

DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE KUL
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

**REKOLEKCJE
W ŻYCIU CODZIENNYM
WG METODY
ŚW. IGNACEGO LOYOLI**

WPROWADZENIE



Lublin

KILKA UWAG NA TEMAT MODLITWY

Miejsce modlitwy

- ciche, spokojne, niehałaśliwe (warto wyłączyć telefon na czas modlitwy),
- pokój w domu lub w akademiku, ale też kościół, kaplica; a więc miejsce, które nie rozprasza,
- zadbaj o stałość miejsca (gdy już znajdziesz miejsce, które ci odpowiada – staraj się być mu wierny, nie zmieniaj go).

Czas

Ustal już teraz, na początku, ile czasu dziennie chcesz poświęcić Panu Bogu – oczywiście patrząc realnie, tyle ile możesz. Staraj się trzymać tego czasu, nie odstępować od niego. Idealnie by było, gdyby to była ta sama pora, ale w życiu różnie bywa.

Treść

Dobrze jest do modlitwy przygotować się wieczorem dnia poprzedzającego medytację, tj. przeczytać fragment, którym będziesz się modlić dnia następnego. Ustal sobie, kiedy chcesz się modlić (pora dnia, godzina). Dobrze jest również wrócić, powracać do danego fragmentu w ciągu dnia – przypomnieć go sobie, może nawet przeczytać go. Warto „żyć” słowami danego fragmentu cały dzień, mieć je w sercu i w pamięci (np. pomyśleć choćby przez chwilę w przerwie pracy, jadąc trolejbusem, stojąc na przystanku).

Postawa

Na modlitwie: klęcząca lub siedząca – wygodna, w której najlepiej się czujesz i możesz wytrzymać w niej dłuższą chwilę. Zaleca się nie zmieniać tej postawy podczas modlitwy.

Również postawa w ciągu dnia: bardziej wyciszona, zogniskowana na fragmencie Pisma Św., który aktualnie medytujesz.

Medytacja

Punkty. Są wprowadzeniem w medytację. Mają sugerować jej kierunek, atmosferę. W żadnym wypadku nie są elementem determinującym czy jakoś ograniczającym. Nie są planem produkcyjnym do wykonania. Są

raczej drogowskazem, w jakim kierunku podążać, na czym skupić uwagę, przy czym warto się zatrzymać.

Medytacja. Jest czasem modlitwy – spotkania człowieka z Bogiem. Niech to nie będzie czas produkowania myśli i sztucznego wysiłku, by wszystko było jak w punktach czy jak na jakiejś „niebieskiej matrycy”. W medytacji myślenie jest sprawą zupełnie drugorzędną – nie jest celem, ale jednym ze środków. Gdy intensywnie myślimy, możemy najwyżej tworzyć nowe konfiguracje z tego wszystkiego, co już mamy w głowie, co jest już nam znane. Tak jak w kalejdoskopie – obrazy ciągle inne, ale szkiełka wciąż te same.

Myślenie, wyobraźnia, zewnętrzna forma. Nie mogą izolować medytującego od rzeczywistości. Medytacja powinna prowadzić do odkrycia czegoś nowego, a nie tylko do wymyślenia nowych pomysłów na przyszłość. Medytacja to czas prawdziwego spoczynku w Bogu. Dajmy się prowadzić, uznajmy się za pokonanych, ale nie przegranych. Spróbujmy zrezygnować z całego napięcia związanego z irracjonalnym przekonaniem, że na modlitwie muszę być niezły, efektywny, że wszystko ode mnie zależy. Pocujmy spokój płynący z przekonania, że oto nic nie muszę. Odcujmy radość z bezczynności przed obliczem Pana.

Warto wyakcentować kwestię skonfrontowania siebie, swojego życia z medytowaną prawdą, zdarzeniem. Dobrze, aby medytacja prowadziła do postawienia sobie pytania: Jak to jest obecne w moim życiu? Co ja na to?

Zakończenie medytacji. Nie można zapomnieć o zakończeniu medytacji, tzn. o podziękowaniu Panu Bogu za czas spotkania. Można odmówić *Ojciec nasz* lub jakąś inną znaną modlitwę.

Po modlitwie bardzo istotne jest zobaczenie jak mi poszła medytacja, co się udało, a co nie i to zarówno od strony technicznej, jak i treściowej (zobaczyć owoce medytacji, a więc co przykuło moją uwagę, co zrobiło na mnie największe wrażenie i dlaczego). Chodzi o podsumowanie tego czasu modlitwy. Owoce medytacji możemy i powinniśmy zapisywać.

Rozmowy

Na pierwszej rozmowie z kierownikiem duchowym dobrze jest powiedzieć coś więcej o sobie, jak również o swoich oczekiwaniach, odczuciach wobec tych rekolekcji. Co do dalszych rozmów – chodzi o podzielenie się tym, co działo się na modlitwie, a więc podzielenie się owocami modlitwy (ile czasu poświęciłem na modlitwę w ubiegłym tygodniu, jak poszły mi medytacje, co najbardziej mnie w nich uderzyło i dlaczego?).

