

KS. JACEK BRAMORSKI

RACHUNEK SUMIENIA JAKO ISTOTNY ELEMENT CHRZEŚCIJAŃSKIEGO NAWRÓCENIA

Sumienie jest wrodzoną zdolnością odczytywania dobra i zła. Wyraża się ono w sędzie rozumu. Poprzez ów sąd osoba ludzka rozpoznaje jakość moralną konkretnego czynu, który zamierza wykonać, którego właśnie dokonuje lub którego dokonała. Człowiek jest wezwany do „wejścia w siebie”, ażeby usłyszeć głos swojego sumienia i za nim pójść. Poszukiwanie wewnętrznej głębi jest tym bardziej konieczne, że życie często sprawia, iż uchylamy się od wszelkiej refleksji nad własnym postępowaniem. Św. Augustyn zachęca: „Wróć do swego sumienia, jego pytaj! Zejdźcie więc – bracia – do waszego wnętrza i we wszystkim, co czynicie, patrzcie na Świadka – Boga!”¹. Sumienie pozwala wziąć odpowiedzialność za dokonane czyny. Jeżeli człowiek popełnia zło, słuszny sąd sumienia może być w nim świadkiem uniwersalnej prawdy o dobru, a zarazem o złu jego konkretnego wyboru. Osąd sumienia stanowi rękojmię nadziei i miłosierdzia. Poświadczając zły czyn, przypomina o przebaczeniu, o które trzeba prosić, o dobru, które należy ciągle praktykować, i o cnocie, którą należy bezustannie rozwijać przy pomocy łaski Bożej. Stanowi ono rzeczywistość, w której Bóg spotyka się z człowiekiem, a człowiek z Bogiem. Bóg kieruje ku człowiekowi swoje wezwanie pełne miłości, a jednocześnie czeka, aby człowiek odpowiedział na nie w sposób wolny, w duchu tej miłości, którą został obdarowany. Szczególną formą tego spo-

¹ Św. Augustyn, *In epistolam Johannis tractatus*, 8, 9, w: *Patrologia latina*, red. J. P. Migne, (PL), 35, 1977-2061.

tkania człowieka z Bogiem jest rachunek sumienia, określany również mianem rewizji życia².

1. Rewizja życia jako znak przejrzystości sumienia

Sumienie powinno być prawe i prawdziwe czyli właściwie uformowane. Wychowanie sumienia jest zadaniem całego życia. Od najmłodszych lat dziecko wprowadzane jest w poznawanie i praktykowanie prawa wewnętrznego, zgodnie z dobrem zamierzonym przez mądrość Stwórcy. Roztropne wychowanie kształtuje cnoty, chroni lub uwalnia od strachu, egoizmu, pychy, fałszywego poczucia winy oraz dążeń do upodobania w sobie, zrodzonego z ludzkich słabości i błędów. Formacja sumienia zapewnia wolność i prowadzi do pokoju serca. W procesie formacji sumienia należy zaakcentować rolę Słowa Bożego, które jest światłem na drodze chrześcijanina. Wola Boża, odczytywana przez wiarę i modlitwę, realizuje się poprzez życie według prawdy i według cnót, poprzez otwartość na dary Ducha Świętego, świadectwo i rady doświadczonych ludzi, a także posłuszeństwo wobec nauczania Kościoła³. Sumienie można rozumieć jako dwojakie poruszenie ducha: poruszenie „na zewnątrz” - pozwala ono człowiekowi przekroczyć swój egocentryzm i poruszenie „do wewnątrz”, które odsłania mu samego siebie. Obydwa te poruszenia prowadzą ku Bogu, którego „głos rozbrzmiewa we wnętrzu człowieka”⁴. Trud formacji sumienia chrześcijańskiego dokonuje się poprzez rewizję życia. Obok od-

² Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego (KKK) 1776-1782*; J. Nagórny, *Małżeński rachunek sumienia*, w: Komisja Episkopatu Polski Duszpasterstwa Ogólnego, *Program duszpasterski na rok 1993/94*, Katowice 1993, s. 257-258.

³ Por. KKK 1783-1785; E. Kaczyński, *Verità sul bene nella morale*, Roma 1998, s. 109-129; P. Góralczyk, *Prawo moralne a sumienie w encyklice „Veritatis splendor”*, „*Studia Theologica Varsaviensia*”, 1994, 1, s. 39-49; J. Wróbel, *Sumienie a prawda*, w: *Veritatis splendor. Przesłanie moralne Kościoła*, Lublin 1994, s. 51-74; S. Robilliard, *Moralna formacja sumienia: rozeznanie i świadectwo*, „*Communio*”, 1994, 5, s. 80-95.

