

INTERNETOWE REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE W ŻYCIU CODZIENNYM

NIE LĘKAJ SIĘ, PRZYCHODZĘ CI Z POMOCĄ (Iz 41, 13)

IV Tydzień
Życie z miłością
– moja odpowiedź Bogu

Dzień I

Medytacja Odpowiedź na miłość Łk 1, 26-38

W szóstym miesiącu posłał Bóg anioła Gabriela do miasta w Galilei, zwanego Nazaret, do Dziewicy poślubionej mężowi, imieniem Józef, z rodu Dawida; a Dziewicy było na imię Maryja. Anioł wszedł do Niej i rzekł: «Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą». Ona zmieszana się na te słowa i rozważała, co miałyby znaczyć to pozdrowienie. Lecz anioł rzekł do Niej: «Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodzisz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca». Na to Maryja rzekła do anioła: «Jakże się to stanie, skoro nie znam męża?» Anioł Jej odpowiedział: «Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego osłoni Cię. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym. A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, która uchodzi za nieplodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego». Na to rzekła Maryja: «Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa!» Wtedy odszedł od Niej anioł.

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie scenę zwiastowania. Przyjrzyj się postaciom, zobacz też w tej scenie siebie. Gdzie jestem? Jak reaguję na słowa, które słyszę?

3. Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o łaskę odwagi podejmowania trudnych decyzji.

4. Punkta do medytacji

4.1. „Anioł wszedł do Niej i rzekł: **Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą. [...] Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga.**”

Często wyobrażamy sobie scenę zwiastowania tak, jak przedstawiana jest na obrazach: Maryja znajduje się w swoim domu i przychodzi do Niej anioł. Słowa Ewangelii wskazują jednak, że anioł wszedł do Maryi. Scena zwiastowania odbywa się w Jej sercu. Do mojego serca też może przyjść anioł, którego posłał Bóg, aby mi coś ważnego powiedzieć. Maryja była i jest nadal jedną z nas. Jest pełna łaski, wolna od grzechu, ale nieobce Jej były ludzkie uczucia, rozterki, problemy, również lęk. Nie rozumie tego, co właśnie stało się w Jej życiu. Fakt, że jest pełna łaski, wyraża się także w tym, że Jej relacja z Bogiem jest przepelniona szczerością. Maryja pyta o to, czego nie rozumie, wchodzi w dialog z aniołem, aby móc podjąć świadomą, odpowiedzialną i właściwą decyzję.

Pomyślę teraz o tym, jak zachowuję się przed podjęciem ważnej decyzji. Przypomnę sobie sytuację, kiedy doświadczałem lęku związanego z niepewnością jutra i koniecznością wyboru wiążącego się z poważnymi konsekwencjami. Czy rozmawiałem o tym z Bogiem? Czy zadawałem Mu pytania, które mogłyby pomóc w podjęciu decyzji? Czy jestem otwarty na Bożą miłość? W jaki sposób wyraża się moja szczerość wobec Niego?

4.2. „**A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, która uchodzi za nieplodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego.**”

Bóg ma odpowiedź na lęk Maryi, na Jej niepewność. Anioł podkreśla, że dla Boga nie ma nic niemożliwego. Pokazuje, jak Bóg działa w życiu Jej krewnej – Elżbiety. Bóg wie, że człowiek potrzebuje znaków Jego działania.

Zobaczę, jak Bóg działa w moim życiu i w życiu moich bliskich. Przypomnę sobie sytuację, gdy ktoś opowiedział mi o tym, jak Bóg przemienił jego życie.

4.3. „**Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa!**”

Maryja odebrała słowa anioła jako dobrą nowinę. Przyjęła zwiastowanie w wolności serca. Była otwarta na Boże działanie. Nie powiedziała: „Tak, zrobię to”, ale: „Niech mi się stanie”. Jej *fiat* jest wyrazem zasłuchania w słowa Boga, którego głos usłyszała w swoim sercu. To, co dzieje się dalej w Jej życiu, jest konsekwencją podjętej w wolności decyzji.

