



wyptyń na głębię
zarzucamy sieci

RACHUNEK SUMIENIA W ŻYCIU CODZIENNYM



Antoni Claret i Maria Antonia Paris przekazali nam ignacjańską praktykę rachunku sumienia jako stały punkt codziennego życia.

Odnawiamy naszą dobrą praktykę rachunku sumienia przeżywanego jako spotkanie modlitewne. W czasie, który najbardziej nam odpowiada, możemy poświęcić 10 minut naszego dnia, aby uważnie przyrzeć się, jak Bóg przechodzi w naszym życiu i odpowiadać wiernie na Jego codzienne wezwania.

Proponujemy przejście kilku kroków w świetle modlitwy porannej Marii Antonii Paris.

1 *skupiam się*

Wyciszam się i uświadamiam sobie, że jestem w obecności Boga, który mi towarzyszy, który mnie zna, który mnie kocha i z którym się komunikuję. Mogę posłużyć się słowami Matki Antonii

Boże mój, w Trójcy Jedyny,
Ojcze, Synu i Duchu Święty;
Proszę Cię, racz Mnie oświecić Twą nieskończoną Mądrością,
abym poznała Ciebie i poznała siebie,
i poznała także to, co chcesz, abym czyniła,
by służyć Ci i kochać Cię całym mym istnieniem
jak tylko to jest możliwe w tym życiu dzięki Twojej łasce.

2 *proszę o światło*

**Proszę o łaskę przejrzystości i prawdy.
Uświadamiam sobie, że Duch działa nieustannie.
Proszę o Jego światło, abym rozpoznała i rozeznała wewnętrzne poruszenia strąpień i pocieszeń.**

Racz mnie oświecić, abym poznała wszystko, czego ode mnie chcesz
abym była uległa i nie sprzeciwiała się Twoim boskim natchnieniom
i Najświętszej Woli.

3

przebiegam myślami dzień z Nim

Przypominam sobie dzień, przeglądam wszystkie godziny, moment, w którym wstałam, modlitwę, Eucharystię, Słowo Boże, spotkanie z siostrami, spotkania z innymi ludźmi, sytuacje, myśli, uczucia, poruszenia, lektury, to, co się dzieje na świecie, wykonaną pracę, podjęte decyzje.

Zatrzymuję się tam, gdzie z wdzięcznością i pocieszeniem postrzegam przejście Boga i tam, gdzie dostrzegam strapienie.

Oddaję się Jego zawsze kochającej i miłosiernej obecności.

Uświadamiam sobie, rozpoznaję, zwracam uwagę na to, co najbardziej we mnie rezonuje, dziękuję za tyle otrzymanego dobra, za Jego miłość.

Przedstawiam Mu i powierzam moje strapienia, rany, które się odezwały i proszę o łaskę ich przezwyciężenia:

Uczyń mnie żywą kopią Naszego Pana Jezusa Chrystusa.

4

wybieram jedno lub dwa bardziej znaczące doświadczenia:

Pośród tego, czego doświadczyłam,
jakie są oznaki dobrego ducha i do czego mnie prowadzą?

- w mojej relacji z Bogiem
- w ułatwianiu drogi moim siostrom ze wspólnoty i innym osobom
- w niesieniu gestów i słów Jezusa wszystkim, których spotkałam w ciągu dnia

*W Twojej nieskończonej Wszechmocy pomóż
mi rozeznąć wszystko tak, jak Ty chcesz,
Bo wiesz, że absolutnie nic nie mogę uczynić
bez Twojej łaski i Boskiej pomocy.*

5 *proszę o przebaczenie*

Uświadamiam sobie moje słabości a być może i błędy i z pokornym i pełnym ufności sercem proszę o przebaczenie mojego Boga i Ojca.

6 *proszę o łaskę*

Poświęcam kilka minut, aby prosić o siłę i łaskę na nowy dzień:

Racz objawić mi Twoją Boską Miłość,
która jest jak miód, który osładza wszystkie nasze gorycze,
ułatwia rzeczy trudne
i prowadzi nas w Twoich ramionach... bo miłość niesie ciężar bez trudu
i chociażby nawet był bardzo ciężki, w miłością go nie czuję.

7 *oświecić*

Dziękuję mu za moje życie, za towarzyszenie mi swoją kochającą obecnością, za Jego obietnicę wierności.
On towarzyszy mi swoją kochającą obecnością i nadal będzie to czynił.

Obdarz mnie Panie łaską, bym Cię kochała
tak bardzo, jak tego pragnie moja dusza.

