

Droga Tereso! / Droga... Drogi...

IHS. Łaska i miłość Pana Naszego Chrystusa
niech zawsze będzie ku naszemu pożytkowi i pomocy.

Mówisz o dużej niewiedzy, brakach itd., jakie w sobie spostrzegasz. Dobry to znak, że zdajesz sobie z tego sprawę. Wydaje Ci się, że powodem tego jest mnóstwo mało sprecyzowanych sądów i opinii, jakie otrzymujesz. Osobiście jestem tego samego co Ty zdania, że ten, **kto mało precyzuje, mało rozumie** i jeszcze mniej pomaga. Pan jednak widzi wszystko i on sam opiekuje się nami.

W naszym życiu warto zwracać uwagę na zwyczajne rzeczy.

Po pierwsze, należy zaspokoić **naturalne wymagania ciała co do pożywienia i odpoczynku**. Pożywienie ciała rozumiem w ten sposób, że nie zapomina się o przyjęciu normalnego pokarmu w określonych porach dnia. Przez wypoczynek czy odprężenie rozumiem pobożne wytchnienie, pozwalające umysłowi swobodnie zajmować się rzeczami dobrymi lub obojętnymi, byle tylko nie złymi.

Po drugie wiele osób nadmiernie zastanawia się i ćwiczy umysł przed udaniem się na spoczynek, wskutek czego nie mogą zasnąć, rozmyślając o rzeczach jakich dostarczyła im wyobraźnia. Nieprzyjaciel natychmiast korzysta z tego, zachęcając do dłuższego zatrzymywania się nad tymi myślami, przez co ciało pozbawione snu ponosi szkodę. Takiego postępowania należy absolutnie unikać. Wiele bowiem możesz zrobić, gdy ciało jest zdrowe, nie wiem natomiast, na co Cię stać, gdy jest chore. Zdrowe ciało pomaga w dużej mierze zarówno do dobrego, jak i do złego. W rzeczywistości wiele bowiem złego mogą spowodować ci, co mają wolę spaczoną i są obciążeni złymi namiętnościami; inni natomiast mogą zdziałać wiele dobrego, gdy całkowicie podporządkują swoją wolę Bogu, Panu naszemu, i wytworzą w niej dobre nawyki.

Przede wszystkim myśl o tym, że **Twój Pan kocha Cię**, o czym wcale nie wątpię, i staraj się, byś mu odpowiedziała tą samą miłością, nie dopuszczając w żadnym wypadku złych myśli, przychodzących mimo twej woli — nieczystych, zmysłowych lub skłaniających Cię do małoduszności lub oziębłości. **Boć ani św. Paweł, ani św. Piotr nie doszli do tego, by im nie przychodziły do głowy takie same lub podobne myśli.** Jakkolwiek więc nie pozbędziesz się całkowicie złych myśli, to osiągniesz dużo, jeżeli niewiele będziesz sobie z nich robić.

Podobnie bowiem, jak nie zbawię się dzięki dobrym uczynom aniołów, tak nie potępię się z powodu złych myśli i słabości podsuwanych mi przez złego ducha, świat i ciało. Bóg, nasz Pan, chce, by przede wszystkim moja dusza była oddana jego Boskiemu Majestatowi, a przez to, nawet wbrew ciału, będzie nim kierowała zgodnie z wolą Bożą. Na tym właśnie polega istota naszej walki i w tym jest upodobanie jego wiecznej i najwyższej dobroci.

Oby Bóg w swej nieskończonej dobroci i łasce zechciał nas zawsze trzymać w swej ręce.

Ubogi w dobroć,
Inigo

INSTRUKCJA ;)

↓↓

1. Spokojnie przeczytaj list
2. Zatrzymaj się na słowach które Cię jakoś zainteresują/poruszają...
3. Możesz skorzystać z pomocniczych pytań

↓↓

1) Jedzenie (i picie)

(1) *Zobaczyć*

należy zaspokoić naturalne wymagania ciała (...).

Pożywienie ciała rozumiem w ten sposób, że nie zapomina się o przyjęciu normalnego pokarmu w określonych porach dnia.

(2) *Rozważyć*

➤ *moje posiłki, ich regularność, ale też czy jem w spokoju czy w pośpiechu?*

2) Wypoczynek

(1) *Zobacz*

zaspokoić naturalne wymagania ciała co do odpoczynku. Przez wypoczynek rozumiem pobożne wytchnienie, pozwalające umysłowi swobodnie zajmować się rzeczami dobrymi lub obojętnymi, byle tylko nie złymi.

(2) *Rozważ*

➤ *Jak, i czy w ogóle odpoczywam?*

➤ *Czy moja głowa naprawdę wtedy ma wytchnienie?*

3) (przed)spanie

(1) *Zobacz*

wiele osób nadmiernie zastanawia się i ćwiczy umysł przed udaniem się na spoczynek...

(2) *Rozważ*

➤ *Co robię tuż przed snem? Czy to dobrze wpływa na mój sen?*

4) moje braki

(1) *Zobacz*

(2) *Rozważ*

➤ *jakie jest moje podejście do braków, które w sobie spostrzegam?*

➤ *czy umiem precyzować to, co przeżywam, co mnie niepokoi?*

➤ *jakie jest moje przekonanie, że Bóg – mój Pan – mnie kocha?*

4. MODLITWA

Porozmawiaj z Panem Jezusem o tym,
do czego poruszyły Cię słowa listu św. Ignacego...

„Przede wszystkim myśl o tym, że Twój Pan kocha Cię...”