

## Vägledning vecka 33

### Guds kärlek till oss, Vårt gensvar

#### Vägledning: Tacksamhet

Låt oss fundera på Guds kärlek till oss och vårt gensvar.

Nästa vecka är den sista reträttveckan. Den här veckan ser vi tillbaka, och reflekterar över vad vi har fått under denna reträtt - Guds kärlek själv. Och vi tänker över vårt gensvar. Vår önskan denna vecka är att få vara fyllda med en djup känsla av de gåvor vi har fått, och så fyllda av djup tacksamhet så att vi kommer att röras till att älska och tjäna Gud i allt, i vår vardag.



#### Två uppfattningar vägleder oss i vår reflektion:

- Kärlek tar sig uttryck i handling snarare än bara ord.
- Kärlek är en gåva av jaget till och för andra.
- kärlek som är ömsesidig växer.

De som är förälskade ger av sig själv till varandra, där varje innerlig gåva leder till ett djupare gensvar.

Den här veckan vill vi minnas alla de gåvor av kärlek vi har fått ta emot under denna reträtt. Vi kommer ihåg alla de sätt som Gud har gett oss nådegåvor likasom gåvan av sig själv. Vi vill växa i tacksamhet för Guds kärleksverk för oss, särskilt gåvan av Jesus till oss, och på det sätt på vilket vi har välsignats till att känna, älska och tjäna tillsammans med Jesus.

Den här veckan vill vi öppna våra hjärtan för ordets vidaste bemärkelse av Guds kärlek som vi överhuvudtaget kan föreställa oss. Genom att använda bilder såsom att solen strålar det varma ljuset eller den överväldigande kraften av ett oavbrutet vattenfall, kommer vi att reflektera över hur Guds livgivande närvaro och kärlek flödar i och genom hela skapelsen, som ges till och för oss.

Använd den här veckans resurser för att komma in i dessa värderingsövningar i detalj.

Med varje nivå av tacksamhet vill vi uttrycka vår kärlek. Vårt gensvar, och vårt erbjudande av oss själva i kärlek, är vad som sluter och stärker banden av kärlek mellan oss och

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Gud. Vi kommer att växa i en känsla av att allt vi har är en gåva. Allteftersom vi har vuxit i frihet, kan vi överlämna oss till kärleken mer och mer fullständigt.

Hela veckan, med en växande tacksamhet och en fördjupande kärlek, kommer jag att erbjuda mig själv med dessa eller med liknande ord, tills de blir mina egna:

*Herre mottag  
all min frihet  
all min vilja  
alltvad jag äger och har.*

*Du har gett det till mig  
till Dig Herre ger jag det åter.*

*Allt är Ditt  
förfoga över det helt enligt Din vilja.*

*Ge mig bara Din kärlek  
och Din nåd.  
Det är nog för mig.*

## Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.

Vår kontemplation över Guds kärlek till oss, och vårt gensvar, kan göras både i flera bönestunder och i våra bakgrundstunder under hela vår vecka.

### Vad reflekterar vi över

Under alla dessa månader har vi tänkt på vårt förhållande till Gud. Vi drar nu ihop allt för att förstå och uppskatta allt som Gud har gett oss i denna reträtt, i våra liv och vad Gud fortsätter att ge oss.

- Välsignelsen över allt skapat, återlösningen, och den särskilda nåd jag har fått.
- Guds närvaro i varje del av skapelsen, särskilt i mig.
- Hur Gud verkar för mig i hela skapelsen, ger och upprätthåller liv.
- Hur alla välsignelser och gåvor sänker sig ner, så som solens ljus och vatten som rinner ur en fontän.

Och vi kommer att reflektera över vårt svar.

### Den nåd vi ber om

Vår önskan är att den här veckan få vara uppfylld med en djup känsla för de gåvor som vi har fått, och så fylld av djup tacksamhet, att vi kommer att bli rörda i hjärtat till att älska och tjäna Gud i allt, i vår vardag. Denna veckas bön hjälper oss att be om denna nåd.