INNE POMOCNE UWAGI NA TEMAT MODLITWY

- w planowaniu czasu na modlitwę nie powinniśmy się kierować tym, czy mamy ochotę na modlitwę, czy też nie,
- modlitwa dla naszej wiary jest tym, czym rozmowa, spotkanie osób w rozwoju znajomości. Nie do pomyślenia jest bliższa relacja bez częstych kontaktów, rozmów, spotkań, które są znakiem więzi, a jednocześnie ją budują, pogłębiają, kształtują,
- modlitwa musi mieć swój początek. Dobrze byłoby przygotować się do niej dzień wcześniej. Ignacy nazywa to przygotowaniem dalszym. Wieczorem zastanowić się nad tym, co mam rozważać zaraz po wstaniu. Myśl o temacie medytacji ma nam towarzyszyć przed zaśnięciem i zaraz po wstaniu. Gdy nie mamy na to czasu, przed medytacją przeczytajmy cały fragment i podane punkty,
- cennym jest, jak podaje Ignacy, pomodlić się nad miejscem, w którym mamy odbywać medytację. Odmówić *Ojciec nasz* przed podejściem do miejsca naszego spotkania z Bogiem,
- początkiem naszej modlitwy jest wyciszenie, nastawienie na Boga, uświadomienie sobie Jego obecności. Pod żadnym pozorem nie należy tego zaniedbywać, choćbyśmy mieli poświęcić na to prawie cały czas wyznaczony na modlitwę. Ignacy w modlitwie przygotowawczej pisze tak: *Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu* (ĆD 46),
- w modlitwie musimy wiedzieć, czego tak naprawdę chcemy. Dobrze jest, gdy wiemy o co tak naprawdę nam chodzi, jaki jest temat i konkretny cel, jaki chcemy osiągnąć. W metodzie Ignacego pojawia się to jako wprowadzenie *Prosić o to, czego chcę...* i tu pojawia się konkretny cel danej medytacji. Bez niego niemożliwe jest podsumowanie i ocena naszego zaangażowania w modlitwę. Gdy nie wiemy, jaki jest cel danej medytacji to trudno nam ocenić czy osiągnęliśmy go czy też nie,
- cała medytacja musi mieć swoje zakończenie, jest to finał naszego spotkania. Ignacy pisze tak: *rozmowę końcową (...) należy odbyć tak, jakby przyjaciel rozmawiał z przyjacielem albo sługa do pana swego, już to prosząc o jakąś łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając się mu ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę* (ĆD 54),

- w czasie modlitwy powinna towarzyszyć nam ufność i pewność, że Bóg nas słucha. Trudnością, jaka może się pojawiać, jest niewiara w to, że Bóg interesuje się nami, nas słucha, pragnie naszej przyjaźni, czeka na spotkanie z nami,
- wyobrażenie sobie miejsca, do jakiego zachęca nas Ignacy w każdym wprowadzeniu do medytacji, ma nam być pomocne do całościowego zaangażowania się w modlitwę (postawa, zmysły, wyobraźnia). Czytamy fragment, po wyciszeniu i staniu w obecności Bożej, wyobrażamy sobie miejsce (można zamknąć oczy). Przykład, scena w *Wieczerniku*: przyglądamy się pomieszczeniu gdzie ma odbyć się wieczerza, czy jest ono wysokie, czy niskie, jak wygląda stół, kto znajduje się w tej sali, samemu też możemy usiąść w jakimś kąciaku i przyglądać się temu, co tam się dzieje. Takie zaangażowanie wyobraźni ma nie tylko na celu uniknięcie rozproszeń, ale głównie ma nam uprzytomnić, że to, co czytamy na kartach Ewangelii, działa się naprawdę. Ma to być próba pisania Ewangelii, przeżycia jej na swój własny sposób.

METODA MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

Wprowadzenie

Podstawą medytacji jest Słowo Boże zawarte w Piśmie Świętym. Przed rozpoczęciem medytacji należy wybrać sobie konkretny tekst biblijny. Przeczytać go uważnie kilka razy, aby najpierw dobrze poznać jego treść. Zastanowić się następnie, nad czym chciałbym się zatrzymać w tym tekście. Co mnie w nim uderza w sposób szczególny? Przez co czuję się przyciągany, a przez co odpychany? Pomocne jest także – gdy chodzi o przygotowanie medytacji wieczorem na dzień następny – zachowanie addycji pierwszej i drugiej (por. ĆD 73 i 74).

Stawanie w obecności Bożej i stała modlitwa przygotowawcza

Uświadomić sobie przez chwilę, że staję przed Bogiem, moim Stwórcą i Odkupicielem. Św. Ignacy radzi wspomóc się pytaniem: Jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie?

Prosić w krótkiej modlitwie Ducha Świętego o światło i moc do dobrego odprawienia medytacji: o głębokie zrozumienie Słowa Bożego oraz

poznanie, w jaki sposób oświeci ono moje życie. Św. Ignacy usilnie zaleca, aby każdą medytację czy kontemplację poprzedzać „Modlitwą przygotowawczą”, która streszcza Fundament Ćwiczeń: *Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwaty Jego Boskiego Majestatu* (ĆD 46).

Wyobrażenie sobie miejsca

Ustalenie miejsca będzie polegać na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem medytacji (ĆD 47), np. w medytacji nt. nauki Jezusa, wyobrazić sobie Jezusa nauczającego zgodnie z tym, jak ukazuje go Ewangelia.

Natomiast w przypadku rzeczy niewidzialnej, jak np. w rozmyślaniu o grzechu, ustalenie miejsca będzie polegać na widzeniu okiem wyobraźni i rozważaniu stanu duszy mojej jakby uwięzionej, przebywającej jakby na wygnaniu (ĆD 47).

Wyobrażenie sobie miejsca ma służyć jako punkt orientacyjny (latarnia morska) podczas całej medytacji. W razie „zagubienia się” (oddalenia się myślą i sercem od przedmiotu modlitwy) umiejscowienie rozważanej treści wydarzenia ma być pomocą w „odnalezieniu się”. Wyobrażenie miejsca będzie się zmieniać w zależności od danego przedmiotu medytacji.

Prośba o owoc danej medytacji

Prosić Boga, Pana naszego, o to, czego chcę i pragnę. Prośba ta ma się stosować do danego przedmiotu: jeżeli rozważam o Zmartwychwstaniu Jezusa, to prosić o radość z Chrystusem radosnym, a jeżeli o Męcę, prosić o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem cierpiącym (ĆD 48).

Prośba o owoc danego rozmyślania określa cel, który pragnie się osiągnąć. Nie tylko poszczególne medytacje, ale także poszczególne tygodnie oraz całe Ćwiczenia zmierzają do określonego owocu-celu.

Dalszy ciąg medytacji

Medytacja, będąc modlitwą, jest otwarciem całego człowieka, całej głębi osobowej na obecność i zbawcze działanie Boga. Konkretnie: chodzi o to, by z maksymalną uwagą nakierować wszystkie zmysły (zwłaszcza słuch i wzrok), a przede wszystkim duchowe zdolności (pamięć i rozum) na „prawdę historyczną” (ĆD 2).

