pragnień, walki z pragnieniami nieuporządkowanymi oraz spełniania pragnień dobrych, których On sam ci udziela?

ĆWICZENIE 3

Następnie przypomnij sobie dobre natchnienia i pragnienia, które w twoim

mniemaniu pochodziły od Boga. Zobacz także wszystkie okoliczności, miejsce i czas, w których je przeżywałeś.

Czy byłeś na nie wrażliwy i czy dziękowałeś za nie Bogu? Czy próbowałeś wcielić je w twoje życie codzienne? Jakie były ich owoce?

Czy wewnętrzne natchnienia do dobrego odgrywają jakąś ważną rolę w twojej relacji z Bogiem? Czy rozliczasz się z nich przed Nim? Jakie miejsce zajmują twoje dobre pragnienia w codziennej modlitwie oraz w przeżywaniu sakramentu pojednania? Czy jesteś świadom, iż niewierność dobrym natchnieniom otrzymanym od Boga może być znakiem oziębłości życia duchowego?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć o wszystkich natchnieniach do dobrego, które ci dał w ostatnim miesiącu? Za co chciałbyś Bogu podziękować, za co przeprosić?

ĆWICZENIE 4

Przypomnij sobie twoje najważniejsze decyzje, postanowienia, plany powzięte w ostatnich kilku miesiącach. Wypisz je sobie kolejno na kartce. Jak sądzisz, które z nich były najważniejsze?

W dalszej części tego ćwiczenia zadaj sobie pytanie, czym się kierowałeś podejmując takie właśnie decyzje? Czy wcześniej długo się nad nimi zastanawiałeś? Czy konsultowałeś je z kimś? Czy modliłeś się, aby twoje decyzje, postanowienia, plany życiowe były zgodne z wolą Pana Boga? Czy sądzisz, iż wszystkie one są dobre dla ciebie i innych?

Jak sądzisz, co Pan Bóg chciałby ci powiedzieć o sposobie twojego rozeznawania i podejmowania ważnych decyzji?

Porozmawiaj o tym z Bogiem. Za co chciałbyś Bogu podziękować, za co przeprosić? Czy nasuwa ci się jakaś prośba dotycząca twoich przyszłych wyborów i decyzji?

ĆWICZENIE 5

Propozycja tego ćwiczenia będzie dotyczyć codziennego rachunku sumienia, jaki proponuje św. Ignacy.

Jak czułeś się w dniu dzisiejszym? Jakie nastroje, odczucia, natchnienia kierowały tobą od porannego wstania aż do godziny obecnego ćwiczenia? Czy dałeś się ponieść tym uczuciom?

Czy rozeznawałeś dokąd prowadziły cię przeżywane nastroje i uczucia? Przypomnij sobie, jak one wpływały na twoje relacje z bliźnimi, na twój sposób mówienia do

nich, na twoją pracę, na całe twoje zachowanie.

Czy jesteś zadowolony z twojego przeżycia dnia dzisiejszego? Jak sądzisz dlaczego?

Czy są jakieś słowa, czyny, które chętnie odwołałbyś, gdyby to było możliwe?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć o uczuciach i nastrojach przeżywanych dzisiaj, o wypowiedzianych słowach, o twojej pracy i całym twoim zachowaniu?

6. Prosić Boga, Pana naszego, o przebaczenie win

Człowiek jest istotą bardzo kruchą i łatwo ulega zranieniu. Jest to owoc grzechu pierwotnego. Kruchość człowieka przejawia się na wszystkich płaszczyznach ludzkiego życia, już od chwili poczęcia. Kruchości fizycznej towarzyszy także kruchość psychiczna i emocjonalna. Brak wzajemnej miłości i zgody w rodzinie głęboko rani dziecko. Im mniej kochają się rodzice, tym bardziej dziecko jest poranione.

Ale zranienia wynikające ze środowiska rodzinnego, to tylko jedne z wielu możliwych zranień, jakim podlega człowiek. Raniące dla dziecka może być także środowisko rówieśników oraz każde inne środowisko, w którym dziecko przebywa. Zranienia, którym człowiek podlega przez dłuższy okres czasu, szczególnie w dzieciństwie, tworzą głębsze urazy, a te w znacznym stopniu wpływają na cały sposób myślenia, wartościowania i odnoszenia się do innych. Człowiek zraniony może ranić innych, skrzywdzony może krzywdzić, upokorzony może upokarzać.

Wzajemne ranienie się ludzi nie wynika zwykle ze złej woli czy zepsucia moralnego. Najczęściej nie jest też ono zamierzone. Człowiek rani człowieka, ponieważ sam został zraniony.

Właśnie dlatego, iż jesteśmy tacy głęboko poranieni, potrzebujemy przebaczyć tym, którzy nas poranili i prosić o przebaczenie tych, których myśmy poranili. Tylko przebaczenie przerywa zakłęty krąg bycia skrzywdzonym i krzywdzenia innych.

ZAUFAC MIŁOŚCI BOGA

Aby prośba o przebaczenie nam naszych win była autentyczna, musi być poprzedzona ofiarowaniem przebaczenia innym. W sposób paradoksalny możemy powiedzieć, iż Bóg pierwszy potrzebuje naszego "przebaczenia" za to, że rzucił nas w taką rozdartą rzeczywistość życia ziemskiego, bez naszej zgody. Dlatego punktem wyjścia do nawiązania więzi z Bogiem będzie "wybaczenie" Bogu Jego odwagi stworzenia istot wolnych, które mogły i rzeczywiście nadużyły tej wolności. Chodzi więc o to, aby uwierzyć, że Bóg stworzył człowieka z miłości i przeznaczył do istnienia w miłości.

Możemy przyjąć to nasze kruche i poranione życie z radością i pogodą ducha tylko wówczas, jeżeli zaufamy miłości Boga wbrew wszystkim zranieniom jakim podlega człowiek.

