

Spotkanie z Bogiem w bólu i cierpieniu

Przegląd

Jezus powiedział kiedyś: „Na tym świecie będziecie mieli kłopoty”. Ból i cierpienie są nieuniknione w tym życiu. Często, gdy zaczynamy praktykować dyscypliny, niezagojone rany z całego życia wpływają na powierzchnię naszych serc. Wszystko w nas chce biec w przeciwnym kierunku – zaprzeczać, odciąć się od bólu lub go stłumić. Ale zaproszenie Jezusa polega na tym, aby spotkać Go w naszym bólu i pozwolić mu stać się tygłem naszej formacji.

Praktyka refleksji

Zanim rozpoczniemy sesję 5, podzielcie się swoimi refleksjami na temat praktyki szabatu z ostatniej sesji.

- 01** Co było wyzwaniem w praktyce szabatu?
- 02** Co w tej praktyce sprawiło ci radość?
- 03** W czym najbardziej doświadczyłeś bliskości Boga?
- 04** Czy jest coś innego, czego chciałbyś spróbować w związku z praktyką szabatu?

Nauczanie

Pismo Święte

Potem Jezus udał się ze swoimi uczniami do miejsca zwanego Getsemani i rzekł do nich: „Usiądźcie tutaj, a Ja pójdę tam i będę się modlił”. Wziął ze sobą Piotra i dwóch synów Zebedeusza i zaczął się smucić i trwożyć. Wtedy rzekł do nich: „Moja dusza jest ogarnięta smutkiem aż do śmierci. Zostań tu i czuwaj ze mną”. Idąc nieco dalej, upadł twarzą na ziemię i modlił się: „Ojcze mój, jeśli to możliwe, niech Mnie ten kielich opuści. Nie jak Ja chcę, ale jak Ty chcesz”.

Mt 26, 36–39

Podsumowanie sesji

- Praktyki te nie są religijną formułą, która ma nas przyzwyczaić do formacji duchowej.
- Kiedy zwalniamy i przychodzimy w ciszy do Boga, często pierwszą rzeczą, która się pojawia, jest ból emocjonalny, ponieważ nasza dusza zaczyna przetwarzać i rozładowywać całe cierpienie naszego życia.
- Istnieją trzy podstawowe sposoby radzenia sobie z bólem:
 - zaprzeczanie
 - odłączenie
 - środki odurzające.
- Jezusowym sposobem jest spotkanie Boga w naszym bólu.

Nieleczony ból emocjonalny może sabotować naszą przemianę. Ale jeśli otworzymy się w nim na Boga, może stać się sekretem naszej przemiany.

Duchowe omijanie

Tendencja do wykorzystywania duchowych idei i praktyk w celu ominięcia lub uniknięcia zmierzenia się z nierozwiązanymi kwestiami emocjonalnymi, ranami psychologicznymi i niedokończonymi zadaniami rozwojowymi*.

Dojrzałość emocjonalna

Świadomość swoich uczuć i niepodleganie im.

Dojrzałość duchowa

Zdolność i chęć poznania i wypełniania woli Boga.

* J. Welwood, *Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual*, „Journal of Transpersonal Psychology” 16, nr 1 (1984).

Podczas wspólnego oglądania sesji 5 tutaj możesz robić notatki.

Pytania do dyskusji

Zatrzymajcie wideo i poświęćcie trochę czasu na wspólną rozmowę.

Oto kilka pytań do dyskusji:

01 Czy możesz opowiedzieć o jednym bolesnym doświadczeniu, przez które przeszedłeś, a które przyniosło coś dobrego w twojej formacji?

02 Jak doświadczyłeś Boga w czasie bólu i cierpienia?

03 Do której z trzech reakcji na ból emocjonalny jesteś najbardziej skłonny: zaprzeczenia, odłączenia się czy uciszania go za pomocą różnych środków? Jak to wyglądało w twoim życiu?

04 Jak mogłoby to wyglądać, gdybyś zaczął postrzegać ból w twoim życiu jako okazję do bycia formowanym przez Boga?

Notatki z ćwiczeń

Podczas wspólnego oglądania sesji 5 możesz robić notatki.