To zaktywizowanie i ukierunkowanie zdolności poznawczych obudzi głębię serca (zwykle mówimy o woli i o uczuciach).

a) Co Bóg mówi? – słuchać, patrzeć, rozumieć

Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by obiektywnie poznać Boże orędzie zawarte w medytowanym tekście biblijnym. Jaką prawdę przekazuje mi Bóg w tej perykopie? Zatrzymać swoją uwagę w szczególny sposób nad tym, co mnie uderza: nad tym, co mnie pociąga lub też co wydaje mi się trudne do przyjęcia. Uświadomię sobie, że jest to wezwanie samego Boga.

Rozumiejące słuchanie, chociaż jest podstawą medytacji, to jednak nie jest ani jedyną, ani najważniejszą jej aktywnością. Rozbudowanie samego słuchania i rozważania w medytacji groziłoby przeintelektualizowaniem naszej modlitwy.

b) Poddać się osądowi Słowa Bożego

Słowo Boże zawarte w Piśmie Świętym jest zawsze objawione i przeznaczone dla konkretnego człowieka: poznana Prawda jest skierowana do mnie. Jakie zatem konsekwencje wynikają dla mnie z poznanej prawdy? W jaki sposób oświeci ona moje życie – całe moje życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe?

Osądzanie mojego życia w świetle Słowa Bożego winno być bardzo konkretne, tzn. Słowo Boże musi osądzić konkretne sytuacje i problemy mojego życia.

c) Moja odpowiedź

Polega ona na poddaniu się pewnym uczuciom budzącym się pod wpływem zetknięcia się mojego życia ze Słowem Bożym. Uczucia powinny przeplatać całą medytację: uczucia miłości do Boga, dziękczynienia, żalu, prośby itd. O ile działania poznawcze winny być świadomie pobudzane, kierowane, a nawet ograniczane, o tyle w zakresie uczuć należy zachować się bardziej spontanicznie.

W tym ostatnim działaniu nie chodzi jednak o sztuczne „produkowanie w sobie” uczuć, ale raczej o bezpośrednie wyrażenie przed Bogiem tego, co rodzi się we mnie pod wpływem oceniania mojego życia w świetle Słowa Bożego.

W medytacji nie można się spieszyć. *Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę* (ĆD 2).

Rozmowa końcowa

Całą medytację zakończyć serdeczną, bezpośrednią rozmową z Bogiem Ojcem, Chrystusem i Matką Najświętszą. *Rozmowę końcową, ujmując ją*

trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę (CD 54).

Oto przykład końcowej rozmowy, jaką św. Ignacy proponuje w medytacji o grzechu: *Wyobrażając sobie Chrystusa, Pana naszego obecnego i wiszącego na krzyżu rozmawiać z nim, pytając Go, jak On, będąc Stwórcą, do tego doszedł, że stał się człowiekiem, a od życia wiecznego przeszedł do śmierci doczesnej i do konania za moje grzechy.*

Podobnie patrząc na siebie samego pytać się siebie: co uczyniłem dla Chrystusa? Co czynię dla Chrystusa? Co powinienem czynić dla Chrystusa? I tak widząc Go w takim stanie przybitego do krzyża, rozważać to, co mi się wtedy nasunie (CD 53).

Refleksja po medytacji

Po skończonym ćwiczeniu przez kwadrans, siedząc lub chodząc, zbadam, jak mi się powiodła ta medytacja. Jeżeli źle, zbadam przyczynę tego, a tak poznawszy przyczynę będę żałował za to, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeżeli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego sposobu (CD 77).

Jest rzeczą pożyteczną zapisać sobie pewne refleksje, wnioski, które są owocem medytacji.

na podstawie: o. J. Augustyn, o. K. Osuch, *Metoda medytacji ignacjańskiej*

RACHUNEK SUMIENIA

POZNAJ SAMEGO SIEBIE – CZY TEGO NIE DOSTRZEGASZ?

Rachunek sumienia jest przełożeniem dynamiki *Ćwiczeń Duchowych* na codzienność. Jest spotkaniem z Bogiem. To On działa. Istotą nie jest „ważenie”, czy „liczenie” moich grzechów. Mam zaś rozeznaczyć, w jaki sposób działa Bóg i czego ode mnie oczekuje.

Ważne, by widzieć swoje uczucia, poruszenia (w duchowości ignacjańskiej przy różnych okazjach akcentuje się wagę wymiaru emocjonalnego – m.in. jest to obszar, poprzez który Bóg kontaktuje się z nami).

Celem rachunku sumienia jest nabieranie łatwości w szukaniu i odnalezieniu Boga. Przy założeniu, iż będziemy wytrwali – owocem rachunku sumienia powinna być umiejętność podejmowania słusznych decyzji.

Taki człowiek bardziej widzi, czego Bóg oczekuje od niego „tu i teraz”.

Św. Ignacy proponuje 5 elementów rachunku sumienia. Jeśli otworzymy nasz umysł i serce na działanie Ducha Świętego, wtedy oddzielne elementy zostaną w nas zintegrowane i organicznie włączone w nasze spojrzenie na świat.

1. Otwartość na obecność Pana Boga

Stań przed Bogiem i poproś o światło Ducha Świętego, by móc zobaczyć wydarzenia minionego dnia w duchu wiary, przez pryzmat obecności i działania Boga tak, by poznać głęboki sens wszystkiego, co danego dnia przeżyliśmy, sens w Chrystusie jako Tym, który był w tym wszystkim obecny.

2. Dziękczynienie

Po wstępnej prośbie o światło, nasze serce powinno trwać w wdzięczności Ojcu za dary, których nam udzielił w ciągu dnia. Winniśmy koncentrować się na darach konkretnych – tak wielkich, jak i drobnych. Postawa dziękczynienia jest ważna, bo ożywia naszą więź z Bogiem jako Dawcą.

3. Przegląd naszych czynów

Poznać nasze grzechy i odrzucić je precz. Nie chodzi o prostą klasyfikację czynów na dobre i złe, a o oglądanie ich przez pryzmat pełnego dobroci spojrzenia Boga. Pytamy siebie: Co zdarzyło się w nas? W jaki sposób Bóg w nas działał? Przypatrując się konkretnemu wydarzeniu należy przyjrzeć się uczuciom i poruszeniom, jakie wówczas nam towarzyszyły. Pytamy siebie: Skąd one pochodziły, do czego mnie prowadziły? Jak na nie odpowiadałem? Serce – centrum naszej uczuciowości, jest miejscem, które Bóg porusza i gdzie działa w bardzo intymny sposób.