Przypomnę sobie sytuację ze swojego życia, kiedy powierzyłem Bogu coś ważnego. Co stało się później? Jak zmieniło się moje życie?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Maryją o tym, co przeżyłem na tej medytacji. Mogę zapytać Ją o to, jak otworzyć się na łaskę, którą każdego dnia obdarowuje mnie Bóg. Na koniec odmówię „Zdrowaś Maryjo”.

Dzień II

Medytacja

Pusty grób – nadzieja na życie

Mt 28, 1-8

Po upływie szabatu, o świcie pierwszego dnia tygodnia przyszła Maria Magdalena i druga Maria obejrzeć grób. A oto powstało wielkie trzęsienie ziemi. Albowiem anioł Pański zstąpił z nieba, podszedł, odsunął kamień i usiadł na nim. Postać jego jaśniała jak błyskawica, a szaty jego były białe jak śnieg. Ze strachu przed nim zdrżeli strażnicy i stali się jakby umarli. Anioł zaś przemówił do niewiast: «Wy się nie bójcie! Gdyż wiem, że szukacie Jezusa Ukrzyżowanego. Nie ma Go tu, bo zmartwychwstał, jak powiedział. Chodźcie, zobaczcie miejsce, gdzie leżał. A idźcie szybko i powiedzcie Jego uczniom: Powstał z martwych i oto udaje się przed wami do Galilei. Tam Go ujrzycie. Oto, co wam powiedziałem». Pośpiesznie więc oddaliły się od grobu, z bojaźnią i wielką radością, i biegły oznajmić to Jego uczniom.

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Zobaczę kobiety, które poszły obejrzeć grób Jezusa. Może jestem jedną z nich? A może jestem strażnikiem pilnującym grobu albo kimś, kto po prostu przygląda się z boku? Co czuję w tej chwili?

3. Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o odwagę w głoszeniu swoim życiem prawdy o zmartwychwstaniu Chrystusa.

4. Punkta do medytacji

4.1. **”Wy się nie bójcie! Gdyż wiem, że szukacie Jezusa Ukrzyżowanego. Nie ma Go tu, bo zmartwychwstał, jak powiedział.”**

Najważniejsze wydarzenie w historii zbawienia wywołuje lęk. Nikt nie był świadkiem tego zdarzenia. Wymienione w tej scenie osoby doświadczają tego, co stało się po zmartwychwstaniu. Nie rozumieją tego. Stąd też lęk. Kobiety zostają jednak pocieszone. Anioł wyjaśnia im, że nie mają powodów do obaw. Słowa „Nie ma Go tu” nie oznaczają braku Osoby, lecz spełnienie obietnicy zmartwychwstania. To, co mogłoby być przyczyną smutku, tak naprawdę jest powodem do radości. Przypomnę sobie sytuację ze swojego życia, która wywołała we mnie niepokój. Początkowo tego nie rozumiałem, ale później wszystko stało się jasne. Czy podziękowałem Bogu za to, czego się wtedy nauczyłem?

4.2. **„Chodźcie, zobaczcie miejsce, gdzie leżał. A idźcie szybko i powiedzcie Jego uczniom: Powstał z martwych i oto udaje się przed wami do Galilei. Tam Go ujrzycie.”**

Anioł pokazuje kobietom pusty grób. Widzą to, o czym będą później opowiadać. Staną się świadkami zmartwychwstania. Kobiety mają iść szybko, aby oznajmić to, co zobaczyły. Mimo że

nie widziały Jezusa, wiedzą, że pusty grób może znaczyć tylko jedno. Pusty grób to nie pustka, to pełnia życia. To nadzieja, że dojdzie do spotkania ze Zmartwychwstałym. Ufność w to, że ich życie wreszcie się zmieni i nie muszą się więcej bać.

Przypomnę sobie sytuację, kiedy czułem, że Bóg naprawdę może przemienić moje życie i wypełnić moje serce nadzieją. A może to dzieje się teraz?

