

opusdei.org

# Szczegółowy rachunek sumienia

Podajemy dwa teksty mówiące o rachunku sumienia: fragment listu bł. Alvaro del Portillo z grudnia 1976 roku oraz rozdział z książki "Rozmowy z Bogiem".

06-12-2021

Nasz Ojciec zostawił nam heroiczny przykład, jak wykorzystać rachunek sumienia do zjednoczenia się z Bogiem. Nauczył nas korzystać z niego, według potrzeb każdej duszy, jako kluczową figurę w naszych osobistych bitwach o osiągnięcie

świętości. **Rachunek ogólny — mówił — jest on jak garnitur na miarę każdego. Nie można stawiać stałych reguł. Rachunek, który pasuje na jedną osobę nie pasuje dla innej. Nawet może dla pewnej osoby być dobry tylko przez pewny okres, a później już nie: zależy od okoliczności każdego. Zazwyczaj nie powinien być długi... Ale ten który potrzebuje długi niech tak czyni... Ja, czasami, polecałem rachunek, który się ograniczał do trzech pytań: Co źle zrobiłem? Co dobrze zrobiłem? Co mógłbym lepiej zrobić? To jest dobry dla skrupulatnych. Ale ja nie mogę się zachowywać jak mało uczciwy lekarz, który wyciąga recepty z kieszeni już przedtem przygotowane. Czasami wystarczy prosty rachunek, innym razem trzeba rachunku ściślejszego.**

(...) Powinniśmy wypełnić zapalem naszą codzienną odpowiedź Panu,

znaleźć kluczowy punkt naszych błędów, które poprowadzą nas do żalu, skruchy, poprawy. Diabeł angażuje się w zakrywaniu naszych oczu. Jest to moment do wołania: **Domine ut videam!** Czas, aby przyjąć jak skarb tamtą radę naszego Ojca: ***Proś o światło, które pomoże ci wykryć tkwiące uparcie w duszy chwasty wad, aby unicestwić je własną bronią — szczegółowym rachunkiem sumienia***[1].

Tu jest połączenie rachunku ogólnego ze szczegółowym. Rachunkiem sumienia ogólnym schodzimy do korzeni naszego zachowania, a wtedy poprzez rachunek szczegółowy może nam pomóc zastosować odpowiednie lekarstwo, aby zwalczać nasze wady lub zwiększyć cnoty. Są ***zbroją i mieczem z toledańskiej stali***, o których mówił nasz ukochany i święty Założyciel [2].

Pamiętajcie, z jaką jasnością opisywał — ponieważ sam to przeżył — cel rachunku szczegółowego:

***Szczegółowym rachunkiem sumienia powinienes iść prostą drogą do jednej określonej cnoty, lub też do wykorzenia głównej wady.*** Czytając teraz tę myśl z *Drogi*[3], pomyśl, synu mój: Czy ***prosto idziesz*** do tego, czego najwięcej potrzebuje twoja dusza w tej chwili? W imię Pana zapewniam cię, że jeżeli dobrze zrobisz swoje rachunki sumienia — z pragnieniem wzrastania w miłości Bożej — jaka by nie była twoja słabość, ty się nie zachwiejesz. Spełnią się w tobie słowa naszego Ojca kierowane przed laty do jego synów: ***Powinniśmy więc starać się mieć jasne kryterium w życiu duchowym i w okolicznościach osobistych każdego z nas. Powinniśmy zdobyć — a prosząc o to Pana, zdobędziemy — spokój, rozwagę, która da nam stałość pośród***

*wszelkich sprzeczności, wszelkich  
zmian, wszelkich słabości,  
wszelkich błędów naszego życia.  
(...)*

*Niezbędne jest, abyśmy  
intensywnie przeżywali nasze  
życie wewnętrzne. A znakiem, że  
to życie postępuje, pomimo  
naszych błędów, pomimo naszych  
słabości — nie są synonimami te  
dwa słowa — jeden znak, mówiłem  
to taki, że nasze życie wewnętrzne,  
nasza kontemplacja, zwiększa się:  
w taki sam sposób jak krew  
pojawia się nagle i natychmiast w  
otwartej ranie, tak samo, po  
każdym praktycznym błędzie  
pojawi się w sercu — a czasami też  
na ustach — akt miłości i akt  
skruchy — pragnienie powrotu na  
drogę.*

*Popatrz, czy tak dzieje się z tobą.  
Jeżeli nie, proś Pana, aby udzielił  
ci łaski, proś Najświętszą Dziewicę*