⁴ Por. GS 16; R. Spaemann, *Podstawowe pojęcia moralne*, Lublin 2000, s. 65-66; K. Janiak, *Ku dojrzałej wolności przez wychowanie sumienia*, „*Wrocławski Przegląd Teologiczny*”, 1997, s. 97-104; S. Majorano, *Sakrament Pojednania uprzywilejowanym miejscem formowania sumienia*, w: *Sumienie wyznacznikiem ludzkiej moralności w nauce św. Alfonsa Liguori na tle współczesnych tendencji teologicznych*, red. W. Bołoz, Warszawa 1997, s. 103-118; J. Orzeszyna, *Kształtowanie sumienia podstawowym obowiązkiem człowieka*, „*Sosnowieckie Studia Teologiczne*”, 1997, s. 59-74.

krycia wewnętrznej prawdy o człowieku stanowi ona dla niego wezwanie do nawrócenia.

Początkiem procesu sakramentalnego nawrócenia jest przejrzystość i prawość sumienia penitenta, która objawia się w szczerzej rewizji życia. Jan Paweł II zauważa: „Człowiek nie wchodzi na drogę prawdziwej i szczerzej pokuty tak długo, jak długo nie dostrzeże, że grzech sprzeciwia się normie etycznej, zapisanej w głębi jego jestestwa; jak długo nie uzna, że dopuścił się tego sprzeniewierzenia osobiście i w sposób odpowiedzialny; jak długo nie powie nie tylko: «istnieje grzech», ale «ja zgrzeszyłem»; nie przyzna, że grzech wprowadził w jego sumienie podział, który następnie przenika cały jego byt, oddziela go od Boga i braci. Sakramentalnym znakiem tej przejrzystości sumienia jest akt zwany tradycyjnie rachunkiem sumienia; akt, który powinien być zawsze nie tylko trwożliwą introspekcją psychologiczną, ale szczerą i spokojną konfrontacją z wewnętrznym prawem moralnym, z normami ewangelicznymi podanymi przez Kościół, z samym Jezusem Chrystusem, oraz z Ojcem Niebieskim, który powołuje nas do dobra i doskonałości”⁵.

Rachunek sumienia powinien być:

- autentyczny - próba ściągnięcia z siebie „maski” i dążenie do obiektywnego spojrzenia na samego siebie;
- bezpośredni - odejście od atmosfery suchego rozliczania po to, by budzić w sobie żywą świadomość odkupienia i przebaczenia, np. spontaniczna i bezpośrednia myśl skierowana do Chrystusa: „Jezu, zgrzeszyłem przeciw Tobie kłamstwem” lub „Jezu, przebac mi częste opuszczanie Ciebie w modlitwie”;
- regularny – ideałem jest codzienny rachunek sumienia (ogólny i szczegółowy), który wychowuje do samokontroli i systematycznej pracy nad sobą;
- skuteczny – nie może mieć tylko charakteru negatywnego (bilans klęsk i strat), ale powinno się w nim zauważyć również dobro w sobie i wokół siebie. Takie całościowe ujęcie prowadzi do konkretnego i realistycznego planu poprawy życia⁶.

Sobór Trydencki polecił wyznawać na spowiedzi wszystkie grzechy śmiertelne, których penitenci są świadomi po dokładnym zbadaniu swego

⁵ Jan Paweł II, *Reconciliatio et poenitentia*, (RP), 31.

⁶ Por. W. Kawecki, *Spowiedź a kształtowanie sumienia*, „Homo Dei”, 2001, 1, s. 44-45; T. Pawłowski, *Przewodnik dla zniechęconych Spowiedzią i Mszą świętą*, Poznań 1984, s. 62-67.

stanu duchowego (*post diligentem sui disscussionem*)⁷. Obowiązek ten formułuje również *Kodeks Prawa Kanonicznego*: „Wierny jest zobowiązany wyznać (...) wszystkie grzechy ciężkie (...), które sobie przypomina po dokładnym rachunku sumienia”⁸. Do uczynienia gruntownego rachunku sumienia (*examen conscientiae*) są zatem zobowiązane szczególnie te osoby, które są świadome popełnienia grzechu śmiertelnego. Od tego obowiązku mogą zwalniać następujące słuszne i rozumne przyczyny:

- brak czasu wobec zbliżającej się śmierci;
- ogólne dobre przygotowanie pokutne (codzienny rachunek sumienia);
- niezdolność dokonania rewizji życia (np. skłonność do zapominania starczego, utrata pamięci);
- szkodliwość szczegółowego rachunku sumienia (u skrupulantów);
- osoby chore i słabe nie są zobowiązane do dokładnego rachunku sumienia i spowiednik powinien im pomóc⁹.