4.3. „Pośpiesznie więc oddaliły się od grobu, z bojaźnią i wielką radością, i biegły oznajmić to Jego uczniom.”

Kobiety wierzą słowom anioła i temu, co zobaczyły na własne oczy. Bóg już zadziałał w ich sercach. Teraz one odpowiadają swoim życiem na miłość, której doświadczyły. Lęk nie znika, ale łączy się z radością i pragnieniem działania.

Zobaczę, jak odpowiadam Bogu na Jego wezwanie do głoszenia Ewangelii. Przyjrzę się uczuciom, które są we mnie, zarówno tym przyjemnym, jak i nieprzyjemnym. Współistnieją one obok siebie, jak lęk i radość kobiet obecnych przy grobie Jezusa. Każde z nich coś ważnego o mnie mówi. Żadne z nich nie jest złe. Do czego mnie prowadzą? Zobaczę, że bojaźń kobiet wcale nie powstrzymała ich przed działaniem. To ode mnie zależy, jak będę przeżywać swoje uczucia i co z nimi zrobię. Uczucia są motorem do działania. Czy umiem powierzyć je Bogu?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, czego doświadczyłem na tej modlitwie. Jeśli czegoś się boję, powiem Mu o tym. Wypowiem jeszcze raz prośbę o owoc tej medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz”.

Dzień III

Medytacja Spokój w Bogu Ps 131

*Panie, moje serce się nie pyszni
i oczy moje nie są wyniosłe.
Nie gonię za tym, co wielkie,
albo co przerasta moje siły.
Przeciwnie: wprowadziłem ład
i spokój do mojej duszy.
Jak niemowlę u swej matki,
jak niemowlę - tak we mnie jest moja dusza.
Izraelu, złóż w Panu nadzieję
odtąd i aż na wieki!*

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie, że jako małe dziecko znajduję się w objęciach mamy. Mogę wrócić wspomnieniami do podobnej chwili w swoim życiu.

3. Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o pokój serca.

4. Punkta do medytacji

4.1. „Panie, moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe.”

Pycha może przybierać różne formy, często subtelne, wręcz niedostrzegalne dla nas samych. Może ukrywać się pod płaszczykiem chęci pomocy innym albo pragnieniem bycia akceptowanym i kochanym. Może wydaje mi się, że jeśli udowodnię sobie i innym, jak bardzo jestem w czymś dobry, a nawet lepszy od innych, osiągnę spełnienie. Tymczasem pojawia się poczucie frustracji i osamotnienia.

Rozpoznam, co czuję, powtarzając zdanie: „Moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe”. Powtórzę to zdanie kilkakrotnie w swoim sercu, starając się oddychać Słowem: pierwszą część zdania wypowiem na wdechu, drugą — na wydechu.

4.2. „Nie gonię za tym, co wielkie, albo co przerasta moje siły.”

Nauczono nas, że w życiu trzeba być efektywnym: w szkole mieć jak najwyższe stopnie, w pracy — jak najlepsze wyniki. Taka postawa często przenosi się na życie duchowe. Presja wyniku dopada nas nawet tutaj. Życie tymczasem składa się z prostych chwil, które mają niezwykłą wartość, bo

każda z nich jest darem.

Zastanowię się, za czym gonię w życiu? Co sprawia, że nie mogę się zatrzymać? Czy nie angażuję się w coś ponad swoje siły? Dlaczego myślę, że tak trzeba? Czy nie próbuję brać na siebie więcej, niż mogę unieść, także w sferze duchowej?

4.3. „Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę - tak we mnie jest moja dusza.”

Psalmista odwołuje się do obrazu niemowlęcia i matki. Dziecko jest całkowicie bezbronne i uzależnione od swojej matki: nie może samo chodzić ani mówić, a swoje potrzeby wyraża w bardzo ograniczony sposób, co więcej — niewiele rozumie z tego, co je otacza. Mimo to jest szczęśliwe. Moja dusza musi być właśnie taka. Mam wprowadzić do niej ład i spokój, to znaczy uznać, że bez Boga niczego nie mogę zrobić, a pokój serca uzyskam tylko w Nim.