Także po buncie człowieka Bóg nie uchyla się od "odpowiedzialności" za swoje

dzieło stworzenia. Bierze On ludzkie nadużycie wolności na siebie. Wcielenie Syna Bożego jest jakby "przedłużeniem" Jego stwórczej odwagi i miłości. Choć człowiek zawinił, to jednak Pan Bóg w swej boskiej pokorze jako pierwszy prosi zbuntowanego człowieka, aby zaufał Jego miłości wbrew gorzkim konsekwencjom grzechu, jakie sam ściągnął na siebie. Aby wzbudzić w człowieku zaufanie, Bóg-Człowiek staje przed nim bezbronny i wystawia się na ryzyko odrzucenia i zranienia. W ten sposób czyni wiarygodną swoją prośbę o zaufanie Jego Boskiej miłości. Jak człowiek nadużył własnej wolności, tak samo nadużył "boskiej bezbronności" i ukrzyżował Syna Bożego. Bóg-Człowiek doznał zranienia najgłębszego z możliwych.

Bóg wie najlepiej, co znaczy prosić. Dał nam przykład prośby, zanim nakazał nam prosić o przebaczenie. Jezus ukrzyżowany jest wielkim dramatycznym błaganiem Boga skierowanym do człowieka, aby ten zaufał Jego bezwarunkowej miłości.

UDZIELIĆ PRZEBACZENIA BLIŹNIM

"I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom." Nasze przebaczenie bliźnim jest dla Boga wzorem tego przebaczenia, jakiego On pragnie nam udzielić. Jest to niezwykle, że Bóg "naśladuje" człowieka. Przebacza tak, jak człowiek przebacza.

Przebaczenie bliźnim, jeżeli nie ma być płytkim i mało znaczącym gestem, musi być poprzedzone dostrzeżeniem własnych zranień doznanych od ludzi. Nierzadko są to bardzo głębokie rany, choć może "zapomniane" czy raczej zepchnięte w lochy podświadomości. Jeżeli chcemy przebaczyć naszym winowajcom rzeczy dawne, musimy powrócić do "dawnych ran", od których być może uciekaliśmy przez całe życie. Przebaczenie dlatego jest takie trudne, ponieważ łączy się z dotykaniem tego, co boli.

Czy można przebaczyć nie dotykając ran? Tak naprawdę nie można. Przebaczenie bez dotykania własnych ran będzie przebaczeniem pozornym. Ono nie uzdrowi człowieka, nie przyniesie mu pożądanego pokoju serca, nie wprowadzi równowagi emocjonalnej i duchowej.

Głębia przebaczenia wypływa z głębi "doświadczonych ran". Jezus ukrzyżowany może nam udzielić pełnego przebaczenia właśnie dlatego, iż "dźwigał wszystkie nasze boleści".

Lekceważymy rany, które zadajemy bliźnim, ponieważ najpierw lekceważymy rany, które sami otrzymaliśmy od innych. Jeżeli nie odczujemy uderzenia ciosu bliźniego, nie będziemy zdolni odczuć ciosów zadawanych przez nas bliźnim.

U ludzi głęboko zranionych łatwo wytwarza się jakaś twardość i nieczułość serca. Otrzymali oni w życiu tyle ciosów, że jeden więcej czy jeden mniej, nie robi im już większej różnicy. Są to ludzie, którzy lekceważą zadawane im rany. Wydaje im się (nieraz inni tak samo ich postrzegają), że już nie cierpią. Emocjonalna twardość

sprawia, że nie są w stanie odczuć bólu. I to jest ich tragedią. "Tylko człowiek bez duszy nie jest w stanie odczuć doznanej krzywdy." (William Shakespeare)
Nierzadko kryją się oni za maską "człowieka silnego" i patrzą na innych z pozycji wyższości. Przebaczenie dla takich ludzi jest bardzo trudnym doświadczeniem, ponieważ domaga się ono od nich powrotu do wszystkich zranień, nie tylko tych aktualnych, ale także do tych "starych", na których zbudowany jest cały system pozornej niewrażliwości emocjonalnej, samoobrony a może nawet cynizmu. Przebaczenie jest jednak jedyną drogą do uleczenia tego stanu. Najczęściej są to ludzie, którzy nie uświadamiają sobie, jak bardzo ranią innych nie tylko swoimi słowami, ale całym swoim sposobem bycia.

Wszyscy ludzie potrzebują w mniejszym czy większym stopniu naszego przebaczenia (także ci, którzy nas najbardziej kochają), ponieważ wszyscy oni są tylko ludźmi i ich miłość posiada wyraźne granice.

PROSIĆ BOGA O PRZEBACZENIE NAM NASZYCH WIN

Odczuwając doznane rany i przebacząc je bliźnim człowiek odkrywa głębię własnych zranień, które wpływają na sferę myśli, uczuć i na całe postępowanie. Ludzkie zranienia, których człowiek nie chce wziąć na siebie, są źródłem nieuporządkowania i chaosu wewnętrznego. To one ranią i krzywdzą innych.

Najpierw trzeba nam prosić o przebaczenie Boga.

Przebaczyć znaczy coś więcej niż zapomnieć doznaną krzywdę. Tak naprawdę człowiek sam nie jest w stanie wymazać doznanej krzywdy ze swojej świadomości. Próba usunięcia ze świadomości jakichś bolesnych doświadczeń siłą woli jest formą represji.