W rachunku sumienia należy przede wszystkim uświadomić sobie popełnione grzechy śmiertelne oraz ich liczbę, rodzaj i ważne okoliczności. Podobny rachunek sumienia trzeba również zrobić z grzechów powszednich. Aby zrozumieć prawdziwą grzeszność swoich czynów, powinno się przeprowadzić rewizję życia nie tylko jako kontrolę etyczną, ale przede wszystkim jako refleksję religijną dokonaną w świetle wiary. Psalmista mówi: „Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem i uczyniłem, co złe jest przed Tobą” (Ps 51,6). Nie wystarczy zatem zapytać samego siebie: „z czego i jak mam się spowiadać?”, ale przede wszystkim o to: „jak się przedstawia moje życie chrześcijańskie w relacji do Boga, który jest kochającym Ojcem?” Jan Paweł II zauważa: „Rachunek sumienia jawi się nam nie tylko jako wysiłek psychicznej introspekcji czy jako czyn skierowany ku naszemu wnętrzu, które wpisuje się w nasze sumienie, pozostawione samemu sobie. Jest on przede wszystkim konfrontacją; konfrontacją z prawem moralnym, które Bóg dał nam w momencie stworzenia, które Chrystus podjął i udoskonalił w swym przykazaniu miłości (por. 1 J 3,23), i które Kościół nieustannie pogłębia i aktualizuje w swym nauczaniu. Jest

⁷ Por. Sobór Trydencki, *Dekret o pokucie*, w: *Breviarium Fidei. Wybór doktrynalnych wypowiedzi Kościoła*, (BF), Poznań 1989, s. 437; H. Noldin, *Summa theologiae moralis*, Oeniponte 1902, t. 3, s. 316.

⁸ *Kodeks Prawa Kanonicznego*, (KPK), kan. 988 § 1.

⁹ Por. S. Witek, *Sakrament pojednania*, Poznań-Warszawa 1979, s. 274-275; S. Płatek, *Sprawowanie sakramentu pokuty i pojednania*, Częstochowa 1996, s. 170.

konfrontacją z samym Panem Jezusem, który jako Syn Boży zechciał przyjąć ludzką kondycję (por. Flp 2,7), aby wziąć na siebie nasze grzechy (por. Iz 53,12) i przewyciężyć je swoją śmiercią i Zmartwychwstaniem. Tylko w świetle Boga, który objawia się w Chrystusie i żyje w Kościele, potrafimy dostrzec wyraźnie nasze winy. Tylko wobec Pana Jezusa, który ofiarował swe życie dla nas i dla naszego zbawienia, jesteśmy w stanie wyznać nasze grzechy. Potrafimy to uczynić również dlatego, że otwierając się na Jego miłosierdzie wiemy, że są nam już przebaczone. Możemy pozwolić naszemu sercu na to, aby nas oskarżało, albowiem jesteśmy pewni, że Bóg jest większy od naszego serca (por. 1 J 3,20) i że zna wszystko. A po każdym naszym przewinieniu ofiarowuje swą zyczliwość i łaskę¹⁰.

2. Miłość jako podstawowe kryterium personalistycznego rachunku sumienia

Podstawą rewizji życia są nie tylko przykazania Boże i kościelne, wyznaczające granice grzechu, ale przede wszystkim wezwanie do miłości oraz prawdy w relacji do Boga i bliźnich. Jan Paweł II stwierdza, że sakrament pojednania „wymaga przede wszystkim tego, aby człowiek odrzucił pozory, wyzbył się zafałszowań, aby odnalazł się w całej swojej wewnętrznej prawdzie. Jest to prawda jego sumienia. Człowiek musi uwolnić się od wszystkiego, co mu nie pozwala tej właśnie prawdzie, swojej wewnętrznej prawdzie, spojrzeć w oczy”¹¹. To „spojrzenie w oczy” wewnętrznej prawdzie ludzkiego sumienia bywa nieraz bardzo bolesne. Pamiętać jednak trzeba, że doświadczane przez człowieka chwile słabości i upokorzeń, dzięki łasce nawrócenia, mogą stać się miejscem, w którym Bóg oczekuje naszej skruchy i poważnej odpowiedzi wiary. J. Tischner zauważa, że w rachunku sumienia „nie chodzi o to, by grzechów było mało lub dużo, lecz chodzi o odnalezienie siebie – swej wielkości i nędzy – w świetle prawdy”¹². Szczera rewizja życia jest zatem jednym z najdonioślejszych aktów indywidualnej egzystencji, w którym człowiek staje w obliczu prawdy o samym sobie i dostrzega odległość, jaka dzieli jego postępowanie od moralnego ideału, który sobie wyznaczył.