**- Refugium peccatorum, Regina Apostolorum — *bo jesteś grzesznikiem, który miłuje Chrystusa i z tej miłości staje się apostołem i chce służyć innym — aby cię przybliżyła do Jej Syna, aby ci dała ten znak, o którym mówiłem, która ci da pokój kiedy poczujesz rzeczywistość twego ubożego życia, jak zrozumiesz, że popełniłeś błąd. Zobaczysz, jaką radość odzyskasz!***

Córki i synowie kochani: rachunek, żal, postanowienie. Można by powiedzieć, że są one odpowiednikami aktu wiary, nadprzyrodzonego poznania naszego zachowania odnośnie do obowiązków; miłości, która dziękuje za dary otrzymane i płacze nad własnymi brakami w odpowiedzi oraz nadziei, która z odnowionym duchem bierze się do walki, w tym czasie udzielonym każdemu przez Boga, aby się uświęcił. A skoro

spośród tych trzech cnót największą jest miłość, to żal jest najważniejszy w rachunku sumienia. Jeżeli nie kończy się on aktem skruchy, być może oznacza to, że opanowuje nas ślepotą lub że miłość Boża nie jest przyczyną naszego rachunku sumienia. Natomiast kiedy nasze błędy prowadzą nas do bólu, który tak żywo opisywał nasz Ojciec — bo odczuwał go — mocne i skuteczne postanowienie rodzi się natychmiast.

---

## **SZCZEGÓŁOWY RACHUNEK SUMIENIA**

F. Fernandez Carvajal, *Rozmowy z Bogiem*, tom 2, rozdział 67

1. Aby być wiernym Panu, konieczna jest codzienna walka. Szczegółowy rachunek sumienia.

2. Cel i przedmiot szczegółowego rachunku sumienia.

3. Wytrwałość w walce.

Zachowywanie wierności w trudnych chwilach jest owocem codziennego zwracania uwagi na rzeczy drobne.

### 67.1 Obietnica ustanowienia

Eucharystii świętej poczyniona w synagodze w Kafarnaum wywołała dyskusje i oburzenie wielu zwolenników Pana. W obliczu tak wspaniałej prawdy znaczna część uczniów opuściła Go: *Od tego czasu –* powiada święty Jan w Ewangelii z dzisiejszej Mszy świętej (J 6, 55.60-69) *– wielu uczniów Jego odeszło i już z Nim nie chodziło.*

Na zapowiedź tak wspaniałego oddania się ludziom w Komunii Eucharystycznej oni odwracają się od Niego. Opuszczają Go Jego uczniowie, a nie obcy tłum. Dwunastu zostaje przy Nim, są

wierni swemu Nauczycielowi i Panu. Może również oni tego dnia nie rozumieli wiele z obietnicy Pana, ale pozostali przy Nim. Dlaczego pozostali? Dlaczego w chwili niewierności pozostali wierni? Ponieważ łączyła ich z Jezusem głęboka przyjaźń, ponieważ codziennie z Nim przebywali i rozumieli, że On ma słowa życia wiecznego, ponieważ kochali Go głęboko. „*Panie, do kogóż pójdziemy?* – powiada Piotr, kiedy Pan ich pyta, czy również oni chcą odejść – *Ty masz słowa życia wiecznego. A myśmy uwierzyli i poznali, że Ty jesteś Świętym Bożym*”.

My, chrześcijanie, żyjemy w okresie odpowiednim, by dać świadectwo tak mało cenionej cnotce *wierności*. Widzimy, jak często narusza się wierność małżeńską, dane przyrzeczenia, wierność nauce i osobie Chrystusa. Apostołowie ukazują nam, że cnota ta zasadza się

na miłości. Są wierni, ponieważ kochają Chrystusa. To miłość skłania ich do pozostania przy Nim. Później tylko jeden Go zdradził, ponieważ przestał kochać. Papież Jan Paweł II radził: „Szukajcie Jezusa, starając się zdobyć głęboką wiarę osobistą, która będzie kształtować i kierować waszym życiem; ale nade wszystko niech waszym zaangażowaniem i programem będzie umiłowanie Jezusa miłością szczerą, autentyczną i osobistą. On powinien być waszym przyjacielem i waszym oparciem na drodze życia. Jedyne On posiada słowa życia wiecznego”<sup>[1]</sup>. Jedyne On.

Na tym świecie życie chrześcijanina jest ustawiczną walką pomiędzy miłością do Chrystusa a opieszałością, namiętnościami lub wygodnictwem, które zabijają wszelką miłość. Wierność Chrystusowi hartuje się w codziennej walce z tym wszystkim, co nas od

Niego oddała, w wysiłku czynienia postępu w cnotach. Wówczas pozostaniemy wierni zarówno w chwilach dobrych, jak i trudnych, gdy wydaje się, że niewiele pozostaje przy Panu.

