

Tworzenie reguły życia

Przegląd

Reguła życia to harmonogram i zestaw praktyk oraz rytmów tworzących przestrzeń, w której możemy być z Jezusem, stawać się takimi jak On i postępować tak jak On. To celowy plan spowolnienia i uproszczenia naszego życia, aby Jezus mógł nas formować. To przekształcenie wizji formacji duchowej w rzeczywistość.

To starożytna idea, której czas znowu nadszedł.

Praktykowanie refleksji

Zanim rozpoczniemy sesję 7, podzielcie się swoimi refleksjami na temat ćwiczenia spowiedzi z ostatniej sesji.

- 01 Co w praktyce spowiedzi wywołało twój opór?
- 02 Co sprawiło ci radość?
- 03 W jaki sposób spowiedź wpływa na twoje spojrzenie na Boga lub siebie?

Nauczanie

Pismo Święte

Ja jestem krzewem winnym, a wy latoroślami. Jeśli we Mnie trwać będziecie, a Ja w was, owoc obfity przyniesiecie; beze Mnie nic uczynić nie możecie. Jeśli we Mnie nie trwacie, jesteście jak gałązka, która zostaje wyrzucona i usycha; takie gałązki są zbierane, wrzucane do ognia i palone. Jeśli we Mnie trwać będziecie, a słowa moje w was, poproście, o cokolwiek chcecie, a stanie się wam. To jest ku chwale Ojca mego, abyście obfity owoc przynosili, okazując się moimi uczniami.

J 15, 5–8

Podsumowanie sesji

- Zmiana jest możliwa, ale nie jest nieunikniona.
- Potrzebujemy celowego planu naszej duchowej formacji – tego, co pierwsi chrześcijanie nazywali „regułą życia”.
- Reguła życia to harmonogram i zestaw praktyk oraz rytmów tworzących przestrzeń, w której możemy być z Jezusem, stawać się takimi jak On i postępować tak jak On.
- Gdy tworzysz regułę po raz pierwszy, ważne jest, abyś zaczął od małych rzeczy i najpierw odejmował, a nie dodawał.
- W nadchodzącym tygodniu naszym zadaniem będzie opracowanie reguły życia.

Sześć wskazówek

- 1 Zaczynaj od czegoś małego
- 2 Myśl o odejmowaniu, a nie o dodawaniu
- 3 Przyjmij zrównoważone podejście
- 4 Weź pod uwagę swoją osobowość i okres życia
- 5 Pamiętaj, że nie ma formacji bez powtórzeń
- 6 Rób to we wspólnocie

Pytania do dyskusji

Zatrzymajcie wideo i poświęćcie trochę czasu na rozmowę.

Oto kilka pytań do dyskusji:

01 Co składa się na twoją obecną regułę życia?

02 Zastanawiając się nad stworzeniem reguły życia, jak opisałbyś swoje duchowe potrzeby, biorąc pod uwagę swoją osobowość i etap życia?

03 Jakie praktyki chciałbyś włączyć do swojej reguły życia?

04 Kogo należałoby włączyć w proces tworzenia reguły życia?

Po filmie

Modlitwa na zakończenie

Zakończcie wspólny czas tą modlitwą:

Pomóż nam, Ojcze, kształtować
nasze życie na wzór Twojego Syna:

drogą modlitwy i
sprawiedliwości,

hojności i czystości,

ofiarności i współczucia,
opanowania i wiary –

aby rytm naszego życia był
kanałem Twojej łaski

i wprowadzał Twoje królestwo na
tym świecie.

Amen.

OPCJONALNIE

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

01 Gdy zastanawiasz się nad stworzeniem reguły życia, jakie głębokie pragnienia się w tobie pojawiają? Jakie zmiany mogłyby wnieść rozkwit do twojego życia?

02 Wyobraź sobie pewne praktyki, które mógłbyś wykonywać indywidualnie. Jak wyglądałoby doświadczanie ich we wspólnocie? Co czujesz w swoim ciele, gdy to sobie wyobrażasz?

Praktyka

Tworzenie reguły życia

Teraz jesteśmy gotowi, aby zebrać wszystkie pomysły, o których rozmawialiśmy, i zastosować je w praktyce, pisząc własną regułę życia.

