

**MODLITWY WIECZORNE**  
**CODZIENNY RACHUNEK SUMIENIA (PODSUMOWANIE DNIA)**  
**[według metody św. Ignacego Loyoli]**

**1. Modlitwa do Ducha Świętego o światło** [propozycja przykł. modlitwy]

*Duchu Święty Boże, który jesteś światłością mojego sumienia i twórcą życia duchowego we mnie. Daj mi Twą łaskę, bym poznał wnętrze mojej duszy, intencje myśli, czynów i słów. Pozwól mi uniknąć w tajniki mojego serca, zauważyć jego najgłębsze poruszenia. Oczyść mnie – jak mówi psalmista – od grzechów przede mną ukrytych (Ps 19,13). Daj, by ten czas podsumowania dnia był owocnym duchowo czasem modlitwy i kolejnym krokiem ku świętości, której tak bardzo pragnę. Naucz mnie dziękować za to, co było łaską i przepraszać za to, co było słabością. Ucz mnie patrzeć na rzeczywistość codzienną oczyma wiary i według najwyższego wzoru, który dał mi Jezus Chrystus i Jego Niepokalana Matka. Duchu Święty, niech ta wieczorna modlitwa będzie dla mnie narzędziem duchowego postępu, źródłem prawdziwej radości, pokoju serca i wolności, którą Ty jedynie możesz dać.*

**2. Stanięcie w obecności Jezusa Chrystusa** [rachunek sumienia jest osobistym spotkaniem z Panem]

Uświadamiam sobie, że Jezus Chrystus jest ze mną oraz

- a) jest moim najwyższym Wzorem życia [świętość = naśladowanie Chrystusa; W=w];
- b) jest kochającym mnie Lekarzem mojej duszy, który pragnie uzdrowić moją duszę z moich zranień i grzechów;
- c) będzie moim Sędzią na sądzie szczegółowym i ostatecznym [Niech ten rachunek przygotuje mnie na sąd Boży, kiedy Jezus powie: „Zdaj liczbę z włodarstwa twego” (Łk 16,2)].

**3. RACHUNEK SUMIENIA OGÓLNY**

*Cel:* Poznać siebie i odnawiać siebie.

*Przebieg:*

**3.1. Dziękczynienie Bogu – wdzięczność** za każde dobrodziejstwo, za każdą łaskę, sposobność do zasługi, uniknięcie większych upadków, za każde pokonanie pokusy... itd.

**3.2. Prośba o łaskę spojrzenia na siebie oczyma Boga** [poznanie siebie i swoich grzechów z prośbą o oczyszczenie się z nich; poznanie dobra, które uczynił Bóg przez nas, zdobyte zasługi... itp.].

**3.3. Spokojna wędrówka przez kolejne wydarzenia dnia** [prześwietlenie myśli, słów i czynów].

Co dziś Bóg uczynił dla mnie? Jak działała we mnie Jego łaska?

Czy wypełniałem Jego Wolę w dniu dzisiejszym?

Czy i jak wypełniłem moje obowiązki stanu?

Jak wyglądała relacja do Boga, do bliźniego i do siebie?

Czy ew. grzechy były przy pełnej/półowicznej świadomości, woli, czy były okoliczności łagodzące...?

W rezultacie: Czy obraziłem Pana grzechem śmiertelnym (ciężkim)? – postanowienie spowiedzi.

Czy obraziłem Pana grzechem powszednim (lekkim)?

Zastanowić się nad wewnętrznym usposobieniem, odczuciami, czyli głębszą przyczyną tych grzesznych myśli, słów, czynów i zaniedbań...

**3.4. PRZEPROSZENIE BOGA** za te przewinienia [wzbudzenie SKRUCHY, czyli żalu doskonałego – z miłości do Boga].

- Zawstydzenie z powodu grzechów, ale przyjęte z radością i z nadzieją na Boże przebaczenie.

- Prośba o przebaczenie win [np. *Ojczy nasz*] i darowanie kar za grzechy [„Jedno dobrze odmówione *Ojczy nasz* gładzi grzechy powszednie całego dnia” – św. Augustyn].

**3.5. Postanowienie poprawy** z pomocą Bożej łaski [uwzględnić środki do poprawy].

- Wzbudzenie w sobie ducha pokuty i umartwienia w celu odpokutowania grzechów.

- Wzbudzenie na nowo pragnienia doskonałości chrześcijańskiej.

- Wzbudzenie pragnienia unikania grzechów w przyszłości [wyrzeknięcie się grzechu].

- Prośba o łaskę posiłkową do pokonania grzechów powtarzających się lub trwających dalej.

**4. RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓŁOWY**

*Cel:* Realizacja wyznaczonego przedmiotu pracy nad sobą.

*Przebieg:* **Refleksja nad tym, jak wyglądała realizacja szczególnego przedmiotu pracy nad sobą.** Ten przedmiot pracy jest zazwyczaj określony przez kierownika duchowego lub wynika z porannej medytacji (np. wykorzenianie konkretnej wady, ćwiczenie cnoty [według jej odpowiedniego stopnia, poziomu], realizacja określonego czytania duchowego...). Może on mieć podobny schemat jak rachunek sumienia ogólny.

Św. Ignacy Loyola zachęcał, by nad realizacją tego przedmiotu pracy zastanowić się rano [przypomnieć sobie przedmiot pracy], po obiedzie [rachunek szczegółowy - I] i wieczorem [rachunek szczegółowy - II].

Zwrócić uwagę, czy następuje poprawa, postęp w nocy – w ciągu dnia i w kontekście dla poprzedniego.

**UWAGA!**

Według św. Ignacego Loyoli rachunek szczegółowy jest ważniejszy od ogólnego, a nawet od medytacji rannej.

Wieczorny rachunek sumienia to najważniejszy kwadrans dnia dla Boga!

Wszystkie wątpliwości w praktyce rachunku sumienia należy konsultować z kierownikiem duchowym!

Opr. Ks. Dawid Pietras