### Vår dagliga meditation

Det är mycket viktigt att den här veckan försöka fokusera vår uppmärksamhet på tacksamhet inför Guds kärlek. De två uppfattningarna om kärlek från vår vägledning är viktig: kärlek består mer i handling än i ord, och kärlek innebär ett ömsesidigt utbyte av

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

gåvor mellan älskande. Det skulle vara till stor hjälp att avsätta några korta bönstunder, med denna enkla hjälp:

- Börja med att känna Guds närvaro.
- Be om den nåd du önskar att få - en nära känsla av Guds kärlek till mig.
- Reflektera över Guds kärlek:
  - Vad har Gud gjort för mig?
  - Vad har Gud gett mig?
  - Hur upprätthåller Gud mig?
  - Vad erbjuder Gud gett mig?
- Tala såsom älskare till älskare, med ord, och känslor av tacksamhet.
- Skriv ned vad du vill minnas.

Dessa är inte bara intellektuella reflektioner. Vi ber om närhet här, och vårt mål är att vårt minne och vår redogörelse av Guds gåvor kommer att fylla oss med djup och rörande tacksamhet som också rör våra hjärtan till ett gensvar till kärlek och tjänande.

## För resan

Slutövningen för reträtten är designad efter den sista reflektion i de "andliga övningarna". Det finns en ironi här. Även om det är slutövningen, så tar utförandet av övningarna aldrig slut. Gud skickar oss inte ett kungörande intyg, "Du har framgångsrikt avslutad kurs ...." Paulus skrev att han inte hade nått mållinjen, utan kämpade ännu mer. Så vi avslutar vår början och fortsätter att vara skapade och återskapas genom Guds kärlek.

Två saker var för Ignatius mycket viktiga under dessa övningar: att kärlek består mer i handling än i ord, och att kärleken är ömsesidig och lämnar över till den andre allt vad man har. I den första "För resan" uppmuntrades vi att inte leta efter framsteg eller bristen av dem under vår resa. Istället har vi blivit uppmuntrade att titta efter Kärleken "i handling", som manifesterar kärleken i gärningar och överlämnandet av alla nådegåvor och liv, till oss som vi har blivit erbjudna.

Denna vecka ber vi med ett barns mottaglighet och öppenhet som känner hur djupt de är älskade. Ignatius skrev mycket personligt i "Övningarna" och vi går från det allmänna "vi" till det väldigt speciella "jag". Det är samma känsla som för alla barnen i vår kultur, som i slutet av julaftonskvällen får öppna alla julklapparna "Är det allt som finns? "Efter att kanske jämfört de med sina syskons presenter, och då kan han eller hon känna sig lurad eller mindre älskad. Detta är mycket mänskligt och förståeligt.

Jag uppmuntras att vara som barnet på julafton, efter att ha sett mina och andras presenter, vill jag titta på mina föräldrar och släktingar och undrar: "Varför är de så goda och kärleksfulla mot mig?"

Det är i denna anda av tacksam förundran som Ignatius ber mig att frivilligt uttrycka min kärlek "Allt jag har, det har du gett mig. Det enda jag kan jag ge dig tillbaka är mitt själviska, giriga och kräsna bruk av dem. Det enda jag ber av Dig är att du välsignar och ger mig din nåd i vår framtid tillsammans. Det skulle räcka för mig och vara en början för Dig.

Jag går genom en värld av skapade gåvor. Träd, blommor, fåglar av alla storlekar och slag, otroligt varierande, och alla dessa gåvor är givna till mig.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Jag ser upp till månen, stjärnorna, och jag förundras över väderförändringarna allt eftersom solen rör sig fram och tillbaka och håller denna värld vid rätt temperatur för att leva och växa. Allt detta har Gud lämnat över till mig.

Jag återvänder till den otroliga barnsligheten för alla de små tingen och tänker att Gud alltid har och alltid arbetar på att lämna saker till mig. Gud arbetar genom att locka mig, men inte tvinga mig att se Guds finger och hand och arm och sig själv, och har skapat mig och allt annat för mig också. Denna övning ökar min medvetenhet om hur allting är en gåva och samtidigt som det är en inbjudan. Jag är både mottagaren och den som svarar.