Nie ma „właściwego sposobu” na stworzenie reguły życia i nie ma jednego uniwersalnego podejścia do formacji duchowej. Celem jest napisanie reguły, która będzie dostosowana do naszej wyjątkowej osobowości, sytuacji i wspólnoty.

W tym celu stworzyliśmy cyfrowe narzędzie o nazwie [Rule of Life Builder](#).

- 01 Wejdź na stronę practicingtheway.org i zaloguj się.
- 02 Kliknij na Rule of Life Builder i postępuj zgodnie z podpowiedziami. Narzędzie poprowadzi cię przez codzienne, tygodniowe, miesięczne i sezonowe praktyki w wielu kategoriach.
- 03 Możesz skorzystać z podpowiedzi, napisać własną regułę od podstaw lub połączyć obie opcje.
 - Pamiętaj: zacznij od małych rzeczy. Twoja reguła może zacząć się od kilku małych praktyk i rytmów.
 - W tym kursie omówiliśmy trzy podstawowe rytmy:
 - Codzienny rytm **modlitwy**, który obejmuje czytanie **Pisma Świętego** w ciszy **samotności**.
 - Cotygodniowy **szabat**.
 - W następnej sesji zaprosimy cię do cotygodniowego kontaktu **ze wspólnotą**.
 - Możesz kontynuować te praktyki, dodawać, odejmować i edytować je w miarę wyczuwania wskazówek Ducha.
 - Reguła życia nie jest statyczna, lecz dynamiczna. Zmienia się wraz z etapami naszego życia i naszego uczniostwa. Do tego cyfrowego szablonu można łatwo wracać i go modyfikować. W miarę upływu czasu, możesz wrócić do swojej reguły i zrobić kolejny krok w swojej duchowej podróży.
 - Możesz wykonać to ćwiczenie raz przed następną sesją lub codziennie. Jest to również ćwiczenie, które możesz praktykować przez resztę swojego życia, aby coraz głębiej otwierać się na Boga.

ZASADA BUDOWANIA ŻYCIA



Materiały pozwalające wejść głębiej

Jeśli chcesz jeszcze bardziej się rozwinąć w tworzeniu życiodajnych i wspólnotowych rytmów w swoim życiu, oto kilka innych godnych uwagi materiałów.

Zalecana lektura

- *God in my everything*, Ken Shigematsu
- *At Home in the World*, Margaret Guenther
- *The Life We're Looking For* autorstwa naszego gościa, Andy'ego Croucha

Zalecane słuchanie

- Seria *Unhurrying with a Rule of Life* z Bridgetown Church:
link.practictheway.org/course-s7a
- Seria nauczania *Unforced Rhythms of Grace* od Bridgetown Church:
bridgetown.church/series/unforced-rhythms
- Pogłębiony wywiad Johna Marka z Andym Crouchem na temat reguły życia dla współczesności: link.practictheway.org/course-s7b
- Odcinek 5 podcastu *Practicing the Way*:
link.practictheway.org/course-7c



Życiorys gościa

Naszym gościem w tej sesji był Andy Crouch, autor, muzyk, dziennikarz i mówca publiczny. Andy jest nauczycielem i liderem w Praxis, organizacji zajmującej się przedsięwzięciami wspierającymi odkupieńczą przedsiębiorczość w sektorach for profit i non profit. Aby dowiedzieć się więcej o Andym i jego pracy, odwiedź andy-crouch.com.

Refleksja w praktyce

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 poniższe trzy pytania.

- 01 Opowiedz, jak przebiegało u Ciebie tworzenie reguły życia. Co zadziałało?
- 02 Jakie uczucia pojawiły się podczas wykonywania tego ćwiczenia?
- 03 Która praktyka z wprowadzonych przez Ciebie będzie według Ciebie najbardziej życiodajna i transformująca?