[illegible]

Po filmie

Modlitwa na zakończenie

Zakończcie wspólnie spędzony czas, odmawiając tę modlitwę:

Boże z Getsemani, który znasz ludzkie cierpienie,
pomóż nam zwrócić się do Ciebie w bólu naszych
emocji,
gdy dzień zamienił się w ciemność,
abyśmy poznali wyzwolenie Twojej przemieniającej
miłości nie tylko nad brzegiem spokojnych wód,
ale także wtedy, gdy podróżujemy po wzburzonych
falach, które przynosi życie.
Amen.

OPCJONALNIE

Jeśli chcecie kontynuować rozmowę, oto kilka dodatkowych pytań do refleksji:

- 01** Jak dobrze potrafisz zauważać i nazywać swoje uczucia?
- 02** Co przychodzi ci do głowy, gdy zastanawiasz się nad duchowym ćwiczeniem polegającym na zauważaniu i nazywaniu swoich uczuć w modlitwie?
- 03** Zaplanuj w tym tygodniu poniższe ćwiczenie. Kiedy spróbujesz je wykonać?

Ćwiczenie

Zauważanie i nazywanie swoich emocji

Zastosujmy to nauczanie w praktyce, aby to, czego się uczymy, stało się częścią tego, kim jesteśmy.

Podróż do zdrowia emocjonalnego obejmuje naukę zauważania i nazywania emocji w obecności Boga.

Kiedy zauważamy i nazywamy nasze uczucia, mają one nad nami mniejszą władzę. Gdybyś miał nazwać bolesną emocję, taką jak strach, złość, rozczarowanie lub zazdrość, skan mózgu wykazałby, że sam akt nazwania jej pomaga w jej wyciszeniu.

To dlatego psychiatra Dan Siegel zachęca nas do „nazwania tego, by to oswoić”.

Ćwiczenie duchowe na tę sesję to prosty szablon modlitwy mający na celu zauważenie i nazwanie swoich uczuć oraz ofiarowanie ich Bogu w modlitwie.

- Znajdź ciche, wolne od rozpraszaczy miejsce i czas.
- Odłóż telefon lub inne urządzenia i usiądź w wygodnej, ale czujnej pozycji.
- Poświęć kilka minut na oddychanie i skupienie świadomości na obecności Boga. Następnie wykonaj następujące czynności:

01 Zauważ: Teraz, gdy jesteś skupiony na swoim ciele i na Bogu, zacznij pozwalać sobie na odczuwanie.

Niech po prostu się to, co jest w tobie. Po prostu to zauważ. Nie walcz z tym, nie uciekaj od tego, nie czuj się winny z tego powodu ani tego nie osądzaj – po prostu to zauważ.

02 Nazwij: Następnie nazwij emocję; bądź tak konkretny, jak to tylko możliwe. Możesz skorzystać z poniższej listy emocji. Po prostu wybierz od jednego do trzech słów z listy uczuć na następnej stronie, które określają to, czego doświadczasz w swoim ciele.

03 Poczuj: Po prostu usiądź z tymi uczuciami. Zatop się w nich.

Zwykle odwracamy się od nich i biegniemy w przeciwnym kierunku. Zamiast tego odwróć się i stań twarzą w twarz z tymi emocjami, tak jak z falą oceanu, i pozwól im przepłynąć obok ciebie.

04 Ofiaruj to Bogu: Pamiętaj i naśladuj modlitwę Jezusa w Getsemani.

- Oddaj Bogu swoje uczucia – powiedz Mu, co czujesz, bez żadnego filtra.
- Oddaj Bogu swoje pragnienia – powiedz Mu, czego naprawdę chcesz, dobrego lub złego.
- Oddaj Bogu swoje zaufanie – ponownie oddaj Mu swoje serce. Odpuść kontrolę i poddaj się Bogu i Jego woli dla swojego życia. Możesz modlić się modlitwą Jezusa: „Nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie”.

Możesz wykonać to ćwiczenie raz przed następną sesją lub codziennie. Jest to również ćwiczenie, które możesz praktykować przez resztę swojego życia, aby otwierać coraz głębsze części swojego wewnętrznego świata na Boga.

Lista uczuć*

Radość

euforia
 błogość
 podniecenie
 szczęście
 rozbawienie
 entuzjazm
 zadowolenie
 zachwyt
 wdzięczność
 wesołość
 ekscytacja
 sympatia
 życzliwość
 satysfakcja
 odprężenie
 ożywienie
 serdeczność
 czułość
 ulga
 beztroska
 spełnienie
 docenienie
 przyjemność

Strach

trwoga
 niepokój
 lęk
 przerażenie
 panika
 obawa
 niepewność
 bojaźliwość
 nieśmiałość
 podejrzliwość
 powściągliwość
 zagubienie
 wahanie
 podejrzliwość
 popłoch

Złość

wzburzenie
 frustracja
 nienawiść
 irytacja
 wściekłość
 wkurzenie
 gniew
 zdenerwowanie
 podrażnienie
 zniecierpliwienie
 zaciętrzewienie
 oburzenie
 niechęć
 pogarda
 mściwość
 desperacja
 furia
 uraza
 szat

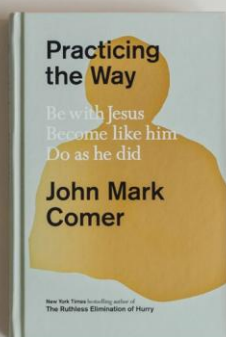
Smutek

zawód
 gorycz
 rozpacz
 żal
 melancholia
 zmartwienie
 przybicie
 depresja
 apatia
 żałoba
 przygnębienie
 ból
 zranienie
 przygaszenie

Emocje złożone

wstyd
 poczucie winy
 zakłopotanie
 zdziwienie
 wstręt
 tęsknota
 dyskomfort
 rozczarowanie
 trauma
 upokorzenie
 poczucie bezpieczeństwa
 poczucie własnej wartości
 poczucie niższości
 poczucie straty
 poczucie krzywdy
 poczucie odrzucenia
 poczucie żałoby
 obojętność
 skrupowanie
 zazdrość
 ulga
 troska
 bezsilność
 bezradność
 amok
 napięcie
 współczucie
 zmęczenie
 niezadowolenie
 akceptacja
 miłość
 ufność
 oszołomienie
 zakłopotanie
 pogarda
 wyrzuty sumienia
 uwielbienie
 zaskoczenie

*



Lektura na tę sesję

Na tę sesję czytamy *Jak? Reguła życia* w książce
Praktykowanie drogi autorstwa Johna Marka Comera.

Materiały pozwalające wejść głębiej

Jeśli chcesz jeszcze bardziej rozwinąć swoją praktykę spotykania Boga w bólu i cierpieniu, oto kilka innych zasobów do rozważenia.

Zalecana lektura

- *Duchowość zdrowa emocjonalnie*, Peter Scazzero
- *Rowiuktaj swoje emocje*, Jennie Allen
- *The Human Condition*, Thomas Keating

Zalecane słuchanie

- Seria nauczania *Emotionally Healthy Church* od Bridgetown Church: link.practicingtheway.org/course-s5
- Seria nauczania *In This World You Will Have Trouble* od Bridgetown Church: bridgetown.church/series/in-this-world



Życiorys gościa

Naszym gościem podczas tej sesji był Hakeem Bradley. Hakeem jest mówcą, pastorem i nauczycielem, a także członkiem zespołu stypendialnego BibleProject, organizacji non profit zaangażowanej w tworzenie zasobów cyfrowych, które badają Biblię jako jednolitą historię wskazującą na Jezusa. Aby dowiedzieć się więcej o Hakeemie, odwiedź [stronę hakeembradley.com](http://strone.hakeembradley.com).

Praktyka refleksji

Refleksja jest kluczowym elementem naszej duchowej formacji. Podobnie jak praktyka, pozwala temu, czego się uczymy, stać się częścią tego, kim jesteśmy.

Przed następnym wspólnym spotkaniem poświęć pięć do dziesięciu minut na zapisanie w dzienniku odpowiedzi na następujące trzy pytania.

- 01** Jak wyglądało twoje doświadczenie zauważania i nazywania swoich uczuć przed Bogiem?
- 02** Jakie uczucia pojawiały się najczęściej? Czy coś było dla ciebie zaskoczeniem?
- 03** Co najbardziej pozwoliło ci doświadczyć bliskości Boga w tej praktyce?