Można w tym punkcie przeanalizować oddzielnie swoje myśli, słowa i czyny.

4. Skrucha i żal za grzechy – spotkanie z Miłosierdziem Boga

Poproś Boga o przebaczenie w klimacie miłości.

Pieśń grzesznika stale świadomego faktu, iż jest ofiarą swych grzesznych skłonności, a mimo to przeszedł do nowego życia (...) rodzi się, gdy zauwa-

żymy, że sprzeniewierzyliśmy się Bożemu wezwaniu (...). Ta skrucha i żal nie są ani wstydem, ani przygnębieniem (wobec naszej słabości), lecz doświadczeniem wiary, wraz z którą wzrasta nasza świadomość miłowania Boga każdą cząstką naszej istoty.

5. Pełne nadziei postanowienie na przyszłość

Postanowić poprawę przy Jego łasce, to znaczy tyle, co uczyć się na własnych błędach. Należy czynić postanowienia konkretne. Ważne jest własne postanowienie, ale jeszcze ważniejsze jest zaufanie pomocy Bożej. Inaczej mówiąc musimy się nawrócić, a to oznacza „skierować się w przeciwnym kierunku”. Odwrócić się od swego „ja” – do Boga, od naszych krętych ścieżek – na Jego drogę. Celem każdego doświadczenia duchowego jest zmiana kierunku, odejście od swych własnych szaleństw i błędów, aby znaleźć drogę prowadzącą do domu.

Na koniec rachunku odmów: *Ojcze nasz*.

RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓŁOWY

[24] Rachunek sumienia szczegółowy, który zawiera w sobie trzy pory i [odprawia się go] dwa razy [dziennie].

P o r a p i e r w s z a: Rano, zaraz po wstaniu z łóżka, powinien człowiek sobie postanowić, że się będzie pilnie wystrzegał tego szczegółowego grzechu lub błędu, z którego chce się koniecznie poprawić.

[25] **P o r a d r u g a:** Po obiedzie prosić Boga, naszego Pana o to, czego człowiek pragnie, mianowicie o łaskę, by sobie przypomniął, ile razy popełnił ten grzech szczególny lub wpadł w wadę, oraz [o łaskę] poprawy na przyszłość. Następnie odprawi pierwszy rachunek sumienia, domagając się od swojej duszy zdania sprawy z tego, co sobie w szczególny sposób postanowił i z czego chce się stanowczo poprawić. Przebiegnie tak godzinę po godzinie lub chwilę po chwili, zaczynając od wstania z łóżka aż do obecnego rachunku sumienia. I na pierwszej linii [podanego niżej wykresu], oznaczonej literą dnia tygodnia zapisze tyle kropek, ile razy popełnił ten określony grzech lub wpadł w wadę. Następnie na nowo postanowi poprawę aż do drugiego rachunku, który będzie odprawiał.

[26] Pora trzecia: Po kolacji trzeba będzie odprawić drugi rachunek sumienia i podobnie [przebiec] godzinę po godzinie od pierwszego rachunku aż do obecnego. I na drugiej linii oznaczonej literą dnia tygodnia wpisać tyle kropek, ile razy popełnił ten określony grzech lub wpadł w wadę.

[27] Następują cztery uwagi dodatkowe, których celem jest szybkie porzucenie określonego grzechu lub pozbycie się wady

U w a g a 1. Ilekroć człowiek popełni określony grzech lub wpadnie w wadę, położy rękę na piersiach na znak żalu, że upadł. Można to uczynić także w obecności innych, nie spostrzegą oni bowiem tego, co się czyni.

[28] **U w a g a 2.** Ponieważ pierwsza linia oznaczona literą dnia tygodnia oznacza pierwszy rachunek sumienia, a druga drugi, niech się [odprawiający ćwiczenia] wieczorem zastanowi, czy nastąpiła jakaś poprawa między pierwszą linią a drugą, czyli między pierwszym a drugim rachunkiem sumienia.

[29] **U w a g a 3.** Porównać drugi dzień z pierwszym, czyli dwa rachunki z dnia bieżącego z dwoma rachunkami dnia poprzedniego, i zobaczyć, czy z jednego dnia na drugi nastąpiła poprawa.

[30] **U w a g a 4.** Zestawić jeden tydzień z drugim i zobaczyć, czy nastąpiła poprawa w tygodniu bieżącym w porównaniu z ubiegłym.

[31] **U w a g a.** Trzeba na to zwrócić uwagę, że pierwsze N duże oznacza niedzielę, „pn” oznacza poniedziałek, „wt” oznacza wtorek itd.

N	.
pn	..
wt
śr	..
cz	...
pt	..
so	..

św. Ignacy, *Ćwiczenia duchowe*

Odczytajmy na początek kartę z „Wyznań” św. Augustyna: *Przyjmij te wyznania, ofiarę, jaką składają moje usta Tobie, który je stworzyłeś i skłoniłeś do tego, by stawiły imię Twoje. (...) Ten, kto spowiada się Tobie, nie powiadamia Ciebie o tym, co w nim się dzieje. Oczy Twe bowiem przenikają serce zamknięte. Człowiek może się opancerzyć twardością, ale niczym to jest dla Twojej ręki, która, jeśli chcesz, może każdy pancierz skruszyć – albo dla okazania miłosierdzia, albo dla wymierzenia kary. Nikt nie zdoła się osłonić przed żarem Twym. Niechaj ma dusza, stawiając Cię, okaże tym swą miłość. Niechaj sławi Ciebie, dając świadectwo o czynach Twego miłosierdzia. Ani na chwilę nie przestaje Ciebie wielbić całe Twoje stworzenie. (...) Nasze dusze bowiem, gdy omdlewają w znużeniu, wspierają się na rzeczach, które stworzyłeś, aby podźwignąć się ku Tobie, który je tak cudownie stworzyłeś – a tam, u Ciebie, jest prawdziwe odetchnienie i prawdziwa moc².*

Słowa te każą nam zastanowić się nad rachunkiem sumienia, który literatura duchowa i praktyka religijna zdają się zaniedbywać. Czytałem ostatnio artykuł na ten temat. Autor twierdził, że rachunek sumienia jako pierwsza z praktyk religijnych odpada, kiedy życie wewnętrzne słabnie. Jaka jest tego przyczyna? Bez wątplenia dzieje się tak dlatego, że spotkał się on z krytyką; uznano go za czystą formalność nie przynoszącą większych efektów. Jasne, że pomyłono rachunek sumienia z formułą: Jakie grzechy popełniłem? Można więc zrozumieć, że w pewnym momencie – zwłaszcza kiedy praktykowano go codziennie, jak proponuje to duchowa mądrość Kościoła, doprowadził do znużenia. Dni są bowiem do siebie podobne, nowe grzechy się nie pojawiają, rachunek sumienia przestaje być ważny i powoli znika z życia osobistego.