W prośbie o przebaczenie wyrażamy głębokie pragnienie, aby przebaczący wziął na siebie zło, które mu wyrządziliśmy i nie odpłacał nam "zębem za ząb", cierpieniem za cierpienie, krzywdą za krzywdę, upokorzeniem za upokorzenie. Natura ludzka po grzechu odruchowo zrzuca z siebie doznane zło. Większość naszych mechanizmów obronnych ma na celu przerzucanie cierpienia, krzywdy, bólu na innych. Jeżeli skrzywdzony nie jest w stanie zrzucić doznanego zła na krzywdziciela, nierzadko przerzuca je wówczas na przypadkowo spotkane osoby.

W prośbie kierowanej do Boga o przebaczenie nam naszych grzechów błagamy, aby On wziął na siebie ich "zło", by ich ciężkie skutki nie spadły na nas. "Jeżeli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, Panie, któż się ostoi?" (Ps 130) Konieczność Bożego przebaczenia wynika z tajemniczej, niszczycielskiej mocy grzechu, której człowiek nie jest w stanie udźwignąć i właśnie dlatego odruchowo przerzuca zło na innych, ponieważ sam nie może go unieść.

Jezus ukrzyżowany jest "sakramentem" przebaczenia:

"On obarczył się naszym cierpieniem, On dźwigał nasze boleści... On był przebity

za nasze grzechy, zdruzgotany za nasze winy." (Iz, 53,4-6)

PROSIĆ O PRZEBACZENIE NASZYCH BLIŹNICH

Swoim grzechem człowiek "krzywdzi" nie tylko Boga, ale także drugiego człowieka. Ranimy bliźnich każdym naszym grzechem. Nie ma grzechów "prywatnych" i wyizolowanych. Każdy grzech ma wymiar społeczny. Wynika to z tajemnicy naszego zakorzenienia w Mistycznym Ciele Chrystusa.

To, co jest przedmiotem wiary, może być także dostrzeżone w naszej codzienności. Uważna analiza egzystencjalna pokazuje jak grzech, każdy grzech - także wówczas, kiedy nie uderza on w bliźnich bezpośrednio - zamyka człowieka w sobie, czyni go nieprzejrzystym, mało wrażliwym na innych i ostatecznie niezdolnym do ofiarnej miłości i służby.

W prośbie o przebaczenie nam naszych win skierowanej do naszych bliźnich uznajemy wyrządzone im zło, wyrażamy pragnienie poniesienia za nie odpowiedzialności w tym wymiarze, w jakim to jest możliwe oraz prosimy, aby darując nam winy nie odpłacali nam tym samym złem, które im wyrządziliśmy.

Bolesne jest nie tylko ofiarowanie przebaczenia, ale bolesna jest także prośba o przebaczenie, ponieważ bolą człowieka nie tylko te rany, których sam doznał, ale także te które zadał innym. Wiele jest takich ran zadanych bliźnim, które wolelibyśmy raczej sami znieść, niż żyć ze świadomością, że inni cierpią z naszego powodu.

PRZEBACZENIE ISTOTĄ UZDROWIENIA WEWNĘTRZNEGO

Wszelkie zranienia duchowe i emocjonalne mają zawsze jakiś związek z relacjami międzyludzkimi. To one zostają naruszone a nierzadko nawet zerwane. I to właśnie jest źródłem cierpienia. Naruszenie lub też zerwanie relacji z człowiekiem, przez którego chcielibyśmy być kochani oraz którego pragniemy kochać, jest zawsze bardzo bolesne, ponieważ kwestionuje ono w sposób zasadniczy sensowność ludzkiego istnienia. Człowiek, który zrywa więź z bliźnim i odrzuca go, daje mu do zrozumienia, że nie potrzebuje go: "Nie chcę mieć z tobą nic wspólnego" - taką wymowę posiada każde zerwanie więzi z człowiekiem.

Zawsze najbardziej boli nas obojętność bliźnich, sytuacja w której jesteśmy traktowani przez nich "jak powietrze". Wymowa takiego traktowania jest bardzo bolesna: "Dla mnie twoje życie nie ma żadnego znaczenia." Takie postępowanie boli bardziej niż sytuacje konfliktowe, w których wprawdzie pada nieraz wiele przykrych słów, ale są one "pewną formą dialogu". I chociaż "dialogiem" tym ludzie nieraz boleśnie siebie ranią, to jednak wysyłają sobie wzajemnie bardzo nieporadne sygnały, iż są sobie nawzajem potrzebni.

Postawa nieprzebaczenia dotyka i niszczy wszystkie relacje: do Boga, do bliźnich,

do świata i do siebie samego. W świecie ludzkich relacji istnieje niezwykła spójność, którą moglibyśmy porównać do zasady naczyń połączonych. Kiedy obniża się poziom jednej relacji, obniża się poziom wszystkich, kiedy natomiast uzdrawiana i naprawiana jest jedna z nich, stopniowej naprawie i uzdrowieniu podlegają wszystkie inne. O tej właśnie spójności ludzkich relacji mówi Pan Jezus, kiedy każe nam przebaczyć bliźnim tak samo, jak Bóg nam przebacza.

Udzielanie i otrzymywanie przebaczenia jest uzdrawianiem wszystkich naszych relacji. W procesie uzdrowienia relacji, a tym samym uzdrowienia wewnętrznego, udzielanie przebaczenia innym musi łączyć się zawsze z prośbą o przebaczenie. Tak naprawdę nie można udzielić przebaczenia nie prosząc o nie. Nie można też otrzymać przebaczenia nie udzielając go jednocześnie. Przebaczenie jest darem wymiennym. Wymiana zaś zawsze potrzebuje dwóch stron. Przypomina nam to nieustannie modlitwa "Ojcze nasz": "I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom."

Przebaczenie leczy ludzkie rany, ponieważ usuwa z relacji to, co rani i boli a wprowadza w to miejsce zrozumienie, akceptację i ofiarne oddanie; słowem, wprowadza w to samo miejsce miłość. Ludzie, którzy przebaczyli sobie bardzo wiele, kochają się pełniej i głębiej. Wyrządzone krzywdy, stają się wówczas "szczęśliwą winą", dzięki której będą mogli otworzyć się głębiej na siebie.

