

Przypomnijmy sobie modlitwę rachunku sumienia. Składa się on z kilku elementów. Przypatrzmy się im. Pierwszym elementem dobrego rachunku sumienia jest:

- **stanięcie w obecności Boga**. Rachunek sumienia (jak każda modlitwa) musi się rozpocząć od pełnego wiary stanięcia przed obliczem Boga (zob. Hbr 11,6). W przyjęciu tej postawy serca, umysłu, duszy pomaga udzielenie sobie odpowiedzi na dwa pytania: „Do Kogo i po co przychodzę?”. Bez uświadomienia sobie tych prawd rachunek sumienia może stać się suchą techniką mającą nam pomóc w samodoskonaleniu się, a to nie jest droga chrześcijańska. Bez tego pytania grożą nam także dwie inne postawy: znużenia i subiektywizmu. Bez spotkania z Bogiem rachunek sumienia stanie się rutyną, bo przecież ciągle to samo. Te same punkty, te same grzechy. Bez stanięcia w obecności Bożej możemy też prawdę o swym życiu przykładać do własnych wyobrażeń, a nie do obiektywnego, Bożego objawienia, nie do Bożych norm. Wtedy rachunek sumienia może stać się rozmową nie z Bogiem, lecz własnymi myślami, które nie zawsze są właściwe, w których nie zawsze właściwie oceniamy swe postępowanie. Jeżeli natomiast mam świadomość, że stoję (klęczę) przed Bogiem i Jemu zdaję relację ze swego życia, to sprawa wygląda zupełnie inaczej.

Drugi etap rachunku sumienia może stanowić:

- **dziękczynienie za otrzymane dobra**. Wiemy przecież, że rachunek nie musi obejmować tylko strat, ale i zyski. Pismo Święte mówi nam, że wszystko, co mamy otrzymaliśmy od Boga (zob. 1 Kor 4,7). Całe życie, to, że możemy się modlić i poznawać pełną prawdę o swoim życiu (zob. 2 Tm 1,10), a także to, że Bóg nas kocha i nie przyszedł na świat, by nas potępiać, lecz by nas zbawić (zob. J 3,17) jest darem Bożym. Postawa wdzięczności rozbudza w sercu ufność w tę Bożą miłość. Przed tą Bożą miłością później łatwiej nam będzie otworzyć swe serce naznaczone grzechem.

Trzecim krokiem naszego zastanawiania się nad własnym postępowaniem powinna być:

- **prośba o poznanie swego życia, swej grzeszności**. Często, gdy do serca człowieka wkradnie się bezbożność, trudno mu poznać wielkość popełnionej winy (zob. Ps 36,3). Dlatego też trzeba prosić Jezusa, który zna nas lepiej, niż my sami znamy siebie (zob. J 2,25), by objawił nam prawdę o naszym życiu. Trzeba prosić Ducha Świętego, który ma nas między innymi pouczać o grzechu (zob. J 16,8), by ukazał nam całe jego zło, bo tylko wtedy znienawidzimy grzech, gdy to zło dostrzeżemy we właściwym świetle. Powinniśmy też prosić, aby Duch Boży wzbudził w nas pragnienie przemiany życia.

Po tej modlitwie prośby możemy przejść do:

- **zdania Bogu sprawy ze swego postępowania**. Rozpatrując dzień, jeśli rachunek sumienia robimy codziennie (gdyż rachunek sumienia warto robić sobie nie tylko dlatego, że idziemy do spowiedzi, ale także jako osobistą modlitwę), godzina po godzinie mówimy Bogu o swych myślach, słowach, uczynkach i zaniedbaniach, o tym, ile w nich było wierności Jego natchnieniom, a ile kroczenia za pokusami diabła czy słabościami „starego”, grzesznego człowieka. Trzeba się też zastanowić nie tylko nad tym: „co?”, ale i: „dlaczego?” robiliśmy. Pomaga to dotrzeć do korzenia grzechu. Kiedyś Dawid modlił się: „kto jednak dostrzega swoje błędy? Oczyść mnie od tych, które są skryte przede mną” (Ps 19,13). Aby uniknąć subiektywizmu w patrzeniu na swe życie, aby lepiej zrozumieć, co jest w nim grzechem, a co nie, od czasu do czasu warto w tym punkcie rachunku sumienia korzystać z przygotowanych do tego celu pytań umieszczonych choćby w różnego typu modlitewnikach czy w internecie (jest on także umieszczony na naszej stronie poniżej).