Wołanie o powrót do tej praktyki niczego nie da, jeśli nie spróbujemy uchwycić na nowo jej istotnej treści. Artykuł, o którym wspomniałem, proponuje inną terminologię; może nie wszyscy na to się zgodzą, warto jednak poświęcić temu chwilę refleksji. Autor tegoż artykułu sugeruje termin: „obrachunek duchowy”. Wtedy pytanie: Jakie grzechy popełniłem? zastąpiłoby inne, bardziej przejmujące: Kim jestem przed Tobą, mój Boże? Jak przeżywam swą sytuację, świadom, że na mnie patrzysz, mój Ojczy?

¹ *Życie duchowe*, nr 31, 2002, ss. 111–114.

² Św. Augustyn, *Wyznania*, Warszawa 1978, s. 68.

Takie ujęcie pozwala z łatwością wejść w ten wielki dialog, jakim są *Wyznania* św. Augustyna, wypełnione jasną świadomością znajdowania się w obecności Boga. Jest czymś niezwykle zobaczenie, jak jego osoba, przeszłość, teraźniejszość, matka, przyjaciele, wspomnienia, mistrzowie, biskup Ambroży, również nauka, kosmogonia, Pismo Święte, jak w ogóle wszystko jest obecne w przenikniętej uwielbieniem świadomości Augustyna znajdującego się w obecności Boga.

Przyglądając się temu z bliska, odkrywamy trzy istotne momenty, które mogą odegrać rolę kluczy w interpretowaniu trzech poziomów *Wyznań*.

1. Pierwsze miejsce zajmuje *confessio laudis*. Wyznania są przede wszystkim wyrazem chwały i widać to w cytowanym fragmencie: *Niechaj ma dusza, stawiając Cię, okaże tym swoją miłość. Niechaj sławi Ciebie, dając świadectwo o czynach Twego miłosierdzia.*

W „obrachunku duchowym” głos zabiera mądrość serca: *Chwałę Cię i wystawiam, Boże mój, ponieważ mnie pokochałeś, przebaczyłeś i strzegłeś aż do tej chwili; Ty jeden jesteś wielki, miłosierny, Święty, potężny; Ty rządysz światem z mocą i mądrością, to Ty objawiasz się na ziemi we wszystkim, w Kościele i poza nim, w ludziach, których znasz i w narodach, które Cię nie znają.* Na tym polega *confessio laudis*. Ukazuje ono nasze życie w świetle Bożej miłości i Bożego miłosierdzia. Liczne karty św. Augustyna, mówiące o wydarzeniach z jego życia, wychwalają Boga.

2. Uświadomienie sobie siebie pod okiem Boga prowadzi do *confessio vitae*, gdyż nasze marne życie, niestety, nie daje odpowiedzi na pełnię darów Bożej miłości.

Bóg nas zna, wie o nas wszystko, lecz wyznanie Mu tego to także forma wysławiania Jego dobroci. *Confessio vitae* nie polega na gorzkiej skrzesze, na zasmucaniu się samym sobą; chodzi nie o obwinianie siebie, lecz o powiedzenie: Panie, strzegłeś mnie aż dotąd w swej miłości, a ja nie umiałem dać Ci odpowiedzi, jestem niezdolny żyć na miarę mego wielkiego powołania.

Wtedy mogę wyznać to, co mi ciąży, czego nie chciałbym widzieć u siebie, co się we mnie klóci i odbiega od tego, jakim pragnę być przed Bogiem i ludźmi.

Wypowiadam to wszystko językiem chwały i cichej ufności, nawet jeśli doznaję prawdziwego żalu. Żalu, który jest aktem miłości, ponieważ zdaję sobie sprawę, jaka przepaść dzieli mnie od Boga, i cierpię z powodu mego odwrócenia się.

Jeśli sakrament pokuty i rachunek sumienia są dziś dużo rzadziej praktykowane, to prawdopodobnie jedną z przyczyn jest fakt, że przeżywamy je nie jako źródła pokoju i żalu, lecz jako źródła goryczy i niezadowolenia z siebie, jako zrezygnowane czy sceptyczne samooskarżanie się.

Nie chodzi tu o bronienie się przed prawdziwą skruchą, która bywa zbawienna i kształtuje życie, lecz o pomylenie jej z psychologicznym czy moralnym przeżywaniem poczucia winy.

Formacja, wychowanie do autentycznej skruchy wymaga długiej pracy, prawdziwego poznania krzyża Jezusa domaga się, tak jak to było w życiu św. Karola Boromeusza, medytacji w obliczu Ukrzyżowanego, odczytania, co Bóg zrobił dla mnie, w całej pełni i bez żadnych zastrzeżeń. Dopiero wtedy możliwe jest rozpoznanie i wyznanie w pokoju naszego oddalenia się, nieskończenie większego niż zdolni jesteśmy to sobie wyobrazić.

Jeśli odniesiemy się do Dekalogu, odkryjemy braki i błędy, a myśl, że u innych są one większe, pocieszy nas. Gdy jednak spojrzymy na siebie w blasku miłości, jaką Bóg darzy każdego z nas, także mnie samego, wówczas zobaczymy bezmiar tych braków i pocujemy się wezwani do wejścia w dialog z naszym Panem, w dialog naznaczony pokojem i ufnością.

3. Ten drugi poziom przechodzi w trzeci: *confessio fidei* – wiara w Jezusa Zbawiciela, wiara ewangeliczna w Jezusa, który wybawia człowieka od grzechu. Tę wiarę świetnie określa Jan Paweł II, kiedy w encyklice *Dominum et vivificantem* mówi o krwi, która oczyszcza sumienie, i o Duchu Świętym, który (przez swoje siedem darów) daje poznać zło i kieruje ku dobru, zbawia człowieka.

