

14 pytań do ignacjańskiego rocznego rachunku sumienia. Warto go zrobić na początku roku

Początek roku kojarzy nam się z postanowieniami, zmianą nawyków i planami na kolejne 12 miesięcy. Jednak zanim zaczniemy planować, warto jest się przyjrzeć poprzednim dwunastu miesiącom i zadać sobie konkretne pytania o swoje życie i wydarzenia minionego roku i zrobić roczny rachunek sumienia.

Ignacjański rachunek sumienia to nie wypisywanie swoich grzechów

Ignacjański rachunek sumienia pomaga nam nazwać rzeczy po imieniu. Jego celem jest otwarte dążenie do poznania prawdy o Bogu działającym w naszym życiu i do prawdy o nas samych, którą Bóg nam codziennie przekazuje. To nie rozliczanie się z własnych słabości, ale dialog z Bogiem, rozmowa o Jego wezwaniach i o naszych odpowiedziach na tę miłość.

Jak zrobić roczny rachunek sumienia?

Znajdź spokojne miejsce i poświęć na to rozważanie odpowiedni czas. Nie spiesz się. Spójrz na ostatnie 12 miesięcy, od początku minionego roku aż do teraz i zadaj sobie następujące pytania:

1. Za co jestem szczególnie wdzięczny, wdzięczna w minionym roku?
2. Co się wydarzyło w ciągu tych 12 miesięcy?
3. W czym okazałam się, okazałem się szczególnie odważna, odważny?
4. Od kogo otrzymałam, otrzymałem najwięcej miłości i wsparcia?
5. Poproszę o światło poznania Boga i siebie samego, tak jak widzi mnie Bóg.
6. Co sprawiło, że w tym roku poczułam, poczułem prawdziwą radość?
7. Co mnie zmartwiło w tym roku?
8. Co było dla mnie wyzwaniem?
9. Gdzie i kiedy znalazłem, znalazłam okazję do odnowy i odpoczynku?
10. Czy zauważyłam, zauważyłem w tym wszystkim obecność Boga?
11. Jaką widzę swoją odpowiedź na działanie Boga w moim życiu, gdy patrzę na to podsumowanie?
12. Kiedy patrzę w przyszłość, co przychodzi mi na myśl w nadchodzących miesiącach?
13. Z jakim nastawieniem chcę wejść w kilka następnych miesięcy?
14. Poproszę o Bożą obecność i łaskę w moim nastawieniu, by dobrze wejść w następny rok.