Przebaczenie, które nie wprowadzałoby w miejsca zranień, wzajemnego zrozumienia, akceptacji i ofiarnej miłości, byłoby przebaczeniem pozornym. "Ja ci przebaczam, ale nie chcę mieć już z tobą nic wspólnego" - takie stwierdzenie świadczy o braku przebaczenia i podtrzymywaniu w sobie głębokich urazów. Otrzymać przebaczenie, to być przyjętym w ofiarnej miłości, a przebaczyć, to przyjąć drugiego w takim samym duchu.

PRZEBACZENIE SOBIE

Wewnętrzne zranienie człowieka ujawnia się także w tym, iż żyje on w skłóceniu i niezgodzie z samym sobą. Ponieważ nie został bezwarunkowo przyjęty i zaakceptowany przez bliźnich, nie umie też przyjąć samego siebie. Odrzucanie siebie wyraża się między innymi w nieakceptacji własnej słabości i ograniczeń, w stanach smutku i depresji, w niezadowoleniu z siebie i z innych, w ciągłym poczuciu winy, w stawianiu sobie zbyt wygórowanych wymagań.

Przebaczyć sobie, to zaakceptować siebie i przyjąć siebie samego jako dar Boga i ludzi. Moja osoba jest darem dla mnie niezależnie od moich ograniczeń i słabości. Słabość, ograniczenie, ubóstwo człowieka nie może być miejscem odrzucenia siebie, ale wręcz przeciwnie - miejscem pracy dla własnego dobra, miejscem uporządkowanego miłowania siebie. Uzdrowienie rozpoczyna się od przebaczenia sobie, że jestem "właśnie taki".

Człowiek nie znajdzie jednak w swoim wnętrzu dość siły, aby sobie przebaczyć. Może ją odnaleźć tylko w przebaczeniu Boga i bliźnich. Przebaczenie przyjęte od

Boga i ludzi staje się fundamentem przebaczenia sobie.

Człowiekowi zbuntowanemu przeciwko Bogu wydaje się, iż cierpi z "Jego powodu", gdyż podejrzewa, że On nie pragnie jego dobra. Osobę Boga taki człowiek przyjmuje jako rzeczywistość raniącą. Stan zbuntowania rani nie tylko "buntownika", ale "rani" także samego Boga. "Piekło - miejsce do zbuntowanych - jest dramatem nie tylko człowieka, ale także samego Boga." (Gustave Martelet SI)

Dzięki przyjęciu Bożego przebaczenia człowiek oczyszcza swoje spojrzenie na całą ludzką rzeczywistość. Przebaczenie daje mu zdolność widzenia w pełnej prawdzie Boga, bliźnich i siebie samego. To, co w stanie buntu wydawało się być miejscem zranienia i odrzucenia, poprzez pojednanie staje się miejscem wzajemnego zaufania i ofiarnej miłości.

Drugim źródłem wewnętrznej siły człowieka do pojednania się z sobą samym jest przebaczenie bliźnich. Człowiek, zwłaszcza młody człowiek będący w okresie rozwoju emocjonalnego i duchowego, nie jest w stanie zaakceptować siebie, jeżeli nie zostanie zaakceptowany i przyjęty przez bliźnich. Dziecko nieakceptowane przez rodziców będzie głęboko nie akceptować siebie. Tylko człowiek dojrzały wewnętrznie może radzić sobie z odrzuceniem przez bliźnich, ale także dla niego odrzucenie będzie źródłem cierpienia i bólu.

Przebaczyć sobie swoje zranienia, braki, własną słabość, to nie znaczy bynajmniej uciekać od niej, wręcz przeciwnie, to poczuć się za siebie odpowiedzialnym. Przyjąć siebie jako dar i jako zadanie. Dar zawsze łączy się z zadaniem. Dar domaga się odpowiedzi.

ĆWICZENIE 1

Odwołaj się do najboleśniejszych momentów twojego życia, które, być może, były nawet "doświadczeniami granicznymi": odrzucenia przez innych, bycia niezrozumianym, niepowodzeń życiowych, upokarzających upadków, stanów depresji lub innych emocjonalnych kryzysów, cierpień fizycznych itp. Przywołaj swoje przeżycia z tych bolesnych momentów. Przypatrz się im z uwagą. Pytaj siebie, czy nie było w tobie żalu do Boga, za to, że stworzył cię, bez twojej zgody. Czy nie było w tobie myśli, pragnień, aby "przestać istnieć".

Co chciałbyś Panu Bogu powiedzieć teraz o twoich odczuciach, przeżyciach w momentach krytycznych? Za co lub za kogo chciałbyś szczególnie podziękować? Za co chciałbyś przeprosić?

ĆWICZENIE 2

Kontynuując jakby pierwsze ćwiczenie przypomnij sobie dalszy ciąg tych najboleśniejszych chwil życia: doświadczenie wychodzenia z momentów krytycznych, jakieś "przełomy" życiowe, w których powoli "godziłeś się" na

własny "los". Co wówczas przeżywałeś? Spróbuj odtworzyć twoje wewnętrzne odczucia.

W tym ćwiczeniu może pomóc ci przypomnienie sobie wszystkich okoliczności związanych z tymi doświadczeniami. Z jakimi ludźmi miałeś wówczas styczność? Co oni ci mówili? Przypomnij sobie osoby, które ci najbardziej pomogły?

Kim był dla ciebie Bóg w tych momentach przełomowych? Czy zmienił się Jego obraz w Tobie? Czy miałeś jakieś szczególne doświadczenie zaufania i powierzenia się Jego Miłosierdziu?

Co chciałbyś teraz Panu Bogu powiedzieć?