Aby zachować wierność Panu, trzeba walczyć radośnie w każdej chwili nawet z najmniejszymi niewiernościami. A wyrazem pragnienia coraz większego zbliżenia się do Boga i miłości do Niego jest szczegółowy rachunek sumienia, który pomaga nam skutecznie walczyć z przeszkodami oddzielającymi nas od Chrystusa. Rachunek sumienia ułatwia zdobywanie cnót i nawyków, które są miłe Jezusowi.

W szczegółowym rachunku sumienia stawiamy sobie konkretne cele dotyczące naszego życia wewnętrznego. Pomaga on nam z pomocą łaski osiągnąć świętość lub

odeprzeć nieprzyjaciela, może nawet nieznacznego, lecz dobrze uzbrojonego, który powoduje wiele spustoszeń. „Ogólny rachunek sumienia podobny jest obrony. Szczegółowy rachunek sumienia - do ataku. Pierwszy jest zbroją, drugi – mieczem z toledańskiej stali”<sup>[2]</sup>.

Kiedy dzisiaj mówimy Panu, że chcemy pozostać Mu wierni, powinniśmy w Jego obecności zastanowić się: czy bardzo pragnę poczynić postępy w miłości? Czy pragnienie walki konkretyzuję w punktach, które będą przedmiotem mojego szczegółowego rachunku sumienia? Czy jestem uległy wskazaniom otrzymywanym w kierownictwie duchowym?

**67.2** W ramach ogólnego rachunku sumienia poznajemy podstawowe motywacje naszego postępowania. A podczas szczegółowego rachunku sumienia szukamy skutecznych

środków walki z określonymi wadami lub wzrastania w cnotach. Ten krótki rachunek sumienia dokonywany o stałych porach dnia powinien mieć bardzo określony cel: „Poprzez szczegółowy rachunek sumienia powinieneś zmierzać prosto do zdobycia określonych cnót lub do wykorzenia wady, która cię opanowała”<sup>[3]</sup>. Czasami celem tego rachunku będzie obalenie Goliata, czyli wady dominującej. Tego, co najbardziej w nas razi, co najbardziej szkodzi naszej przyjaźni z Chrystusem i miłości do innych. Jeżeli ktoś jest szczególnie opanowany przez jakąś wadę, powinien przede wszystkim uzbroić się przeciwko temu nieprzyjacielowi. Jeśli bowiem nie pokonamy go, możemy utracić owoce zwycięstwa odniesionego nad innymi wadami. Dlatego jest rzeczą bardzo ważną, żebyśmy poznali samych siebie i dali się poznać w kierownictwie duchowym, w ramach którego

zwykle ustalamy przedmiot rachunku sumienia.

Ponieważ nie wszyscy posiadamy takie same wady, „każdy z nas powinien przede wszystkim zmagać się z tym wrogiem, który najbardziej go atakuje”<sup>[4]</sup>.

Szczegółowy rachunek sumienia może dotyczyć pamięci o obecności Bożej w pracy, w życiu rodzinnym i podczas podróży. Jego przedmiotem może być większe zwracanie uwagi na to, czy w pobliżu znajduje się tabernakulum, przy którym można pozdrowić Pana lub odmówić akt strzelisty. Może być to troska o punktualność w budzeniu się rano o określonej porze, punktualność w rozpoczynaniu modlitwy lub przychodzeniu na Mszę świętą. Podczas rachunku sumienia powinniśmy rozważać cierpliwość wobec samych siebie, wobec wad naszych współpracowników lub

członków rodziny, radykalną walkę z nawykiem narzekania i staranie się o to, by nie narzekano w naszej obecności. Powinniśmy brać pod uwagę uprzejmość w traktowaniu innych, zainteresowanie potrzebami bliźniego, okazywanie wdzięczności za najdrobniejsze przysługi w codziennym życiu, lepsze wykorzystanie czasu, narzędzi pracy, lektur i rzeczy osobistych oraz przebywanie z Aniołem Stróżem... Szczegółowy rachunek sumienia, który dzięki walce pozostawi w duszy głęboki ślad, może dotyczyć umiłowania i lepszego przeżywania Mszy świętej i Komunii świętej.