Kiedy już uświadomimy sobie to wszystko, czym zraniliśmy naszego Ojca trzeba nam:

- **wnieść do Boga prośbę o przebaczenie win**. Trzeba to uczynić z sercem skruszonym (zob. Ps 51,19; Łk 18,13-14), ale i pełnym wiary w Boże miłosierdzie (zob. 1 J 1,9), a także w gotowości przyjęcia przebaczenia, bo nawrócić się trzeba nie tylko od czegoś (grzechu), ale i ku czemuś. Tym czymś jest Boża miłość. Jest to bardzo ważne, gdyż serce człowieka nie znosi pustki i jeśli uprzątniemy swe serce, lecz ono pozostanie puste, to możemy wrócić do starych grzechów (zob. Mt 12,43-45). O właściwym przeżyciu tego punktu świadczą pokój i radość napęlniające serce. Płyną one choćby z tego, iż tak przeżyty rachunek sumienia uwalnia nas z grzechów lekkich, a w czasie, w którym obecnie się znajdujemy także z grzechów ciężkich. Dzieje się to mocą władzy kluczy, którą

Jezus przekazał Kościołowi (por. KKK 1452). Oczywiście pamiętajmy, że kiedy kiedy znów będziemy mogli wrócić do sakramentalnego życia i będziemy mogli skorzystać ze spowiedzi świętej powinniśmy wyznać wtedy wszystkie grzechy popełnione od ostatniej sakramentalnej spowiedzi. Gdybyśmy zaś np. umarli (nie daj Boże) nie mogąc skorzystać z sakramentalnej spowiedzi to taki rachunek sumienia, a przede wszystkim wzbudzenie w sobie doskonałego żalu za grzechy przynoszą takie same skutki jak spowiedź sakramentalna.

Przejdźmy do kolejnego kroku rachunku sumienia. Jest nim:

- **zawierzenie Bogu swej przyszłości**. Chrześcijaństwo nie jest drogą samodoskonalenia się, lecz współpracy z łaską Bożą (zob. J 15,5). Tylko w oparciu o Jego miłość, a nie naszą słabą wolę, możemy rozpocząć nowe życie (zob. Flp 4,13). A więc pierwszy krok tego punktu może polegać na ogłoszeniu Jezusa Panem swego życia, drugim zaś może być uczynienie konkretnego postanowienia w czym i jak będziemy chcieli współpracować z Bogiem, który chce nas odnawiać, w nas i przez nas działać.

Na końcu tych wszystkich kroków związanych z pierwszym warunkiem dobrej spowiedzi powinniśmy

- **podziękować Bogu za wszystko, czego doświadczyliśmy, czego się nauczyliśmy podczas przeprowadzonego rachunku sumienia**. Przecież nie ma nic wspanialszego, niż doświadczać wolności serca. Przecież dobrą rzeczą jest poznawać prawdę. Nawet jeśli czasem jest bolesna. Także tę prawdę o sobie pamiętając, że prawda wyzwala (zob. J 8,32). Dobrą rzeczą jest nawet doznawać smutku z powodu swej grzeszności, gdyż smutek przeżywany z Bogiem prowadzi ku nawróceniu (zob. 2 Kor 7,9).

Tak może, a nawet powinien wyglądać dobry rachunek sumienia. Każdy z wyżej podanych punktów jest ważny. Żadnego z nich nie wolno „zbyć”, przebrnąć przez niego z pośpiechem. Inaczej nie doświadczymy w pełni łaski płynącej z modlitwy zwanej właśnie rachunkiem sumienia.