Jeżeli na dnie twojego serca pozostają okruchy żalu do Niego, wypowiedz je teraz. Nie obawiaj się twoich odczuć wobec Boga. On je dobrze rozumie.

Co jeszcze chciałbyś Mu powiedzieć?

Jeżeli chcesz, ułóż krótką modlitwę zaufania do Boga, w której wyrazisz pełną akceptację twojego życia z wszystkimi jego ograniczeniami, słabościami, brakami.

Proś Pana Boga, aby Ci objawił, iż twoje życie ma sens przede wszystkim dlatego, że jesteś przez Niego bezwarunkowo kochany.

ĆWICZENIE 3

Wejdz w twoje najważniejsze relacje międzysobowe. Przypomnij sobie ludzi, którzy są dla ciebie bardzo ważni. Powróć także do osób, które z jakichkolwiek powodów są już nieobecne w twoim życiu, ale odegrały w nim bardzo ważną rolę. Ich imiona wypisz sobie na kartce.

Następnie módl się za wszystkich tych, których spotkałeś na twojej drodze życia i proś, abyś w tym ćwiczeniu był prawdziwy i szczery. Proś gorąco, byś nie kierował się niedobrym poczuciem winy, które boi się "spojrzeć przykrej prawdzie w oczy" i nie pozwala ci przyznać się do cierpienia zadanego ci przez osoby kochane. Módl się również, abyś nie kierował się także postawą urazową, która z kolei skłonna jest wyolbrzymiać drobne nieporozumienia i skrzywdzenia. Proś także, abyś uniknął pychy, która nie pozwala ci przyznać się do tego, że "coś" jeszcze cię bardzo boli.

Przechodząc imię po imieniu przypomnij sobie najważniejsze wydarzenia, konflikty, nieporozumienia, wszystkie słowa i czyny, które sprawiały, że czułeś się nieakceptowany, źle traktowany czy może nawet skrzywdzony. Nie unikaj powracania do doświadczeń, które być może wciąż są dla ciebie bardzo trudne. Chciej przeżyć je jeszcze raz. Zatrzymaj się dłużej na doświadczeniach najbardziej bolesnych.

Spróbuj opowiedzieć Jezusowi wydarzenia twego życia, które cię bardzo bolały i

jeszcze cię bolą; wydarzenia, z powodu których czułeś się skrzywdzony i niekochany. Jakie słowa, jakie gesty najbardziej cię bolą?

Następnie zapytaj siebie, czy udzieliłeś już tym osobom pełnego przebaczenia? Czy nie czujesz do nich żalu? Wyobraź sobie, że poszczególne osoby, przez które czujesz się skrzywdzony, przychodzą kolejno do ciebie: co chciałbyś im powiedzieć?

Co chciałbyś powiedzieć na temat twojego przebaczenie Jezusowi?

Czy szczerze byłyby w twoich ustach słowa Jezusa wypowiedziane na krzyżu: "Przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią?" Co w tobie teraz przeważa: poczucie skrzywdzenia, żalu, gniewu czy może nawet chęci odwetu wobec tych osób, czy też uczucie zrozumienia, współczucia i miłosierdzia dla nich?

Porozmawiaj z Jezusem ukrzyżowanym o owocach całego ćwiczenia.

ĆWICZENIE 4

Punktem wyjścia w tym ćwiczeniu będzie lista osób, którą zrobiłeś sobie podczas ćwiczenia poprzedniego. Sprawdź jeszcze raz, czy na tej liście nie brakuje kogoś, kto odgrywał ważną rolę w twoim życiu: w okresie dzieciństwa i dorastania, w latach młodości, w wieku dojrzałym itd.

Następnie proś Ducha Świętego, abyś w proponowanym ćwiczeniu był bardzo prawdziwy i szczerzy. Proś, abyś miał dość odwagi i wolności wewnętrznej przyznać się do winy wobec osób, które zraniłeś w jakikolwiek sposób. Módl się również, abyś nie kierował się jakimś chorym poczuciem winy, które kazałoby ci brać na siebie odpowiedzialność za konflikty i nieporozumienia, za które nie byłeś odpowiedzialny i na które nie miałeś żadnego wpływu.

Przechodź kolejno wszystkie osoby i przy każdej z nich przypominaj sobie te wszystkie twoje zachowania, słowa, spojrzenia i inne gesty, które sprawiały im przykrość, ból, cierpienie. Powrót raz jeszcze do tych twoich zachowań, które najbardziej raniły twoich bliskich? Przypomnij sobie także osoby spotkane przypadkowo, które zraniłeś swoim zachowaniem.

Bliźnich rani się nie tylko słowami i czynami. Równie głęboko można zranić ich zamykaniem się w sobie, milczeniem, unikaniem spotkania i rozmów.

Czy dostrzegasz, że osoby te czuły się przez ciebie skrzywdzone, odrzucone, niekochane? Przypomnij sobie ich słowa i gesty, którymi być może broniły się przed twoim zachowaniem. Czy jesteś świadom, że pewne twoje słowa i czyny mogą jeszcze do dziś boleć niektórych ludzi?

Przejdź jeszcze raz listę osób imię po imieniu i przypomnij sobie także surowe sądy, które wydawałeś o ludziach? Czy uświadamiasz sobie, że w ten sposób ich

raniłeś? Zanim człowieka zranimy "na zewnątrz", zwykle raniemy go niesprawiedliwymi osądami w swoim sercu.

Przypomnij sobie momenty najbardziej przykre dla ciebie, w których sprawiłeś komuś wiele cierpienia? Opowiedz Jezusowi o tym, jak bardzo boli cię zło wyrządzone innym.