Jakkolwiek w niektórych przypadkach szczegółowy rachunek sumienia może występować w formie negatywnej, jako sprzeciw wobec zła, najlepszym sposobem walki będzie praktykowanie cnoty przeciwnej wadzie, którą pragniemy wykorzenić, w celu przewyciężenia

egoizmu i pychy. W ten sposób walka wewnętrzna staje się skuteczniejsza. „Zasadniczo dążenie do dobra jest mocniejsze niż do zła”<sup>[5]</sup>. Zanim przeprowadzimy szczegółowy rachunek sumienia, powinniśmy prosić Pana o światło, aby poznać, z czym według Niego mamy walczyć: *Domine, ut videam! Panie, abym przejrzał!* (Mk 10, 48) – możemy mówić do Pana jak ślepy z Jerycha. I prosić o pomoc w kierownictwie duchowym.

**67.3** Osobistym zadaniem każdego jest wybór konkretnego sposobu przeprowadzenia tego rachunku sumienia. Dla jednych – z powodu ich stylu życia oraz temperamentu, skłonności do rozpraszania się i ogólników – będzie rzeczą konieczną drobiazgowo ukonkretnienie zobowiązań i prowadzenie dokładnej sprawozdawczości. Inni natomiast powinni unikać drobiazgowości, która mogłoby spowodować

komplikacje i stwarzać niepotrzebne problemy. Otrzymamy pomoc w kierownictwie duchowym, jeżeli damy się dobrze poznać.

Nie powinno nas dziwić, jeżeli osiągnięcie danego celu, który stawiamy sobie w szczegółowym rachunku sumienia, będzie wymagało nieco czasu, cierpliwej walki, ciągłego rozpoczynania od nowa bez zniechęcania się. W tym rozpoczynaniu od nowa z pomocą Bożą umacniamy podstawy naszej pokory. Aby szczegółowy rachunek sumienia był prowadzony czujnie, potrzebne jest męstwo, wytrwałość i pokora. Miłość, która jest przemyślna, potrafi sprawić, że codziennie będziemy stawali przed nowymi wyzwaniemami związanymi z wadą, z którą walczymy. Chodzi tutaj jednak bardziej o miłość do Boga i o usunięcie wszystkiego, co przeszkadza naszej przyjaźni z Nim i oddziela nas od innych, niż o

pokonywanie samego siebie. Miłość da nam wiele okazji do okazania aktów skruchy z powodu upadków oraz dziękczynienia za odniesione zwycięstwa.

Walka za pomocą codziennego szczegółowego rachunku sumienia jest najlepszym lekarstwem na opieszałość i wygodnictwo. Jakież to będzie wspaniałe, jeżeli na końcu naszego życia Anioł Stróż będzie mógł poświadczyć, że walczyliśmy codziennie, jakkolwiek nie zawsze odnosiliśmy zwycięstwa! Wierność wymagająca męstwa w trudnych momentach zależy od codziennych drobnych zwycięstw. „Musimy zrozumieć, że największym wrogiem skały nie jest kilof ani topór, ani uderzenie jakiegokolwiek innego narzędzia, choćby nie wiem jak miażdżące – jest nim ta niepozorna woda, która kropla po kropli wdziera się w szczeliny skały, niszcząc w końcu jej strukturę. Największym

niebezpieczeństwem dla chrześcijanina jest lekceważenie walki w tych małych potyczkach, które powoli przenikają do duszy, czyniąc ją miękką, słabą i obojętną, nieczułą na wołanie Boga”<sup>[6]</sup>.

Na koniec naszej modlitwy powiedzmy Panu za Piotrem: „*Panie, do kogóż pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego*”. Bez Ciebie nie będziemy mieć ani Drogi, ani Prawdy, ani Życia. Jest to wspaniały akt strzelisty, który powinniśmy często powtarzać, zwłaszcza w godzinie walki. Prośmy Najświętszą Maryję Pannę, *Virgo fidelis*, *Pannę wierną*, by nam pomogła być wiernymi w codziennej walce o usuwanie konkretnych przeszkód, które oddzielają nas od Jej Syna.

---

[1] Jan Paweł II, *Przemówienie*, 30 I 1979.

[2] Św. Josemaría Escrivá, *Droga*, 238.

[3] *Tamże*, 241.

[4] Św. Jan Kasjan, *Rozmowy z ojcami*, 5, 27.

[5] Św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, I-II, zag. 29, art. 3.

[6] Św. Josemaría Escrivá, *To Chrystus przechodzi*, 77.

.....

[1]. *Droga*, n. 240.

[2]. Por. *Droga*, n. 238.

[3]. *Droga*, n. 241.

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/szczegolowy-rachunek-sumienia/> (19-03-2026)