När jag är medveten om hur Gud finns i allt och allting finns i Gud, hur kan jag då hålla mig från att sjunga, från att titta och lyssna, att dela och att vilja veta vad som erbjuds vid varje ögonblick av mitt liv? Floden av Guds kärlek flödar oavslutligen om jag är lyhörd för Hans gåvor och närvaro. Jag vill vara mindre otillgängliga för kärlekens givare som verkar och gör saker i mitt liv för att förminska mig till det förundrade Guds barn som jag är. "Guds barn" är en mogen människa som vet hur saken ligger till, var det kommer ifrån, och vart de är på väg. Allt som kommer från Gud återvänder till Gud, inklusive mig.

Vi lämnar denna reträtt för att leva så att vi ständigt återfår synen och känsligheten för Guds godhet och denna godhet av Gudskärleken själv, vilken jag själv är.

## Med dessa eller med liknande ord

Käraste Jesus, min vän,  
mitt hjärta är så fullt. Jag känner mig älskad, ärad, benådad och bristfällig och älskad igen. Jag är full av förundran för den kärlek jag känner från dig och för dig. Ja, jag är så medveten om mina brister och hur de ibland håller mig från att känna den kärlek som du håller över mig i varje ögonblick. Men just nu känner jag också Din djupa kärlek och omsorg för mig, speciellt där jag har mina svagheter, de delar av mig som jag vill gömma i mörkret. Din kärlek för ut dem i ljuset genom din värme och strax så verkar jag vara friare från dem.

Nu, efter alla dessa månaders samtal med dig, då jag har älskat dig, och accepterat din kärlek på ett helt nytt sätt, inser jag att du alltid, alltid varit med mig, även i, eller särskilt i mina svagheter.

Och gåvorna! Så många gåvor som du har slösat på mig under min livstid. Jag känner så djupt din kärlek till mig. Jag ser de många sätt som du älskar mig på varje dag, i världen omkring mig, i de många personer som du lagt in i mitt liv att älska mig varje dag.

Den röda tråden genom Skriften kommer tillbaks till mig gång på gång när jag fundera på den här glada frågan: Vad kan jag göra för att ge tillbaka något av allt det som Herren har gett mig? Vad är det, Jesus? Hur kan jag någonsin visa dig vilken kärlek jag känner för dig eller tacka Dig för allt Du har gett mig? Jag vill ge dig allt jag har.

Jag vill svara på dessa många gåvor på något sätt som kommer från den djupaste delen av mig själv, och varje gång jag tänker på de många sätt som du har älskat mig och gett mig gåvor, vet jag att jag vill ge dig allt jag har.

Jesus, Du har gett mig så mycket, precis som bönen säger: mitt sinne, min frihet, minne, förståelse, hela min vilja och mitt hela jag. Allt vad jag är i detta liv, är jag på grund av vad du har gett mig. Hur kan jag någonsin tacka dig? Herre, och min käre vän, får jag lägga fram dessa gåvor

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

till dig? Kan jag be Dig använda dem i denna värld, för din värld, på vilket sätt du vill? Jag vill vara tillräckligt fri för att ge Dig mitt liv. Vad vill Du göra med det? Hur kan jag använda mitt liv för att tjäna dig i den här världen? Hur kan jag älska andra, såsom du skulle vilja att jag gör det?

Jag ser med stor glädje fram emot de kommande veckorna och månaderna, käre Jesus, när vi fortsätter att samtala kommer jag att upptäcka svaren på dessa frågor.

Jag tackar Dig för mitt liv.

Jag tackar Dig med mitt liv..

## En bön att börja dagen med

Låt mig med allt som jag är idag;  
Allt som jag försöker idag,  
Låt mig med allt jag möter, tankar,  
och alla frustrationer och felsteg  
Låt mig med allt, få lägga mitt liv i dina händer

Herre, mitt liv är i dina händer,  
Låt denna dag ge dig pris och ära.

Överväg att dela dessa nådegåvor du tar emot med andra ” En plats att dela dina erfarenheter på sidan (["En plats att dela med sig av sina erfarenheter»](#) ). Och, låt oss be för varandra. Detta skulle kunna ge många andra människor möjligheter att dra nytta nåden som erbjöds dig och nådegåvorna som ges till dig kan hjälpa andra på ett sätt som du aldrig får veta, i att bygga upp mod och andras tro.