Zatrzymaj się jeszcze raz kolejno nad poszczególnymi imionami i rozmawiaj z Jezusem o tych osobach. Oddaj Mu wyrządzone im przykrości i cierpienia. Proś Jezusa, aby wziął je na siebie. Módl się, aby Chrystus udzielił tym osobom łaski przebaczenia tobie wyrządzonego im zła.

ĆWICZENIE 5

Sięgnij do całej historii twego życia, zwłaszcza do lat młodości i przypomnij sobie, czego w sobie nie umiałeś zaakceptować. Weź pod uwagę wszystko, co dla człowieka jest ważne: warunki fizyczne, zdrowie, zdolności i osiągnięcia intelektualne, osiągnięcia zawodowe, psychiczną odporność, relacje koleżeńskie i przyjacielskie, ludzką miłość, zachowania moralne, życie duchowe.

Z czym było ci się najtrudniej pogodzić? Co cię najbardziej martwiło? Czego chciałeś się pozbyć, choć to okazywało się niemożliwe?

Wypisz sobie na kartce te sprawy, problemy, cechy twojej osobowości, z którymi już się "w zasadzie" pojednałeś, o czym potrafisz spokojnie myśleć, mówić i co już cię przestało dręczyć, choć może nadal pozostaje "pewnym" problemem, z którym jednak sobie radzisz.

Przypatrz się "temu" jeszcze raz z uwagą? Co teraz odczuwasz przypominając sobie "te problemy"?

Co chciałbyś Bogu powiedzieć teraz na ten temat? Czy widzisz w tym "pojednaniu z sobą" także dzieło Jego łaski? Za co szczególnie chciałbyś Bogu podziękować?

ĆWICZENIE 6

Czego w sobie jeszcze nie zaakceptowałeś? Co nie podoba ci się w twojej osobie (we wszystkich płaszczyznach)? Spróbuj sobie to uzmysłwić. Jeżeli chcesz, wypisz sobie na kartce te cechy twojego charakteru, twoje odczucia, zachowania i reakcje, które "spędzają ci sen z powiek".

Przypatrz się tej liście. Co postawiłbyś na pierwszym miejscu? Dlaczego?

Czy dostrzegasz, że to, z czym się w sobie nie zgadzasz, przyciąga nieustannie twoją uwagę? Czy zauważasz, że z powodu twojej nieakceptacji siebie tracisz wiele

energii, którą mógłbyś poświęcić na inne, być może, o wiele ważniejsze sprawy.

Czy przeczuwasz, że akceptacja całego twego życia jest możliwa? Czy dostrzegasz związek nieakceptacji siebie z twoją koncentracją na sobie, liczeniem przede wszystkim na własne siły i niewiarą w Boga?

Czy potrafiłbyś porozmawiać o twoich problemach z osobą zaufaną, np. z kapłanem, z kierownikiem duchowym, a może po prostu z przyjacielem, z osobą bliską w rodzinie? Czy widzisz taką potrzebę i możliwość? Wypowiadanie tego, czego człowiek w sobie nie akceptuje, jest pierwszym krokiem do "pojednania się z sobą".

Opowiedz Panu Bogu bardzo szczerze o sobie, o tym co cię martwi, boli, zawstydza, co budzi twoje poczucie winy i lęku. Uświadom sobie, że mówisz do Kogoś, kto cię bezwarunkowo kocha i przed Nim nie musisz kryć się i bronić.

7. Postanowić poprawę przy Jego łasce

ZGRZESZYŁEM PRZECIWKO BOGU

Ponieważ grzech dotyka wszystkich płaszczyzn ludzkiego życia, stąd też jego bolesne skutki dają się odczuć także we wszystkich płaszczyznach.

Można żałować za popełniony czyn, ponieważ spowodował on szkody na zdrowiu, straty materialne, podważył dobrą opinię lub spowodował jakieś inne cierpienia. I choć taki żal nie jest żalem religijnym, nie należy go jednak lekceważyć, ponieważ może on naprowadzać człowieka na głębszą refleksję o konsekwencjach ludzkich decyzji. Dostrzeżenie w grzechu zagrożenia dla własnego dobra i szczęścia oraz dla dobra i szczęścia innych ludzi jest pierwszym krokiem do nawrócenia.

O religijnym żalu za grzechy możemy mówić dopiero wówczas, kiedy człowiek przeżywa swój grzech oraz jego bolesne skutki w relacji do miłości Boga, kiedy wyznaje: "zgrzeszyłem przeciwko Bogu". Jakość naszego żalu za grzechy mierzy się jakością doświadczanego bólu. Z kolei rodzaj bólu zależy od głębi naszego związku z Bogiem. Jeżeli człowiek byłby związany z Bogiem bardziej więzami lęku niż miłości, wówczas jego żal będzie koncentrował go na nim samym. Będzie to żal niedoskonały.

Żal niedoskonały wcale nie oznacza żalu nieautentycznego i nieprawdziwego. Jest on prawdziwy, tyle że jeszcze niedoskonały. Tak jak miłość młodych ludzi w okresie zakochania jest autentyczna, ale dopiero życie pokazuje, jak daleko jest jej do doskonałości. Pełna świeżości gorliwość neofity jest także autentyczna, ale on sam jednak szybko odkrywa jak daleki jest od doskonałej miłości Boga.

Niedoskonałość naszego żalu ukazuje nam niedoskonałość naszego związania z Bogiem. Im więcej człowiek skupiony jest na lęku o siebie, na własnej poprawności, tym bardziej żal jest niedoskonały. Żal za grzechy doskonaleni się w człowieku wraz z doskonaleniem się miłości do Boga.