Człowiek mówi wtedy: Panie, wierzę w Twoją wszechmoc, która niweczy moją słabość; wierzę w skuteczność Twoich darów, które przywracają mi życie, gdy jestem bezsilny, ukazują mój brak prawdy wewnętrznej, rzucają światło na moje niepewne kroki; wierzę, że jesteś zbawieniem mego życia, że umarłeś na krzyżu, by zniweczyć moje grzechy.

Kerygma, nauczanie, staje się rzeczywistością. Panie, umarłeś na krzyżu za te grzechy, które są moje, od których mnie wyzwalaś, przebacząc i darząc na nowo życiem.

Z tego krótkiego opisu poszerzonego rachunku sumienia wynikają trzy spostrzeżenia:

1. Ułatwia on rozeznanie duchów, czyli zdanie sobie sprawy z natchnień Ducha Świętego w życiu na co dzień.

2. Obrachunek duchowy nie może pozostać w izolacji. Winien integrować całe życie modlitwy, której jest szczególnym przejawem. Wymaga

ustalenia określonego czasu na modlitwę medytacyjną i kontemplacyjną, dzięki której uświadamiamy sobie dary, z jakimi Bóg do nas przychodzi.

Rachunek sumienia jest więc krótką chwilą zatrzymania w ciągu dnia; pozwala ona zdać sobie lepiej sprawę z tego, czym żyjemy, a przez to buduje tkankę, od której zależy modlitwa nieustanna, do jakiej wzywa Nowy Testament, zwłaszcza św. Paweł. Bowiem modlić się nieustannie nie znaczy wypełnić każdą chwilę modlitwą, lecz raczej zabezpieczyć kilka momentów, które pozwolą na zarzucenie swoistej sieci czy wysnuć czerwoną nitkę, łączącą w jedno wszystkie godziny życia.

3. Każdy winien szukać tego, co najbardziej mu odpowiada i pomaga w skupieniu się i praktykowaniu obrachunku duchowego – by móc żyć tymi chwilami mądrości serca, tak koniecznymi dla naszej egzystencji. I to tym bardziej, jeśli nasze dni wypełnione są po brzegi zajęciami i sprawami. Ważne wiedzieć, jak się do tego zabrać. Na przykład wielką pomocą może okazać się robienie tego rachunku pisemnie: dlaczego to, co się stało, skrępowało mnie wewnątrz, pozostawiło jakieś zniechęcenie? Powiniennem raczej dziękować Bogu, gdyż pozwolił mi zrozumieć, że nie modliłem się jak należy; podziękować też za dary, które dla mnie przygotował; i podobnie dalej. Zaczynamy pisać, rodzi się spontaniczny dialog, a my odnajdujemy naszą własną prawdę.

Nie ma potrzeby podkreślać, że pozbawieni owych chwil, w jakich stajemy przed obliczem Boga, przypominamy solidną powierzchnię, która, gdy lunie gwałtowny deszcz, zaczyna pękać i wreszcie się rozpada.

kard. Carlo Maria Martini

REGUŁY

[służące] do odczucia i rozeznania w pewnej mierze różnych poruszeń,
które dzieją się w duszy: dobrych, aby je przyjmować,
złych zaś, aby je odrzucać

Te tutaj są bardziej stosowne na okres pierwszego tygodnia [Ćwiczeń]

Reguła 1. Ludziom, którzy przechodzą od grzechu śmiertelnego do grzechu śmiertelnego, nieprzyjacieli [szatan] ma przeważnie zwyczaj przedstawiać przyjemności zwoźnicze i sprawia, że wyobrażają sobie rozkosze

i przyjemności zmysłowe, aby ich tym bardziej utrzymać i pogрузić w ich wadach i grzechach. Duch zaś dobry w takich ludziach stosuje sposób [działania] zgoła przeciwny, kłując ich i gryząc sumienia ich przez prawo naturalnego sumienia.

Reguła 2. U tych zaś, co usilnie postępują w oczyszczaniu się ze swoich grzechów a w służbie Boga, Pana naszego, wznoszą się od dobrego do lepszego, rzecz ma się odwrotnie niż w regule pierwszej. Wtedy bowiem właściwością ducha złego jest gryźć, zasmucać i stawiać przeszkody, niepokojąc fałszywymi racjami, aby przeszkodzić w [dalszym] postępie; właściwością zaś ducha dobrego jest dawać odwagę i siły, pocieszenie, łzy, natchnienia i odpocznienie, zmniejszając lub usuwając wszystkie przeszkody, aby [mogli] postępować naprzód w czynieniu dobrze.

Reguła 3. O pocieszeniu duchowym. Pocieszeniem nazywam [przeżycie], gdy w duszy powstaje pewne poruszenie wewnętrzne, dzięki któremu dusza rozpala się w miłości ku swemu Stwórcy i Panu, a skutek tego nie może już kochać żadnej rzeczy stworzonej na obliczu ziemi dla niej samej, lecz tylko w Stwórcy wszystkich rzeczy. Podobnie i wtedy [jest pocieszenie], gdy wylewa łzy, które ją skłaniają do miłości swego Pana, czy to na skutek żalu za swe grzechy, czy to współczując Męce Chrystusa, Pana naszego, czy to dla innych jakich racji, które są skierowane wprost do służby i chwały jego. Wreszcie nazywam pocieszeniem wszelkie pomnożenie nadziei, wiary i miłości i wszelkiej radości wewnętrznej, która wzywa i pociąga do rzeczy niebieskich i do właściwego dobra [i zbawienia] własnej duszy, dając jej odpocznienie i uspokojenie w Stwórcy i Panu swoim.

Reguła 4. O strapieniu. To, co jest przeciwieństwem reguły trzeciej, nazywam strapieniem. I tak ciemność w duszy, zakłócenie w niej, poruszenie do rzeczy niskich i ziemskich, niepokój z powodu różnych miotań się i pokus; skłaniający do nieufności, bez nadziei, bez miłości. Dusza stwierdza wtedy, że jest całkiem leniwa, letnia, smutna i jakby odłączona od swego Stwórcy i Pana. Albowiem jak pocieszenie jest przeciwieństwem strapienia, tak i myśli rodzące się z pocieszenia są przeciwieństwem myśli rodzących się ze strapienia.