¹⁰ Jan Paweł II, *Przemówienie podczas audyencji generalnej*, „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie), 1984, 5, s. 27.

¹¹ Jan Paweł II, *Przemówienie do członków Penitencjarii Apostolskiej*, „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie), 1993, 5-6, s. 43-44.

¹² J. Tischner, *Pomoc w rachunku sumienia*, Kraków 2000, s. 14.

Personalistyczny charakter chrześcijańskiej koncepcji sumienia podkreśla, że w sumieniu człowiek spotyka się najpierw z osobowym Bogiem i Jego wezwaniem do miłości. Samo rozpoznanie konkretnej normy etycznej, bez jej odniesienia do miłości i do międzyosobowej relacji z Bogiem, byłoby zniekształceniem sumienia, brakiem odczytania w pełni zawartego w nim wezwania. Dlatego rachunek sumienia nie może pozostać tylko egocentrycznym aktem, ale winien być częścią dialogu zbawczego, do którego powołany jest każdy chrześcijanin, rozpoznający w sanktuarium swego sumienia obecność Boga¹³. Rachunek sumienia można więc nazwać dialogiem dotyczącym wzajemnej miłości Boga do człowieka i człowieka do Boga. Dlatego warunkiem dobrze odprawionego rachunku sumienia jest uprzednie doświadczenie miłości Boga. W tym świetle rachunek sumienia nie jest matematycznym i jurydycznym „liczeniem grzechów”, ale raczej „rozliczaniem się” z przyjmowania miłości Stwórcy oraz dzielenia się nią z bliźnimi¹⁴. Ideałem chrześcijańskiego rachunku sumienia nie jest tylko porównywanie swoich grzechów z przykazaniami jako prawem, ale także stawianie się z miłością w obecności Boga – dawanie odpowiedzi na Jego miłość¹⁵. W rachunku sumienia Chrystus pyta nas, jak kiedyś św. Piotra, nie tyle o nasze grzechy, ale raczej o to, czy chcemy iść dalej drogą miłości: „Czy Mnie miłujesz?” (por. J 21,15-19). W sakramencie pokuty nie chodzi bowiem jedynie o wyznanie grzechów, ale przede wszystkim o wyznanie wiary i miłości, o przyjęcie Bożej miary dla naszego dalszego życia. W takim ujęciu dostrzega się nie tylko grzechy, będące zewnętrznym przekroczeniem prawa, ale zwraca się większą uwagę na cnoty i głębsze motywy ludzkiego działania.

Jednym z najważniejszych wymiarów rachunku sumienia jest perspektywa personalistyczna. Rewizja życia nie może ograniczać się tylko do rozpoznania i osądzenia czynów, ale powinna koncentrować się przede wszystkim na osobie, która jest podmiotem tych czynów, na jej życiowych zadaniach i powołaniu. Św. Paweł przypomina, że chrześcijanin nie może skupiać się w refleksji nad oceną własnego życia tylko nad Starym Prawem, wypisanym na „kamiennych tablicach”, ale powinien kierować się Nowym Prawem, wypisanym na „żywych tablicach serc” (por.

¹³ Por. Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym*, (GS), 16; J. Nagórny, *Teologiczna interpretacja moralności Nowego Przymierza*, Lublin 1989, s. 368-380.

¹⁴ Por. J. Augustyn, *Sakrament Pojednania*, Kraków 1996, s. 59-81.

¹⁵ Por. J. Kasztelan, *Sprawowanie sakramentu pokuty*, Kraków 1993, s. 40-41.

2 Kor 3,3)¹⁶. W rachunku sumienia należy zatem uświadomić sobie popełnione grzechy śmiertelne i powszednie, ale również niewłaściwe nawyki, wady moralne, złe motywy, grzechy zaniedbania, okazje do zła oraz to wszystko, co nie pozwala nam w pełni realizować *ethosu* chrześcijańskiego. Przesłanie tego *ethosu* zawarte jest w Chrystusowym Kazaniu na Górze, a szczególnie w Błogosławieństwach ewangelicznych (por. Mt 5-7)¹⁷. *Katechizm Kościoła Katolickiego* podkreśla rolę słowa Bożego w dokonaniu rewizji życia: „Do przyjęcia sakramentu pokuty należy przygotować się przez rachunek sumienia przeprowadzony w świetle słowa Bożego. Najbardziej nadają się do tego teksty, których należy szukać w katechezie moralnej Ewangelii i Listów Apostolskich: w Kazaniu na Górze i pouczeniach apostoelskich (por. Rz 12-15; 1Kor 12-13; Ga 5; Ef 4-6)”¹⁸.