Robiąc codzienny rachunek sumienia czy przygotowując się do spowiedzi być może mniej należy koncentrować się na własnym żalu, a bardziej na miłości. Każdy z nas winien zaakceptować z pokorą ten żal za grzechy, do którego jest zdolny na swoim etapie życia duchowego. Jeżeli bowiem jest w nas wiele koncentracji na sobie, poczucia zagrożenia, poczucia winy, wówczas oderwanie się od siebie, konieczne do żalu doskonałego, jest jeszcze niemożliwe i żal z motywów miłości do Boga jest także niemożliwy. Żal jest niedoskonały, ponieważ miłość do Boga

jest niedoskonała.

Wraz z niedoskonałym żalem za grzechy może jednak współistnieć pragnienie żalu doskonalszego, o który winniśmy szczerze prosić. Bóg spełni nasze pragnienie. W swej Boskiej pedagogice będzie stawiał na naszej drodze życia doświadczenia, które będą nas oczyszczać z koncentracji na sobie i lęku o siebie. Dzięki temu będziemy zdolni coraz pełniej powierzać się Bogu i Jego miłosierdziu.

Żal za grzechy, który zawiera w sobie pragnienie odwrócenia się od grzechu, nie oznacza bynajmniej ucieczki od grzesznej przeszłości. W autentycznym żalu za grzechy człowiek akceptuje swoją przeszłość i bierze za nią pełną odpowiedzialność. Próba wymazywania jej jest zwykle przejawem nieakceptacji własnego grzechu. Taki żal ma charakter urazowy i nie wnosi w życie człowieka pokoju, ale pogłębia jedynie skutki grzechu. Przyjęcie odpowiedzialności za grzech i jego skutki jest jednym z kryteriów prawdziwego żalu.

Przyjęcie odpowiedzialności za swoje grzechy nie oznacza "auto-ekspiacji". Człowiek nie jest w stanie sam ukarać się za swoje grzechy.

*Nikt przecież nie może samego siebie wykupić,
ani nie uiści Bogu ceny za siebie należnej.
Nazbyt jest kosztowne wyzwolenie duszy,
i nigdy mu na to nie starczy,
aby żyć wiecznie i nie ulec zagładzie. (Ps 49)*

Odpowiedzialność za grzechy wiąże się z uznaniem ścisłego związku pomiędzy moim grzechem a moją wolnością. Mój grzech nie jest koniecznością, której nie mogłem uniknąć, nie jest też zbiegiem niekorzystnych okoliczności, na które nie miałem wpływu. Mój grzech jest moim wyborem, moją decyzją.

Żal za grzechy "nie kwestionuje niezaprzeczalnego faktu, że nawet zły uczynek z przeszłości miał w swoim zamierzeniu coś *dobrego*." (K. Rahner) Zasadniczy problem w grzechu polega na tym, że to "coś dobrego" zostało postawione na miejscu absolutnego dobra, jakim jest sam Bóg.

Stąd też z psychologicznego punktu widzenia doświadczenie żalu może być trudne: jak odczuć wstręt wobec doświadczeń, z którymi człowiek emocjonalnie wiąże jakieś dobro.

"W takim wypadku - pisze K. Rahner - lepszą drogą do żalu będzie bezwarunkowe zdanie się na Boga i Jego przebaczenie, jakiego udziela On w miłości, zamiast *analizycznej* refleksji nad przeszłością."

Istotą żalu nie jest doświadczenie emocjonalne, ale zdanie się na Boga i powierzenie się Jego miłosierdziu, które przychodzi do nas w Jezusie Chrystusie.

POSTANOWIENIE POPRAWY

Postanowienie poprawy jest owocem prawdziwego żalu za grzechy. Św. Ignacy zwraca nam jednak uwagę, by "postanawiać poprawę przy Jego łasce". Takie stwierdzenie ukazuje nam istotę postanowienia poprawy. Nie chodzi w nim tylko o decyzję woli, ale na równi z nią konieczne jest powierzenie naszej przyszłości łasce Boga. Mocna decyzja woli wraz z powierzeniem przyszłości Bogu - to dwa nieodłączne elementy postanowienia poprawy.

Co oznacza mocna decyzja woli? Na pewno nie chodzi tylko o odczucie emocjonalne, które nam każe wierzyć, że "już nigdy *tego* nie uczynię". Takie właśnie emocjonalne odczucie może płynąć nie tyle z faktu posiadania silnej woli, co z wielkiej nieakceptacji swojej słabości.

Wielka niezgoda na siebie łączy się zwykle z brakiem realizmu i rzeczywistej oceny własnych ludzkich sił. Człowiek skłonny jest wówczas na przemian przeceniać i niedoceniać siebie i swoich możliwości. Przesadna pewność siebie Piotra płynąca z emocjonalnego tylko odczucia, że nigdy nie zaprze się Jezusa, choćby się wszyscy zaparli, nie uratowała go przed upadkiem. Piotr nie wiedział, co mówi, ponieważ nie znał siebie. Silna decyzja woli musi liczyć się z ludzkimi ograniczeniami. Musi ona brać pod uwagę grzeszne nawyki i przyzwyczajenia, głęboko zakorzenione w człowieku.

Mocna decyzja woli odnosi się najpierw nie do samego grzechu, ale do "unikania" okoliczności, które wprowadzają człowieka w stan namiętności, a w konsekwencji w grzech. Jeżeli człowiek wchodzi w "okoliczności" rodzące grzech, sam grzech praktycznie staje się nieuniknioną konsekwencją. Postanowienie poprawy domaga się więc od człowieka analizy "okoliczności" prowadzących do grzechu. Walka z grzechem musi być przeniesiona do tego momentu, w którym rozbudza się w nas namiętność. Dialog z namiętnością jest już w jakimś sensie przegraną człowieka.

Jak postanowić poprawę, kiedy chodzi o grzechy, które są bardziej owocem odruchowych, kompulsywnych reakcji, niż świadomej decyzji woli? Takie słabości zwalczamy nieraz latami, a one "towarzyszą" nam jak cień. Im bardziej ich nie akceptujemy i chcemy się ich pozbyć, tym bardziej "łaszą się do nas." (por. Rdz 4, 7) Grzechy mające charakter odruchowych i kompulsywnych reakcji zwykle mają silne powiązanie z głębszymi zranieniami, które wynosi się często z wczesnego okresu życia.