Reguła 5. W czasie strapienia nigdy nie robić [żadnej] zmiany, ale mocno i wytrwale stać przy postanowieniach i przy decyzji, w jakiej się trwało w dniu poprzedzającym strapienie, albo przy decyzji, którą się miało podczas poprzedniego pocieszenia. Bo jak w pocieszeniu prowadzi nas i doradza nam duch dobry, tak w strapieniu – duch zły, a przy jego radach nie możemy wejść na drogę dobrze wiodącą do celu.

Reguła 6. Chociaż w strapieniu nie powinniśmy zmieniać poprzednich postanowień, to jednak jest rzeczą wielce pomocną usilnie zmieniać samego siebie [nastawiając się] przeciw temu strapieniu, np. więcej oddając się modliwie, rozmyślaniu, rzetelniejszemu badaniu [sumienia] i do pewnego stopnia pomnażać nasze praktyki pokutne.

Reguła 7. Będący w okresie strapienia niech zastanawia się nad tym, jak to Pan, dla wypróbowania go, zostawił go jego władzom naturalnym, ażeby stawiał opór różnym poruszeniom i pokusom nieprzyjaciela; albowiem może on tego [dokonać] z pomocą Bożą, na której mu nigdy nie zbywa, chociaż tego wyraźnie nie odczuwa, bo Pan odebrał mu dużo zapamiętałą, wielką [odczuwaną] miłość i silną łaskę, pozostawiając mu jednak łaskę wystarczającą do osiągnięcia zbawienia wiecznego.

Reguła 8. Będący w okresie strapienia niech się sili na wytrwanie w cierpliwości, która jest przeciwna napaściom, jakie go spotykają, i niech myśli, że rychło dozna pocieszenia, jeśli tylko z pilnością przeciwstawi się temu strapieniu, jak było powiedziane w regule szóstej.

Reguła 9. Dla trzech głównych racji znajdujemy się w strapieniu.

P i e r w s z a: Ponieważ jesteśmy oziębli, leniwi lub niedbali w naszych ćwiczeniach duchowych; i tak z powodu naszych win oddala się od nas pocieszenie duchowe.

D r u g a: [Bóg chce nas] wypróbować, na ile nas stać i jak daleko postąpimy w jego służbie i chwale bez takiego [odczuwanego] wsparcia pocieszeń i wielkich łask.

T r z e c i a: [Bóg nam chce dać] prawdziwe poznanie i uświadomienie sobie, tak iżbyśmy to wewnętrznie odczuli, że nie w naszej mocy jest zdobyć i zatrzymać wielką pobożność, silną miłość, łzy czy też inne jakie pocieszenie duchowe, lecz że to wszystko jest darem i łaską Boga, Pana naszego, i żebyśmy nie panoszyli się w cudzym gnieździe, podnosząc się rozumem do jakiejś pychy czy próżnej chwały i przypisując sobie pobożność, lub inne jakieś skutki pocieszenia.

Reguła 10. Będący w okresie pocieszenia niech myśli o tym, jak się zachowa w strapieniu, które potem przyjdzie, i niech już teraz nabiera nowych sił na tę [przyszłą] porę.

Reguła 11. Będący w okresie pocieszenia niech się stara upokorzyć i uniznić, ile tylko może, myśląc o tym, jak niewiele może w czasie strapienia bez takiej łaski i pocieszenia. I przeciwnie, ten, co jest w okresie strapienia, niech myśli, że wiele może z łaską wystarczającą do stawiania oporu wszystkim swoim nieprzyjaciołom, czerpiąc siły w Stwórcy i Panu swoim.

Reguła 12. Nieprzyjaciel w zachowaniu się podobny jest do kobiety, w tym mianowicie, że siły ma słabe, ale chęć [szkodzenia] mocną. Bo właściwością kobiety w czasie sprzeczki z jakimś mężczyzną jest tracić odwagę i uciekać, jeśli mężczyzna stawia jej dzielnie czoło; a przeciwnie, jeżeli mężczyzna zaczyna uciekać tracąc odwagę, wtedy gniew, mściwość i dzikość kobiety nie zna granic, ni miary.

Podobnie właściwością nieprzyjaciela jest tracić siły i odwagę i uciekać ze swymi pokusami, jeżeli osoba ćwicząca się w rzeczach duchowych stawia odważnie czoło pokusom nieprzyjaciela i działa wręcz odwrotnie. A znów jeśli osoba ćwicząca się zacznie się lękać i tracić odwagę pod naporem pokus, wtedy nie ma na całej ziemi bestii bardziej dzikiej niż nieprzyjaciel natury ludzkiej, w dążeniu do spełnienia swego przekłętego zamiaru z niezmierną przewrotnością.

Reguła 13. [Nieprzyjaciel] zachowuje się jak uwodziciel, który chce pozostać w ukryciu i nie być ujawnionym. Albowiem człowiek przewrotny, namawiając do złego córkę jakiegoś dobrego ojca, albo żonę jakiegoś dobrego męża, chce żeby jego słowa i namowy zostały w tajemnicy; a przeciwnie bardzo mu się nie podoba, gdy córka ojcu, lub żona mężowi wyjawia jego chytne słowa i zamiar przewrotny, bo wtedy łatwo wnioskuje, że sprawy rozpoczętej nie będzie mógł doprowadzić do skutku.

Podobnie i nieprzyjaciel natury ludzkiej, kiedy poddaje duszy sprawiedliwej swoje podstępny i namowy, chce i pragnie, żeby zostały przyjęte i zachowane w tajemnicy; a kiedy się je odkrywa przed dobrym spowiednikiem albo inną osobą duchowną, która zna jego podstępny i złości, bardzo mu się to nie podoba; wnioskuje bowiem, że nie będzie mógł doprowadzić do skutku swego już zaczętego a przewrotnego zamiaru, bo odkryte zostały jego wyraźne podstępny.