Powrócę do wyobrażenia z początku medytacji. Zobaczę siebie jako niemowlę. Wyobrażę sobie, że to sam Bóg przytula mnie siebie. Co teraz czuję?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem – moim najlepszym Ojcem, o tym, co przeżyłem podczas tej modlitwy. Jeśli czuję, że nie mam nic do powiedzenia, mogę na ten czas przyjąć postawę niemowlęcia. Cisza też może być modlitwą, czasem lepszą niż słowa. Na koniec odmówię „Ojcze nasz”.

Dzień IV

Medytacja

Miłość jako odpowiedź na lęk

1J 4, 7-21

*Umiłowani, miłujmy się wzajemnie,
ponieważ miłość jest z Boga,
a każdy, kto miłuje,
narodził się z Boga i zna Boga.
Kto nie miłuje, nie zna Boga,
bo Bóg jest miłością.*

*W tym objawiła się miłość Boga ku nam,
że zesłał Syna swego Jednorodzonego na świat
abyśmy życie mieli dzięki Niemu.
W tym przejawia się miłość,
że nie my umiłowaliśmy Boga,
ale że On sam nas umiłował
i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy.*

*Umiłowani, jeśli Bóg tak nas umiłował,
to i my winniśmy się wzajemnie miłować.*

*Nikt nigdy Boga nie oglądał.
Jeżeli miłujemy się wzajemnie,*

*Bóg trwa w nas
i miłość ku Niemu jest w nas doskonała.*

*Poznajemy, że my trwamy w Nim,
a On w nas,*

bo udzielił nam ze swego Ducha.

*My także widzieliśmy i świadczymy,
że Ojciec zesłał Syna jako Zbawiciela świata.*

Jeśli kto wyznaje,

że Jezus jest Synem Bożym,

to Bóg trwa w nim, a on w Bogu.

*Myśmy poznali i uwierzyli miłości,
jaką Bóg ma ku nam.*

Bóg jest miłością:

kto trwa w miłości, trwa w Bogu,

a Bóg trwa w nim.

*Przez to miłość osiąga w nas kres doskonałości,
że mamy pełną ufność na dzień sądu,
ponieważ tak, jak On jest [w niebie],
i my jesteśmy na tym świecie.*

*W miłości nie ma lęku,
lecz doskonała miłość usuwa lęk,*

*ponieważ lęk kojarzy się z karą.
Ten zaś, kto się lęka,
nie wydoskonalił się w miłości.
My miłujemy [Boga],
ponieważ Bóg sam pierwszy nas umiłował.
Jeśliby ktoś mówił: «Miłuję Boga», a brata swego nienawidził, jest kłamcą,
albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi,
nie może miłować Boga, którego nie widzi.
Takie zaś mamy od Niego przykazanie,
aby ten, kto miłuje Boga,
miłował też i brata swego.*

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Przyjrzyć się swojemu obrazowi Boga. Zobaczę, jak postrzegam Pana, jak Go sobie wyobrażam, kim On dla mnie jest.

3. Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o łaskę otwartości na Bożą miłość.

4. Punkta do medytacji

4.1. „W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On sam nas umiłował i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy.”

