Rachunek sumienia jest praktyką konieczną dla każdego wierzącego. Jako bezpośrednie przygotowanie do spowiedzi jest czymś trudnym i często niezrozumiałym. Oderwany od doświadczenia nawrócenia, którego zewnętrznym przejawem jest sakramentalna spowiedź, wynaturza się w praktykę introwersji, której celem jest osobiste doskonalenie się. Rachunek sumienia powinien zmierzać do przypomnienia sobie grzechów; winien nas ustawić w prawdzie o sobie. Jest to prawda o człowieku złaknionym życia i miłości, dobra i sensu, ale również o człowieku bezradnym, zalęknionym, poranionym; o człowieku wybierającym źle, na przekór instynktowi życia danego przez Boga. Świadczy o tym choćby narkotyzowanie się i pijaństwo młodzieży. Chce ona wolności, a wybiera zniewolenie. Chce szacunku, a naraża się na pogardę. Chce pięknej i wiernej miłości, a wybiera rozpustę. Marzy o prawdzie, a wybiera intrygi. Rachunek sumienia jest niezwykle ważną częścią sakramentu pojednania. To w nim uświadamiamy sobie, czym jest sakrament pojednania; to w nim uświadamiamy sobie, iż jesteśmy otoczeni Bożą miłością, a tak bardzo zawiedliśmy Boga, który nas kocha i z miłości do nas umiera na krzyżu. Rachunek sumienia musi być szczery. Jedynym jego świadkiem jest Bóg. On zna sekrety naszego serca. Nie musimy przed Nim udawać kogoś lepszego. Przecież chcemy, by On nas wyzwolił z tego, co nas zniewala, by uleczył z tego, co nas rani, by przemienił to, co przerasta nasze siły. Stawanie w prawdzie to zdjęcie maski, jaką zakładamy, kryjąc się przed ludźmi. Chcemy im czymś zaimponować, zdobyć ich podziw i uznanie. Nie musimy tego robić przed Bogiem, bo wiemy, że Bóg nas kocha, że posłał swego Syna, aby zgładził nasze grzechy. Rachunkowi sumienia towarzyszy zmaganie się z licznymi pokusami. Musimy uwierzyć, że ani Bóg, ani Kościół nie chcą naszej krzywdy, że stawką jest nasze życie, jego kształt i autentyzm. Dlatego trzeba wyzwalać się z pokusy racjonalizowania, samousprawiedliwiania się, tłumaczenia się przed sobą, przerzucania odpowiedzialności na innych lub na okoliczności. Choć te ostatnie mają często wpływ na nasze wybory, to nie one są podmiotem decyzji moralnych; my nim jesteśmy. W tym przejawia się nasze człowieczeństwo, że stajemy się świadomymi podmiotami decyzji moralnych. Za decyzją idzie odpowiedzialność. Dzisiaj często próbuje się przerzucać odpowiedzialność za nasze złe wybory na coś lub na kogoś innego. Mówimy: gdyby okazano nam miłość, gdyby nam powiedziano, gdyby nas ostrzeżono, gdyby nas nie skrzywdzono, to byśmy tego nie uczynili. Prawdą jest, że przeszłość wyciska na nas piętno; wyciska je także na naszych wyborach, jednak jako chrześcijanie wierzymy, że Chrystus nas wyzwolił i uzdolnił do wybierania dobra. Moralność to wolność i upodobanie w wartościach, to upodobanie w woli Bożej. Każdy, niezależnie od własnej historii, od swoich zranień i niepowodzeń, może wybierać dobrze. Przerzucanie winy na innych - na rodzinę, państwo, wychowawców, Kościół, Pana Boga - nic nie da. Trzeba pamiętać o dylemacie, jaki przeżył kiedyś Dawid, kiedy przekroczył Boże przykazania i mógł wybierać między karą ludzką a karą Bożą. Zdecydowanie wybrał karę Bożą, gdyż wiedział, że Bóg jest miłosierny. Lepiej liczyć na Boże miłosierdzie, pamiętając słowa św. Jana: Jeżeli nasze serce oskarża nas, to Bóg jest większy od naszego serca i zna wszystko (1J 3,10). W spowiedzi nie chodzi o oskarżanie się o wszelkie zło, ale o to jedynie, które sami popełniliśmy i za które ponosimy odpowiedzialność przed Bogiem i przed własnym sumieniem.

Ks. Jan – opracowanie w oparciu o portal internetowy www.angelus.pl