Zasoby zasad życia

Reguła życia z *Praktykowania drogi*

- 01 Wspólnota odpoczynku w kulturze pośpiechu i wyczerpania poprzez praktykę szabat.
- 02 Wspólnota ciszy i spokoju w kulturze niepokoju i hałasu poprzez praktykowanie samotności.
- 03 Wspólnota komunii z Bogiem w kulturze rozproszenia i ucieczki poprzez praktykę modlitwy.
- 04 Wspólnota miłości i głębi w kulturze indywidualizmu i powierzchowności poprzez praktykę wspólnoty.
- 05 Wspólnota odważnej wierności ortodoksji w kulturze ideologicznego kompromisu poprzez lekturę Pisma Świętego.
- 06 Wspólnota świętości w kulturze pobażania i niemoralności poprzez praktykę postu.
- 07 Wspólnota zadowolenia w kulturze konsumpcjonizmu poprzez praktykę hojności.
- 08 Wspólnota sprawiedliwości, miłosierdzia i pojednania w kulturze niesprawiedliwości i podziałów poprzez praktykę służby.
- 09 Wspólnota gościnności w kulturze wrogości poprzez praktykę świadectwa.

Przykładowa reguła życia 1

Z PRAKTYKOWANIA DROGI

	SZABAT	MODLITWA	POST	ODOSOBNIENIE	HOJNOŚĆ	LEKTURA PŚ	WSPÓLNOTA	SŁUŻBA	ŚWIADECTWO
CODZIENNIE		Rytm modlitwy		Czas w ciszy na rozpoczęcie i zakończenie dnia		Czytanie Pisma Świętego			
TYGODNIOWO	Dzień szabatu na zatrzymanie się, odpoczynek, radość i uwielbienie		Post do zachodu słońca				Wspólny posiłek i uwielbienie w niedzielę		
MIESIĘCZNIE/SEZONOWO					Oddawanie 10 procent swoich dochodów, ze szczególnym uwzględnieniem Kościoła i ubogich			Służba ubogim w celu budowania więzi pokrewieństwa	Akt gościnności i regularna modlitwa za jedną osobę w swoim życiu, która nie zna Jezusa

Przykładowa reguła życia 2

REGUŁA BRITTANY – STUDENTKA W WIEKU 20 LAT

	SZABAT	MODLITWA	POST	ODOSOBNIENIE	HOJNOŚĆ	LEKTURA PŚ	WSPÓLNOTA	SŁUŻBA	ŚWIADECTWO
CODZIENNIE		<i>Spędzać czas z Bogiem na modlitwie</i>				<i>Spędzać czas z Bogiem poprzez studiowanie Biblii</i>			
TYGODNIOWO	<i>Świętować szabat w każdą niedzielę</i>						<i>Uczestniczyć w nabożeństwie w niedzielę wieczorem i w grupie młodych dorosłych w poniedziałek wieczorem</i>		
MIESIĘCZNIE/SEZONOWO				<i>Zastanawiać się nad tym, jak realizuję swoje cele/ zasady i gdzie muszę się rozwijać</i>	<i>Dziesięć cina</i>		<i>Kontakt z rówieśnikami – mentorem/ duchowym przyjacielem</i>		

Przykładowa reguła życia 3

REGUŁA JUNE – MĘŻATKA Z MAŁYM SYNEM, PRACUJE JAKO NAUCZYCIELKA

	SZABAT	MODLITWA	POST	ODOSOBNIENIE	HOJNOŚĆ	KRYTERIUM	WSPÓLNOTA	SŁUŻBA	ŚWIADECTWO
CODZIENNIE		<i>Jak tylko mogę, modłę się przez cały dzień – w samochodzie, na spacerze, przed posiłkami</i>				<i>Czytam Pismo Święte wieczorem przed pójściem spać; jeśli mogę, modłę się Pismem Świętym następnego dnia</i>			
TYGODNIOWO	<i>Odpoczynek i niedzielne uwielbienie, zazwyczaj w sobotę lub niedzielę (w zależności od tego, co się dzieje)</i>						<i>Mała grupa z rodzinami z małymi dziećmi (obecnie pracuję nad książką do studiowania Biblii na temat rodzicielstwa)</i>		

Podróże raz w roku w okresie letnim

Dziesięcina co miesiąc

Wspieranie misjonarzy i innych organizacji charytatywnych każdego miesiąca