Często jest w nas przekonanie, że musimy coś sobie i Bogu udowodnić, niejako zasłużyć na miłość — wypełniać skrupulatnie wszystkie przykazania, modlić się w określony sposób i w odpowiednim czasie. Ta ucieczka w formy ma nam dać poczucie bezpieczeństwa, przekonanie, że gdy będę „grzeczny”, to zasłużę na zbawienie. Jezus natomiast ganił faryzeuszy skrupulatnie przestrzegających wszystkich przepisów prawa. Chętnie natomiast przebywał z grzesznikami, a najbardziej chwalił wiarę osób, których można by uznać za pogan. Wystarczy przywołać scenę modlitwy faryzeusza i celnika. Niestety szybko o tym fakcie zapominamy. Łatwo jest nam wpaść w pułapkę postawy samozbawienia: Bóg przestaje być potrzebny, bo nawet jeśli zdajemy sobie sprawę z własnej niedoskonałości, mamy przekonanie, że dzięki pracy nad sobą pozbedziemy się wad i zasłużymy na niebo. Zastanowię się nad tym, czy nie ma we mnie takiej postawy. Prawda jest taka, że nie muszę się sam zbawiać. Ktoś już to zrobił. Ja mam tylko to przyjąć.

4.2. „W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości.”

Przyjmując miłość Boga, nie muszę się już bać. Jeśli jest jednak jeszcze we mnie lęk, nie powinienem się tym martwić. Św. Jan mówi o doskonałej miłości, a przecież nikt z nas nie jest doskonały. Ważne jest tu natomiast słowo „kara”, które stoi w sprzeczności z miłością. Jeśli jest we mnie lęk przed karą, to znaczy, że potrzebuję nawrócenia. Nawrócenie to nie zmiana postępowania,

lecz zmiana sposobu myślenia, otwarcie się na prawdę, że mój obraz Boga jest zniekształcony. Stanę teraz przed sobą w prawdzie. Jak postrzegam Boga: czy jako Kogoś, kto zawsze mi wybacz, czy kogoś, kto chce mnie ukarać?

4.3. „Jeśliby ktoś mówił: Miłuję Boga, a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi.”

Naturalną konsekwencją przyjęcia Bożej miłości jest miłość wyrażana w relacjach z innymi ludźmi. Miłość do Boga, ludzi i samego siebie to oblicza tej samej miłości. Nie można kochać Boga, nie kochając ludzi. Nie można też kochać ludzi, nie kochając siebie. Może się w nas pojawić pokusa szukania tylko tego, co wzniosłe, na przykład wyrażania miłości do Boga poprzez wciąż nowe, wyszukane formy modlitwy. Czasem trzeba sobie jednak zadać pytanie: jak dzisiaj Bóg chce się ze mną spotkać? Może się okazać, że właśnie dziś Bóg przychodzi w potrzebującej pomocy osobie, której nie darzę sympatią.

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem o tym, co przeżyłem na tej modlitwie. Będę z nim szczery. Mogę też powtórzyć modlitwę o owoc medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz”.

Dzień V

Medytacja Miłość jako dar 1 Kor 13, 1-13

*Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,
a miłości bym nie miał,
stałbym się jak miedź brzęcząca
albo cymbał brzęmiący.
Gdybym też miał dar prorokowania
i znał wszystkie tajemnice,
i posiadał wszelką wiedzę,
i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił,
a miłości bym nie miał,
byłbym niczym.
I gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją,
a ciało wystawił na spalenie,
lecz miłości bym nie miał,
nic bym nie zyskał.
Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka poklasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.
Wszystko znosi,
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma.
Miłość nigdy nie ustaje,
[nie jest] jak prorocтва, które się skończą,
albo jak dar języków, który zniknie,
lub jak wiedza, której zabraknie.
Po części bowiem tylko poznajemy,
po części prorokujemy.
Gdy zaś przyjdzie to, co jest doskonałe,
zniknie to, co jest tylko częściowe.
Gdy byłem dzieckiem,*

*mówiłem jak dziecko,
czułem jak dziecko,
myślałem jak dziecko.
Kiedy zaś stałem się mężem,
wyzbyłem się tego, co dziecięce.
Teraz widzimy jakby w zwierciadle, niejasno;
wtedy zaś [zobaczymy] twarzą w twarz:
Teraz poznaję po części,
wtedy zaś poznam tak, jak i zostałem poznany.
Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy:
z nich zaś największa jest miłość.*

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Przypomnę sobie sytuację ze swojego życia, kiedy doświadczyłem miłości od kogoś bliskiego, a może od kogoś, kogo wcale nie znałem. Pozostanę przez chwilę przy tym wyobrażeniu.

3. Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o zrozumienie daru miłości.

4. Punkta do medytacji

4.1. „Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym.”

Przed wygłoszeniem *Hymnu o miłości* św. Paweł omówił różne charyzmaty udzielane po to, aby ubogacać innych. Pisał także o tym, że każdy jest ważny, we wspólnocie, niezależnie od tego, co otrzymał i czym może dzielić się z braćmi i siostrami w wierze, bo wszyscy razem stanowią Ciało Chrystusa. Ta prawda ma wielką wartość, ale dary te, jak podkreśla św. Paweł, są niczym bez miłości.

Zastanowię się, które otrzymane dary są dla mnie ważne. Czy potrafię się nimi dzielić? Jakie są moje motywacje w działaniu? Czy chcę pokazać, jak wiele potrafię, czy kieruje mną miłość?

4.2. „Miłość [...] nie unosi się gniewem, nie pamięta złego [...]”

Miłość, o której mówi św. Paweł, jest miłością samego Boga. Taką miłością jesteśmy kochani. Taką miłością mamy kochać innych dzięki łasce, którą nas Bóg obdarza. Wczytując się w *Hymn o miłości*, możemy uleczyć swój niewłaściwy obraz Boga. Miłość Boga nie unosi się gniewem i nie pamięta złego. Może się to wydawać sprzeczne z tym, czego nas o Bogu uczono. Przecież Bóg jest sprawiedliwym sędzią, jak więc może nie pamiętać złego? Jak Bóg w ogóle może o czymś nie pamiętać? Nasze wyobrażenie o Bożej sprawiedliwości jest dalekie od prawdy. Bóg jest miłością. Przede wszystkim miłością.

Przypomnę sobie sytuację, kiedy wydawało mi się, że Bóg jest na mnie zagniewany, kiedy czułem, że zawiodłem, kiedy miałem problemy z wybaczeniem sobie samemu. Czy potrafiłem w tej sytuacji dostrzec miłość Boga do mnie? Co czułem, kiedy wyspowiadałem się z grzechu, który wywołał we mnie ten niepokój? Czy uświadomiłem sobie to, że Bóg już o nim nie pamięta?

4.3. „Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy: z nich zaś największa jest miłość.”

Ćwiczenia duchowe św. Ignacego kończą się modlitwą *Ad Amorem* — kontemplacją pomocną do uzyskania miłości. We wprowadzeniu do tej modlitwy św. Ignacy pisze o dwóch zasadach. Po pierwsze, miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach. Po drugie, miłość polega na obopólnym udzielaniu sobie. Osoba modląca się kontemplacją *Ad Amorem* oddaje więc wszystko to, co posiada: całą swoją wolność, pamięć, rozum i wolę. Paradoksalnie dopiero wtedy, gdy człowiek, powierzy Panu swą wolność, staje się całkowicie wolny, bo Bóg, przyjmując ten dar, obdarowuje go, przemieniając rozum przez wiarę, pamięć przez nadzieję, a wolę przez miłość. Tak więc człowiek dostaje znacznie więcej, niż dał. Powierzając siebie Bogu, odkrywa w pełni swoją tożsamość dziecka Bożego.

Pomyślę teraz o tym, co dzisiaj jestem w stanie dać Bogu. Stanę przed Nim w szczerości serca, nie winiąc się za to, że może nie jestem gotowy, żeby oddać wszystko. On to zrozumie.

5. Rozmowa końcowa

Pozwolę sobie na chwilę ciszy przed Bogiem. Gdy będę gotowy, odmówię modlitwę z kontemplacji *Ad Amorem*:

*Zabierz, Panie, i przyjmij całą wolność moją,
pamięć moją i rozum, i wolę moją 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 Twoją i łaskę,
albowiem to mi wystarcza. Amen.*