Najpierw trzeba stwierdzić, iż tego typu grzechy, według wyrażenia wielkiego teologa moralnego Bernarda Häringa, są "pomieszaniem cierpienia z egoizmem, który nie został jeszcze pokonany w nas". W sytuacji słabości mających charakter kompulsywny trzeba mieć też świadomość, że za tego typu pojedynczymi grzechami kryje się zwykle głębsza koncentracja na sobie i swoich zranieniach. Towarzyszy jej także najczęściej nieakceptacja całej swojej życiowej sytuacji.

Wszelkiego typu działania odruchowo kompulsywne mają wówczas jedynie charakter zastępczy. Człowiek w takiej sytuacji winien zmierzyć się nie tylko z tym

pojedynczym odruchem kompulsywnym, ale z całą swoją życiową sytuacją. Postanowienie poprawy winno wówczas dotyczyć całego życia, nie tylko tego odcinka, z którego jesteśmy najbardziej niezadowoleni.

Należy przyjąć jako pewne założenie moralne potrzebę zaakceptowania z całą cierpliwością i ufnością w miłosierdzie Boga tych kompulsywnych odruchów, których na razie człowiek nie jest w stanie przezwyciężyć. Akceptacja nie oznacza jednak bierności. Stąd też akceptując swoją słabość człowiek winien usiłować z całą szlachetnością zdobywać coraz większą dojrzałość i ofiarność na wszystkich innych polach ludzkiego życia. (Por. B. Häring, *Liberi e fedeli in Christo*, Roma 1980, vol. 2, str. 677)

Zmiana w człowieku dokonuje się zawsze na zasadzie naczyń połączonych. Jeżeli dojrzewamy duchowo w jednej dziedzinie, to tym samym dojrzewamy w całej naszej duchowej postawie.

Tak doświadczony żal za grzechy i postanowienie poprawy staje się źródłem wolności wewnętrznej. Najpierw wolności wobec przeszłości, gdyż przeszłość nie ciąży już nad człowiekiem i nie determinuje jego sposobów reagowania, myślenia, postępowania. Następnie wolności wobec przyszłości, której człowiek przestaje się lękać, ponieważ powierzył ją Bogu. Do Boga należy czas człowieka, każdy czas: przeszły, teraźniejszy i przyszły.

ĆWICZENIE 1

Powróć do twoich przeżyć związanych z praktyką sakramentu pojednania, czy do codziennego rachunku sumienia, jeżeli go odprawiasz. Na czym polega twój żal za grzechy? Dlaczego "żałujesz", że zgrzeszyłeś? O kim najpierw myślisz, kiedy uświadamiasz sobie, że postąpiłeś źle: o sobie czy o bliźnich i Panu Bogu?

a) Najpierw pytaj siebie, czy naprawdę przyznajesz się otwarcie do swoich grzechów? Czy nie próbujesz się usprawiedliwiać, wybielać, zrzucać winę na innych? Czy rzeczywiście mówisz prosto (jak Dawid): "Zgrzeszyłem przeciwko Bogu?" Czy przed bliskimi ci osobami umiesz przyznać się szczerze do błędu, który popełniłeś?

b) Czy w twoim żalu umiesz oderwać swoją uwagę od twoich grzechów, by zwrócić ją ku Miłosierdziu Boga? O czym więcej myślisz w przygotowaniu do spowiedzi: o własnych grzechach czy o dobroci Boga, który przebacza ci hojnie twoje grzechy? Czy odchodzisz od spowiedzi (lub od codziennego rachunku sumienia) nasycony Miłosierdziem Boga?

c) Czy po żalu za grzechy czujesz się rzeczywiście bardziej uspokojony, napełniony nadzieją i świadomością, że Pan Bóg cię kocha z twoimi wszystkimi grzechami? Czy drogie ci jest wewnętrzne przekonanie, że Bóg nigdy, nawet w największych grzechach, tobą nie gardził, nie brzydził się ciebie, nie odrzucał cię? Czy świadomość, że grzechy są ci odpuszczone, napawa cię rzeczywiście radością

wewnętrzna? Jak sądzisz, czy twoja radość udziela się całemu niebu. (por. Łk 15, 1nn)

ĆWICZENIE 2

A teraz spróbuj najpierw zobaczyć grzechy, które powtarzały się w ciągu twojej historii życia wiele razy: jakieś silne grzeszne przyzwyczajenia i przywiązania lub może nawet grzechy nałogowe. Przypomnij sobie przeżycia bezradności i zagubienia po popełnieniu pewnych grzechów oraz "mocne" postanowienia poprawy czynione wielokrotnie, iż "tego" więcej nie uczynię.

Następnie zobacz powtarzające się tyle razy rozczarowanie swoją własną "silną wolą" oraz rodzącą się niechęć do siebie samego. Może nawet dochodziłeś do granic rozpacz w kolejnych faktach grzechu powtarzających się pomimo wysiłków wewnętrznych czy też wykonywanych praktyk religijnych.

Przypomnij sobie własne zdziwienie małą owocnością twojej pracy nad sobą. Czy choć raz uświadomiłeś sobie dogłębnie, że Twój grzech cię przerasta i właśnie dlatego nie jesteś w stanie nad nim zapanować? Czy doświadczyłeś Boga jako "jedyną deskę ratunku" w twojej sytuacji grzesznika? A może nadal próbowałeś zbawiać się sam odwołując się tylko do swojego działania?

Co chciałbyś powiedzieć Bogu na temat twojej walki z grzechem oraz na temat zaufania Jego łasce?