Przygotowując się do spowiedzi trzeba zatem nie tylko przypomnieć sobie popełnione grzechy, ale także zwracać uwagę na ich źródła i przyczyny. Rachunek sumienia nie jest skrupulatnym „łowieniem mikrobów”, ale powinien on przede wszystkim przyczynić się do wzbudzenia nieodzownej skruchy za grzechy. Świętość chrześcijańska nie polega wcale na byciu wolnym od wielorakich niedoskonałości. Stanowi ona pewną jedność życia o charakterze pozytywnym, do której jesteśmy wezwani poprzez całkowite posłuszeństwo woli Bożej. Prawidłowy rachunek sumienia powinien prowadzić do tworzenia owej syntezy życia „dzieci Bożych”. A. von Speyr zauważa: „Nie wolno widzieć się całkowicie zanurzonym w grzechu, do tego stopnia, że nawet sam Bóg nie wie już, co począć, żeby na powrót pozlepić skorupy, na któreśmy się rozpadli. (...) Kto wchodzi na drogę psychologicznych, drobiazgowych analiz, ten porusza się w kierunku przeciwnym chrześcijańskiej spowiedzi”¹⁹. Kto dokonał starannego rachunku sumienia, nie powinien się niepokoić, gdy podczas spowiedzi ominię jakiś grzech na skutek roztargnienia lub zapomnienia. Wystarczy, gdy wyzna go podczas następnej spowiedzi.

Rachunek sumienia nie może mieć charakteru wyłącznie negatywnego. Nie chodzi tu jedynie o rozpoznanie grzechów. Chrześcijańska rewizja

¹⁶ Por. E. Kaczyński, *Prawo Ducha u św. Pawła*, „W drodze”, 1984, 6, s. 20-30.

¹⁷ Por. J. Nagórny, *Kazanie na górze (Mt 5-7) jako moralne orędzie Nowego Przymierza*, „Roczniki Teologiczno-Kanoniczne”, 1985, 3, s. 5-21; S. T. Pinckaers, *Źródła moralności chrześcijańskiej*, Poznań 1994, s. 179-184; A. Gasparino, *Sakrament przebaczenia. Radość i święto Boga i człowieka*, Warszawa 1996, s. 91-108.

¹⁸ KKK 1454.

¹⁹ A. von Speyr, *Spowiedź*, Poznań 1998, s. 168-169.

życia dotyczy nie tylko przeszłości, ale zwraca się ku przyszłości, ku pozytywnemu programowi życia, który jest wynikiem nawrócenia serca. Można tutaj odwołać się do porównania związanego z prowadzeniem samochodu. Jedną z ważnych cech doświadczonego kierowcy jest umiejętność korzystania z lusterka wstecznego. Takie lustro, pozwalające widzieć to, co pozostaje z tyłu w stosunku do kierunku jazdy, służy ostatecznie temu, aby prawidłowo jechać do przodu. Kierowca ogląda to, co pozostaje za nim, po to, by bezpiecznie zmierzać do swego celu. Podobnie jest z rachunkiem sumienia, który powinna cechować „przyszłościowa” perspektywa retrospektywnego wejrzenia w siebie. W dojrzałym sumieniu chrześcijańskim chodzi bowiem nie tylko o przyjrzenie się w prawdzie swojej przeszłości i rozliczenie się z nią, ale przede wszystkim o odkrycie, co w swoim postępowaniu należy zmienić, czego się wyzybyć, jaki wysiłek moralny podjąć, aby ponownie odnaleźć cel życia i odpowiedzieć na powołanie Boże²⁰.

Podczas wizyty w Skoczowie w 1995 roku Jan Paweł II zwrócił uwagę nie tylko na osobisty wymiar sumienia, ale także na jego znaczenie społeczne: „Być człowiekiem sumienia to znaczy przede wszystkim w każdej sytuacji swojego sumienia słuchać i jego głos w sobie nie zagłuszać, choć jest on nieraz trudny i wymagający, to znaczy angażować się w dobro i pomnażać je w sobie i wokół siebie, a także nie godzić się nigdy na zło, w myśl słów św. Pawła : «Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj» (Rz 12,21). Być człowiekiem sumienia to znaczy wymagać od siebie, podnosić się z własnych upadków, ciągle na nowo się nawracać. Być człowiekiem sumienia, to znaczy angażować się w budowie królestwa Bożego; królestwa prawdy i życia, sprawiedliwości, miłości i pokoju, w naszych rodzinach, w społecznościach, w których żyjemy i w całej ojczyźnie; to znaczy także podejmować odważnie odpowiedzialność za sprawy publiczne: troszczyć się o dobro wspólne, nie zamykać oczu na biedę i potrzeby bliźnich, w duchu ewangelicznej solidarności: jeden drugiego brzemiona noście (Ga 6,2)”²¹.