Reguła 14. [Nieprzyjaciel] zachowuje się także jak wódz na wojnie, gdy chce [jakiś gród] zwyciężyć i złupić. Wódz bowiem lub dowódca wojskowy. rozbiwszy obóz i zbadawszy siły środki [obronne] jakiegoś zamku, atakuje go od strony najsłabszej.

Podobnie i nieprzyjaciel natury ludzkiej krąży i bada ze wszech stron wszystkie nasze cnoty teologiczne, kardynalne i moralne, a w miejscu, gdzie znajdzie naszą największą słabość i brak zaopatrzenia ku zbawieniu wiecznemu, tam właśnie nas atakuje i stara się nas zdobyć.

REGUŁY

[służące] do tego samego celu dla większego rozeznania duchów

Odpowiadają one bardziej drugiemu tygodniowi [Ćwiczeń]

Reguła 1. Właściwością Boga i aniołów jego jest to, że w poruszeniach swoich [w duszy] dają prawdziwą radość i wesele duchowe, usuwają zaś wszelki smutek i zakłócenie, które wprowadza do [duszy] nieprzyjaciel. Jego bowiem właściwością jest zwalczać tę radość i to pocieszenie duchowe, a to przez podsuvanie pozornych racji, fałszywych subtelności i ciągłych podstępów .

Reguła 2. Sam tylko Bóg, Pan nasz, daje duszy pocieszenie bez [jakiegokolwiek] poprzedzającej przyczyny, bo tylko Bogu właściwą jest rzeczą wchodzić do duszy, wychodzić z niej, sprawiać w niej poruszenia, pociągając ją całą do miłości swego Boskiego Majestatu.

Mówię „bez przyczyny” – bez żadnego odczuwania czy poznania uprzedniego jakiegoś przedmiotu, dzięki któremu przyszłoby takie pocieszenie za pośrednictwem aktów własnych rozumu i woli.

Reguła 3. Za pośrednictwem jakiejś [uprzedniej] przyczyny pocieszenie dać może równie dobrze anioł dobry jak i zły, ale dla celów całkiem różnych: anioł dobry dla postępu duszy, żeby rosła i wznosiła się od dobrego do lepszego; anioł zaś zły dla celu wręcz przeciwnego i żeby duszę nakłonić do swego przewrotnego zamiaru i do swej złości.

Reguła 4. Anioł zły ma tę właściwość, że się przemienia w anioła światłości (por. 2 Kor. 11,14) i że idzie najpierw zgodnie z duszą wierną, a potem stawia na swoim; a mianowicie podsuwa jej myśli pobożne i święte, dostrojone do takiej duszy sprawiedliwej, a potem powoli stara się ją doprowadzić do swoich celów, wciągając duszę w ukryte swe podstępny i przewrotne zamiary.

Reguła 5. Powinniśmy bardzo zwracać uwagę na przebieg myśli. Jeżeli ich początek, środek i koniec jest całkowicie dobry, zmierzający do tego, co jest w pełni dobre; jest to znak dobrego anioła. Ale jeśli przebieg myśli, które nam poddaje, prowadzi ostatecznie do jakiejś rzeczy złej, lub rozpraszałającej nas, albo mniej dobrej niż ta, którą przedtem dusza zamierzała, albo jeśli osłabia, niepokoi i zakłóca duszę, odbierając jej pokój, ciszę i odpocznienie, które przedtem miała, to jest wyraźny znak, że [myśl taka] pochodzi od złego ducha, nieprzyjaciela naszego postępu i zbawienia wiecznego.

Reguła 6. Gdy nieprzyjaciel natury ludzkiej da się odczuć rozpoznać po swoim ogonie węzowym, i po złym celu, który podsuwa, wtedy ten; co był kuszony, odniesie duży pożytek, jeśli zaraz potem rozważy przebieg dobrych myśli, które on mu poddawał i początek ich, i jak powoli starał się odciągnąć go od owej słodyczy i radości duchowej, w której się znajdował, aby go doprowadzić do swego przewrotnego zamiaru; i tak dzięki temu doświadczeniu, przeżytemu i zachowanemu w pamięci, niech się w przyszłości strzeże przed jego podstępami, które zwykł podsuwać.

Reguła 7. U tych, co postępują od dobrego do lepszego, anioł dobry dotyka takiej duszy słodko, lekko i łagodnie, jakby kropla wody wnikała w gąbkę; duch zaś zły dotyka takiej duszy ostro, z odgłosem i niepokojem, jak kiedy kropla wody spada na kamień. U tych zaś, co postępują od złego do gorszego, te same duchy dotykają duszy w sposób odwrotny. Powodem tego jest usposobienie duszy aniołom tym przeciwne lub podobne. Kiedy jest im przeciwne, wchodzą do duszy z hałasem, dając się odczuć wyraźnie; kiedy znów jest im podobne, wchodzą w milczeniu, jak do własnego domu przez drzwi otwarte.

Reguła 8. Kiedy pocieszenie jest bez przyczyny uprzedniej, to choć nie ma w nim podstępu, bo jak się rzekło, pochodzi od samego Boga, niemniej człowiek duchowy, któremu Bóg daje takie pocieszenie, powinien z wielką czujnością i uwagą rozważyć i rozróżnić właściwy czas takiego, aktualnie trwającego, pocieszenia od czasu, który po nim następuje, gdy dusza jest jeszcze rozpalona i odczuwa dobroć [Boga] i jakby resztki minionego pocieszenia. Często bowiem w tym drugim czasie przez swoje własne rozważania płynące ze związków i wniosków między pojęciami i sądami, albo pod wpływem dobrego lub złego ducha, czyni dusza postanowienia i urabia sobie różne opinie, które nie są bezpośrednio dane od Boga, Pana naszego. I dlatego trzeba je bardzo starannie badać, zanim się im da pełną wiarę i zanim się je wprowadzi w czyn.

św. Ignacy, *Ćwiczenia Duchowe*

Modlitwa św. Ignacego

Zabierz Panie, i przyjmij
całą wolność moją,
pamięć moją i rozum,
i wolę mą całą,
cokolwiek mam i posiadam.
Ty mi to wszystko dałeś –
Tobie to, Panie, oddaję.
Twoje jest wszystko.
Rozporządzaj tym w pełni
wedle swojej woli.
Daj mi jedynie
miłość twą i łaskę,
albowiem to mi wystarcza. [Amen]