



Duchowość ignacjańska przetrwała próbę czasu i przyniosła wielkie duchowe owoce w życiu wielu pokoleń ludzi wierzących. Proponujemy pięć kroków dziennego rachunku sumienia według metody św. Ignacego Loyoli:

1. Podziękować: wspomnieć o wszystkich dobrych rzeczach, które były w ciągu dnia, nawet jeśli był bardzo ciężki.
 2. Poprosić o światło: spróbować spojrzeć na swój dzień oczami dobrego Boga, który chce pomóc.
 3. Powtórzyć swój dzień: spróbować przypomnieć wszystkie chwile dnia i zauważyć, co wznosiło mnie do góry, a co ściągało do dołu.
 4. Poprosić Boga o przebaczenie: szczerze wyznać wszystko, co zraniło mnie i innych.
 5. Obiecać zrobić krok do przodu dzięki Jego łasce: zapytać Jezusa, co mogę zrobić w życiu lepiej.†
-



Św. Brygida usłyszała w jednym z objawień, że ten, kto chce być podobny do Jezusa i jednoczyć się z Nim przez całe życie, musi się często spowiadać, nie tylko z grzechów, ale także z niedoskonałości. Wierni, którzy regularnie przystępują do sakramentu spowiedzi, wiedzą, że Chrystus poprzez posługę kapłana nie tylko odpuszcza grzechy i pomaga wzrastać duchowo, ale także wypełnia ludzką osobowość swoją obecnością, która przybliża Boga – źródło wszelkiej świętości.

Z biografii świętych możemy dowiedzieć się, jak ważna była dla nich spowiedź i jak często się spowiadali. Gdy ktoś doszedł do zjednoczenia z Bogiem poprzez miłość, to spowiedź staje się dla niego sposobem komunii z Bogiem i nie jest motywowana grzechami, ale pobożnością.