Ważną cechą chrześcijańskiego rachunku sumienia, która chroni go przed negatywizmem, jest postawa wdzięczności. J. Tischner zauważa: „Rachunek sumienia robi chrześcijanin. Nawet uświadamiając sobie własny grzech, nie zapomina o tym, że jest chrześcijaninem. A być chrześcijaninem znaczy przede wszystkim umieć być wdzięcznym Bogu za

²⁰ Por. J. Nagórny, *Małżeński rachunek sumienia*, dz. cyt., s. 265-270.

²¹ Jan Paweł II, *Homilia podczas Mszy świętej w Skoczowie (22 maja 1995 r.)*, „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie), 1995, 16, s. 27.

wszystko, co nas spotyka, i za wszystkich, których my spotykamy”²². Wdzięczność rodzi się z realizmu i kontemplacji dzieła stworzenia. W tej perspektywie całe życie ludzkie jawi się jako dar Boga, jako nieustanne otrzymywanie wszystkiego od Niego. Św. Paweł poucza: „Cóż masz, czego byś nie otrzymał?” (1Kor 4,7). Odczuwanie rozmaitych braków, ułomności i grzechów często tak nas pochłania, iż nie dostrzegamy fundamentalnej prawdy, że wszystko jest darem i „zawsze za wszystko winniśmy dziękować Bogu Ojcu w imię Pana naszego Jezusa Chrystusa” (Ef 5,20).

3. Metoda i rodzaje rachunku sumienia

Przygotowanie do sakramentu pokuty należy rozpocząć modlitwą do Ducha Świętego, który pozwoli nam poprawnie rozeznac grzechy i wzbudzić autentyczny żal za nie. Rachunek sumienia musi dokonywać się w Duchu Świętym. A. von Speyr wyznaje: „On niech będzie prawdziwym światłem, my zaś z możliwie najgłębszą pokorą mamy się stawać przejrzysti. On niech rozsądza i daje nam udział w swoim poznaniu”²³. Aby dobrze poznać własny grzech, potrzebujemy światła Bożej łaski. Św. Ignacy Loyola zachęcał, aby rozpoczynając rachunek sumienia prosić o „łaskę poznania grzechów”²⁴. Jedyne Duch Święty umożliwi bowiem właściwe rozpoznanie grzeszności człowieka i zrozumienie mocy nawrócenia (por. J 16,8). Jan Paweł II stwierdza: „Nawrócenie domaga się przekonania o grzechu, zawiera w sobie wewnętrzny sąd sumienia – a sąd ten, będąc sprawdzianem działania Ducha Prawdy wewnątrz człowieka, równocześnie staje się nowym początkiem obdarowania człowieka łaską i miłością”²⁵. Szczególnie trzeba prosić o dar umiejętności, który dopomaga w poznaniu siebie samego w celu zbliżenia się do Boga. Dopiero w kontekście obecności i działania Ducha Świętego, który przez wewnętrzne natchnienia pozwala rozpoznać „prawo wypisane na żywych tablicach serc” (por. 2 Kor 3,3), możliwe jest właściwe otwarcie się na pełną prawdę ludzkiej egzystencji. Fundamentalna rola Ducha Świętego w życiu

²² Por. J. Tischner, *Pomoc w rachunku sumienia*, dz. cyt., s. 8.

²³ A. von Speyr, *Spowiedź*, dz. cyt., s. 170.

²⁴ Por. św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1999, s. 22; J. Augustyn, *Kiedy serce nas oskarża. Przygotowanie do sakramentu pojednania*, Częstochowa 2000, s. 10-14.

²⁵ Jan Paweł II, *Dominum et Vivificantem*, (DV), 31; por. J. Kudasiewicz, *Duch Święty a grzech świata (J 16,7-11)*, w: Jan Paweł II, *Dominum et Vivificantem. Tekst i komentarze*, red. A. L. Szafrński, Lublin 1994, s. 173-182.

moralnym wypełnia się w dochodzeniu do prawdy o dobru, która staje się prawem ludzkiego życia²⁶.

Najbardziej znaną i cenioną metodę rachunku sumienia podaje św. Ignacy Loyola. Rozróżnia on rachunek sumienia ogólny i szczegółowy. Rachunek sumienia ogólny odnosi się do wszystkich czynności dnia lub dłuższego okresu. Szczegółowy natomiast dotyczy pozytywnie jakiejś cnoty, o której zdobycie się staramy lub przeciwnej jej wady, którą zwalczamy. Według św. Ignacego, rachunek sumienia szczegółowy jest ważniejszy niż ogólny i sprawia, że nasze wysiłki w dążeniu do świętości stają się bardziej skuteczne²⁷.

