

Ćwiczenie duchowe

Fragment Pisma Świętego - 1 J 4, 11-18

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.:

Ćwiczenia:

1. Co czujesz po przeczytaniu tego fragmentu? Jakie emocje się w Tobie pojawiają? Może przychodzi Ci do głowy jakieś wspomnienie? Postaraj się je nazwać.
2. Zastanów się czego najbardziej się wstydzisz, jakiej swojej cechy, albo jakiego grzechu? Czego nie chciałbyś pokazać Jezusowi?
3. Przypomnij sobie doświadczenie Boga, który kocha Cię do szaleństwa. Miałeś kiedykolwiek takie doświadczenie? Na koniec modlitwy oddaj Jego miłości wszystkie swoje największe grzechy i brudy. Nie bój się, On sobie z nimi poradzi!

Miejsce na notatki: