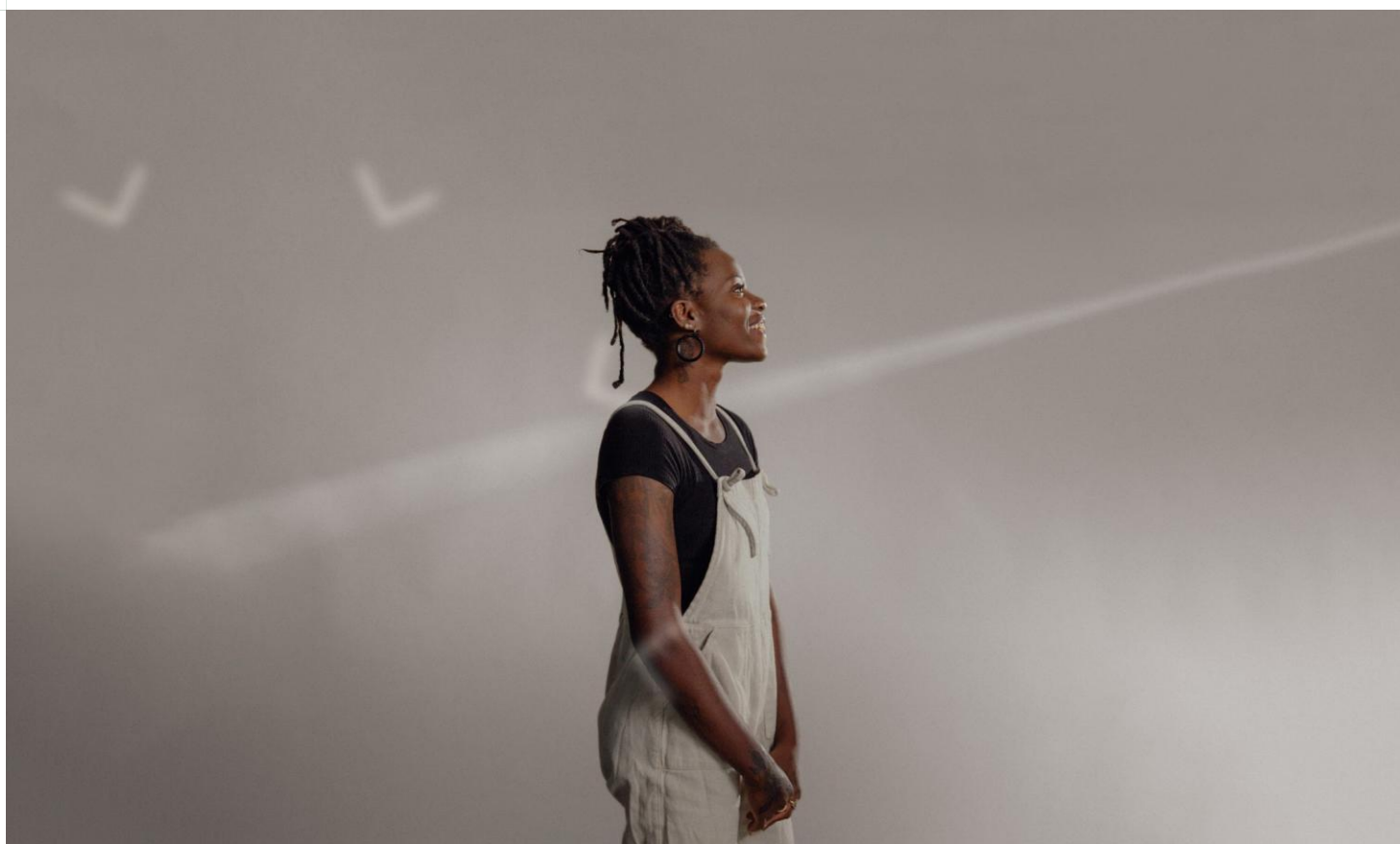


Podążanie za Jezusem

Przegląd

Za kim podążasz? Każdy za *kimś* podąża. Innymi słowy: wszyscy jesteśmy uczniami. Pytanie nie brzmi: „Czy jesteś uczniem?”, ale: „*Czyim* lub *czego* jesteś uczniem?”. W tej sesji zbadamy, co to znaczy być uczniem Jezusa.



Pytania otwierające

Zanim rozpoczniemy naszą pierwszą sesję, przeanalizujcie swoje myśli i uczucia w grupce, w której rozpoczynacie ten kurs.

- 01 Co przyciągnęło cię na ten kurs?
- 02 Na co czekasz z niecierpliwością?
- 03 Opisz w skrócie swoją dotychczasową duchową podróż.

Nauczanie

Pismo Święte

Gdy Jezus przechodził obok Jeziora Galilejskiego, zobaczył Szymona i jego brata Andrzeja zarzucających sieć w jezioro, ponieważ byli rybakami. „Pójdźcie za Mną”, powiedział Jezus, „a Ja was pošlę, abyście łowili ludzi”. Natychmiast zostawili sieci i poszli za Nim.

Mk 1, 16–18

Podsumowanie sesji

- Podążanie za Jezusem opiera się na praktyce rabinów i uczniów z pierwszego wieku.
- Dziś podążanie za Jezusem oznacza terminowanie u Niego.
- Być uczniem Jezusa oznacza zorganizować swoje życie wokół trzech głównych celów:
 - być z Jezusem;
 - stać się jak Jezus;
 - postępować tak jak On.
- Terminowanie u Jezusa oznacza praktykowanie pewnego sposobu życia.
- Jednym z najlepszych sposobów na rozpoczęcie jest codzienny rytym modlitewny, w którym organizujesz czas i miejsce na samotność, ciszę i modlitwę.

Pytania do dyskusji

Zatrzymajcie film i poświęćcie chwilę na wspólną analizę w grupce.

Oto kilka pytań do dyskusji:

- 01 Co masz nadzieję, że Jezus uczyni w tobie poprzez ten kurs?
- 02 Kiedy patrzysz wstecz na swoje życie: kto lub co miało największy wpływ na twoją duchową podróż do tej pory?
- 03 Jak myślisz, co jest głównym celem twojego życia? Jakie są twoje najważniejsze dążenia i priorytety?
- 04 Jak my jako wspólnota możemy się za ciebie modlić?

Notatki z ćwiczeń

Podczas wspólnego oglądania sesji 1 możesz robić notatki w tym miejscu.

[illegible]

Po filmie

Modlitwa na zakończenie

Zakończcie wspólnie spędzony czas, odmawiając tę modlitwę:

Boże miłości, który sam nas szukasz, naucz nas,
jak mamy szukać Ciebie,
abyśmy ucząc się na nowo, jak się modlić,
mogli dać Ci to, czego tak bardzo pragniesz –
nas wszystkich cieszących się Tobą na zawsze.
Amen.

OPCJONALNIE

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

- 01** Kiedy wyobrażasz sobie rozpoczęcie dnia od ciszy, samotności i modlitwy, co cię ekscytuje? Co stanowi dla ciebie wyzwanie?
- 02** Pomyśl o swoim tygodniu i opracuj plan. Kiedy i gdzie zaangażujesz się w tę praktykę?

Praktyka

Wdrażanie codziennego rytmu modlitwy

Do transformacji potrzebujemy czegoś więcej niż tylko informacji. Praktyki Jezusa (o których dowiemy się więcej w sesji 4) pomagają wprowadzić Jego nauki do pamięci mięśniowej naszych ciał. Dzięki nim *idea* podążania za Jezusem *staje się rzeczywistością* w naszym codziennym życiu.

Jednym z najlepszych sposobów na rozpoczęcie „bycia z Jezusem” jest wypracowanie codziennego rytmu modlitwy.

Nie ma „właściwego” sposobu, aby to zrobić – możesz się wybrać na poranny spacer z psem lub zwinąć się pod kocem z filiżanką herbaty, albo usiąść ze skrzyżowanymi nogami na podłodze i głęboko oddychać. Możesz się modlić psalmami lub pozwolić aplikacji modlitewnej poprowadzić twoją medytację. Możesz to robić przed wschodem lub zachodem słońca.

Cokolwiek zdecydujesz, ćwiczeniem na sesję 1 jest zorganizowanie codziennego czasu i miejsca na obcowanie z Bogiem na modlitwie w ciszy i samotności.

Oto kilka sugestii dotyczących tej praktyki:

01 Znajdź spokojne *miejsce*, w którym nic nie będzie cię rozpraszać.

- Może to być kąt w domu lub pobliski park. Znajdź miejsce, w którym możesz się skupić i poczuć spokój.

02 Znajdź spokojny *czas*.

- Dla wielu osób najlepszym momentem na modlitwę jest pierwsza chwila po przebudzeniu; ale dla ciebie może to być przed snem, gdy dziecko ma popołudniową drzemkę lub w przerwie na lunch.
- Ogólna zasada brzmi: *Poświęć Bogu swój najlepszy czas w ciągu dnia.*

03 Przyjdź do ciszy.

- Jeśli to możliwe (chyba że korzystasz z aplikacji takich jak Lectio 365 lub Pray As You Go), zostaw telefon w innym pokoju. Zaczynij od kilku głębokich oddechów – wdechów i wydechów – i pozwól swojemu umysłowi i ciału się uspokoić.
- Może to zająć kilka minut. Nie musisz się spieszyć.
- A potem...

04 Otwórz swoje serce przed Bogiem w modlitwie.

- Ponownie: nie ma „właściwego” sposobu na modlitwę. Ale nie musisz zaczynać od zera.
- Przez tysiące lat naśladowcy Jezusa używali psalmów do codziennej modlitwy. To zbiór poetyckich modlitw znajdujących się w centrum Biblii; zostały one zaprojektowane tak, *aby się nimi modlić*, a nie tylko je czytać.
- Możesz się modlić jednym psalmem lub kilkoma; to zależy od ciebie. Możesz zacząć od Psalmu 1 i modlić się wybranymi tekstami. Jeśli chcesz się modlić jednym psalmem, oto kilka, od których sugerujemy zacząć: Psalmy 1, 23, 37, 40, 42–43, 63, 84, 86, 103 i 139.

Całe to ćwiczenie można wykonać w pięć minut, ale może też ono zająć nawet godzinę – wszystko zależy od ciebie. Najważniejsze: zacznij tam, gdzie jesteś, a nie tam, gdzie czujesz, że „powinieneś” być. Jeśli dwie lub trzy minuty to wszystko, co możesz zrobić, zacznij *od tego miejsca* i zrób następny krok.

Jeśli nie miałeś okazji wziąć udziału w refleksji nad zdrowiem duchowym przed sesją 1, pamiętaj, aby to zrobić przed powrotem do siebie. Odwiedź [stronę practicingtheway.org](http://strone.practicingtheway.org) i utwórz konto lub skorzystaj z kodu QR, a następnie powoli i z modlitwą odpowiedz na pytania.



Lektura na tę sesję

Na tę sesję czytamy tekst „Uczeń Jezusa” w książce *Praktykowanie Drogi* autorstwa Johna Marka Comera.

Materiały pozwalające pogłębić wiedzę

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, co to znaczy być uczniem Jezusa, lub wzrastać w swojej praktyce modlitwy, oto kilka innych godnych polecenia materiałów.

Zalecana lektura

- *The Deeply Formed Life* autorstwa naszego gościa, Richa Villodasa
- *The Great Omission*, Dallas Willard
- *Walking in the Dust of Rabbi Jesus*, Lois Tverberg
- *Praying like Monks, Living like Fools*, Tyler Staton
- *Time for God*, Jacques Philippe

Zalecane słuchanie

- Seria nauczania Richa Villodasa, *The Deeply Formed Life* z New Life Fellowship: link.practicingtheway.org/course-s1
- Seria *Practicing the Way Vision* od Bridgetown Church: bridgetown.church/series/practicing-the-way
- Odcinek 1 podcastu *Practicing the Way*: link.practicingtheway.org/course-s1b

Dodatkowe zasoby

Praktyka modlitwy od Practicing the Way: practicingtheway.org/prayer

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o praktyce modlitwy, możesz wziąć udział w Praktyce Modlitwy, czteroseminalnym doświadczeniu mającym na celu włączenie praktyki modlitwy do twojej codzienności.



Życiorys gościa

Naszym gościem podczas tej sesji był Rich Villodas, autor, mówca i główny pastor New Life Fellowship, dużego, wielorasowego kościoła w Queens w Nowym Jorku. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź richvillodas.com lub przeczytaj jego książkę *The Deeply Formed Life*.

Praktyka refleksji

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

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

- 01** Co było najtrudniejsze w praktykowaniu rytmu modlitwy?
- 02** Co ci się w tym podobało?
- 03** Na co liczysz, kontynuując ten rytm modlitwy?