Rachunek sumienia ogólny, który robimy w czasie modlitw wieczornych, składa się z pięciu części:

- dziękczynienie;
- prośba o łaskę poznania swoich grzechów;
- zastanowienie nad swoimi myślami, słowami i uczynkami;
- żal za grzechy;
- postanowienie poprawy.

Szczegółowy rachunek sumienia koncentruje się nad jedną wadą, której chcemy się pozbyć lub nad jedną cnotą, którą pragniemy nabyć. Wybór wady lub cnoty określa się jako wybór tak zwanej „praktyki”. Przez to ćwiczenie docieramy bezpośrednio do korzeni zła i rozpoczynamy leczenie duszy. Wytrwałość w tej codziennej pracy nad sobą prowadzi po pewnym czasie, z pomocą łaski Bożej, do zwycięstwa nad „starym”, grzesznym człowiekiem (por. Ef 4,22-24). Przedmiotem szczegółowego rachunku sumienia powinny być grzechy powszednie, następnie uchybienia oraz zaniedbania. Spośród wad najpierw należy brać pod uwagę wady zewnętrzne, które są powodem zgorszenia bliźnich (np. niepohamowanie języka, obmowy, niewłaściwe żarty, narzekania, niecierpliwości), a następnie wady wewnętrzne (np. niecierpliwość, pycha, niechęć do kogoś, posądzanie). Wybierając cnotę, nad którą chcemy pracować, należy najpierw

²⁶ Por. DV 43; J. Nagórny, *Duch Święty zasadą nowego życia (Nauka encykliki Jana Pawła II „Dominum et Vivificantem” w świetle idei Nowego Przymierza)*, „Roczniki Teologiczno-Kanoniczne”, 1987, s. 35-49; tenże, *Duch Święty w sumieniu chrześcijańskim*, w: Jan Paweł II, *Dominum et Vivificantem. Tekst i komentarze*, dz. cyt., s. 193-213.

²⁷ Por. Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, dz. cyt., 22-30; S. Huet, *Sakrament pokuty w świetle teologii i psychologii*, cz. I, Warszawa 1955, s. 123-132.

skupić się na tej, która jest nam najbardziej potrzebna z uwagi na stan, powołanie, czy określone zadania we wspólnocie.

Bardzo istotną rolę w formacji chrześcijańskiego sumienia pełnią cnoty teologalne (wiara, nadzieja i miłość) oraz cnoty kardynalne (roztropność, sprawiedliwość, umiarkowanie, męstwo). Spośród tych cnót szczególną funkcję w wychowaniu sumienia należy przypisać roztropności. Św. Tomasz z Akwinu podkreślał, że wychowując roztropność, wychowujemy prawidłowo reagujące sumienie. Chociaż roztropność nie kształtuje najogólniejszych zasad moralnego postępowania (*syndereza*), ale przenosi ich siłę normatywną i zobowiązującą w konkret ludzkiego działania, zapewniając prawidłowość ich aplikacji. Funkcja roztropności nie jest tylko jakimś subiektywnym „odczuciem wartości”, ale powiązaniem podmiotu i jego działania z obiektywną normą moralności²⁸.

Rachunek sumienia szczegółowy obejmuje również nasze zwykłe zajęcia oraz praktyki pobożne. Wskazane jest częste odnawianie aktualnej intencji wykonywania wszystkiego z miłości ku Bogu, pamiętając, że człowiek najwięcej się uświęca poprzez spełnianie swoich obowiązków. W praktykowaniu szczegółowego rachunku sumienia warto pamiętać o „prawie stopniowości”, które zakłada cierpliwość i wytrwałość w pracy nad sobą. Całą naszą ambicją, jak mawiali starożytni, winno być nie to, żeby zupełnie ujarzmić namiętności, lecz to, żeby się nie dać przez nie pokonać (*contra vitia pugnamus, non ut penitus vincamus, sed ne vincamur*). Codzienna rewizja sprawia, że stajemy się bardziej wrażliwi na głos sumienia. G.K. Chesterton żartobliwie i trafnie zauważył: „Sumienie jest bardzo dżentelmeńskie: jeżeli człowiek przestaje go słuchać, ono przestaje się odzywać”.

Obrzędy pokuty podają ogólny wzór rachunku sumienia, który powinien być dostosowany do miejscowych zwyczajów oraz potrzeb różnych osób²⁹. Pytania wstępne dotyczą samego nastawienia penitenta do sakramentu pokuty i pojednania, jego stanu (np. małżeński, wolny, zakonny), terminu i ważności ostatniej spowiedzi, dopełnienia obowiązku zadośćuczynienia i ewentualnej restytucji. Pierwsza grupa pytań koncentruje się

²⁸ Por. św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, II-II, q. 47, a. 6; D. Mongillo, *Prudenza*, w: *Nuovo Dizionario di Teologia Morale*, red. F. Compagnoni, G. Piana, S. Privitera, Cinisello Balsamo 1990, s. 1048-1065; S. Rosik, *Sytuacjonizm etyczny a chrześcijańska roztropność*, Poznań 1986, s. 177-189.

²⁹ Warto zapoznać się z następującymi propozycjami rachunku sumienia: J. Nagómy, *Małżeński rachunek sumienia*, dz. cyt., s. 256-287; J. Tischner, *Pomoc w rachunku sumienia*, Kraków 2000; J. Augustyn, *Kiedy serce nas oskarża. Przygotowanie do sakramentu pojednania*, Częstochowa 2000.

na relacji człowieka do Boga w świetle przykazania: „Będziesz miłował Pana Boga twego z całego serca” (Mt 22,37). Następnie analizuje się stosunek do bliźnich zgodnie z wezwaniem Chrystusa: „Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem” (J 15,12). Trzecia grupa pytań, wychodząc od słów „bądźcie doskonali jak Ojciec”, obejmuje między innymi refleksję nad podstawowym kierunkiem życia, korzystaniem z czasu, sił i zdolności oraz zachowaniem postawy wolności dzieci Bożych³⁰.

Analizując zagadnienie rachunku sumienia J. Salij zauważa: „Generalnie, cały rachunek sumienia sprowadza się do czterech pytań. Dwa pierwsze powinni sobie stawiać wszyscy spowiadający się: Jakiego zła się dopuściłem, w czym przekroczyłem boskie przykazania? Oraz pytanie drugie: Jakiego dobra, które jest moją powinnością, zaniedbałem? Pytanie trzecie jest ważne zwłaszcza w niektórych sytuacjach życiowych: Jak znosiłem zło, jeśli je znosić musiałem, bo nie dało się go uniknąć? Na ten aspekt sprawdzania samego siebie wspaniale umiał zwrócić uwagę święty Augustyn. Cierpliwie, po Bożemu znosić zło – wyjaśniał – jest czymś ważniejszym nawet niż czynienie wielkiego dobra. Bo kiedy czynię dobro, to wydaję owoce, podobnie jak owocuje drzewo. Natomiast kiedy cierpliwie znoszę zło, to pozwalam łasce Bożej, żeby mnie samego odpowiednio rzeźbiła i przemieniała. A to jest bez porównania ważniejsze. I pytanie czwarte, którego nikt z nas do końca nie rozumie, a które przynajmniej od czasu do czasu warto sobie stawiać: Czy ja naprawdę kocham Pana Boga całym sercem i ze wszystkich sił?”³¹.

Odpowiedzi na te pytania, udzielane w ramach osobistej rewizji życia, przyczyniają się do właściwej formacji sumienia, będącej podstawowym zadaniem moralnym dla każdego chrześcijanina. Uprzywilejowanym miejscem wychowania sumienia jest sakrament pojednania. Przypomina on bowiem, że nawrócenie jest nie tylko jednorazowym aktem powrotu do Boga w celu osiągnięcia moralnej doskonałości, ale trwającym całe życie procesem ukierunkowanym na realizowanie wiary, nadziei, miłości, sprawiedliwości, pokoju i prawdy. W ten sposób rachunek sumienia, przygotowujący chrześcijanina do owocnego przyjęcia sakramentu pojednania, staje się drogą moralności koncentrującej się na łasce, która prowadzi do zjednoczenia z Ojcem przez Chrystusa w Duchu Świętym.

³⁰ Por. *Obrzędy Pokuty*, Katowice 1981, s. 231-236.

³¹ J. Salij, *Spowiedź – sakrament pokuty i pojednania*, „Wiadomości KAI. Biuletyn Informacyjny”, 1999, 10, s. 17.

Sommario

La coscienza morale è un giudizio della ragione mediante il quale la persona umana riconosce la qualità morale di un atto concreto che sta per porre, sta compiendo o ha compiuto. La coscienza permette di assumere la responsabilità degli atti compiuti. Essa deve essere educata e il giudizio morale illuminato. L'educazione della coscienza è un compito di tutta la vita che garantisce la libertà e genera la pace del cuore. Il dinamismo della conversione si realizza attraverso l'esame di coscienza. È bene prepararsi a ricevere il sacramento della Penitenza con un esame di coscienza fatto alla luce della Parola di Dio. I testi più adatti a questo scopo sono da cercarsi nella catechesi morale dei Vangeli e delle lettere degli Apostoli: il Discorso della montagna, gli insegnamenti apostolici.