



Praktyka odosobnienia

Praktykowanie Drogi

Witamy

Pisarz duchowy Henri Nouwen powiedział kiedyś, że „odosobnienie nie jest prywatnym terapeutycznym miejscem... jest miejscem spotkania”.

Żyjemy w kulturze terapeutycznej, w której znacznie większy nacisk kładzie się na dobre *samopoczucie* niż na *bycie* dobrym. W kulturze skupionej na duchowości opartej na dobrym samopoczuciu łatwo jest postrzegać praktyki takie jak odosobnienie, cisza i spokój jako nic więcej niż duchowe dyscypliny dla introwertyków, którzy lubią tego rodzaju rzeczy.

Nie jest to jednak samotność Jezusa, Jana Chrzciciela, proroka Eliasza ani żadnej z wielkich postaci drogi. Dla nich samotność nie była SPA dla duszy. Być może spędzali czas w ciszy, odpoczywając, ale ostatecznie celem nie była ucieczka od świata, lecz pęd ku Bogu. A potem powrót do świata, by kochać i służyć.

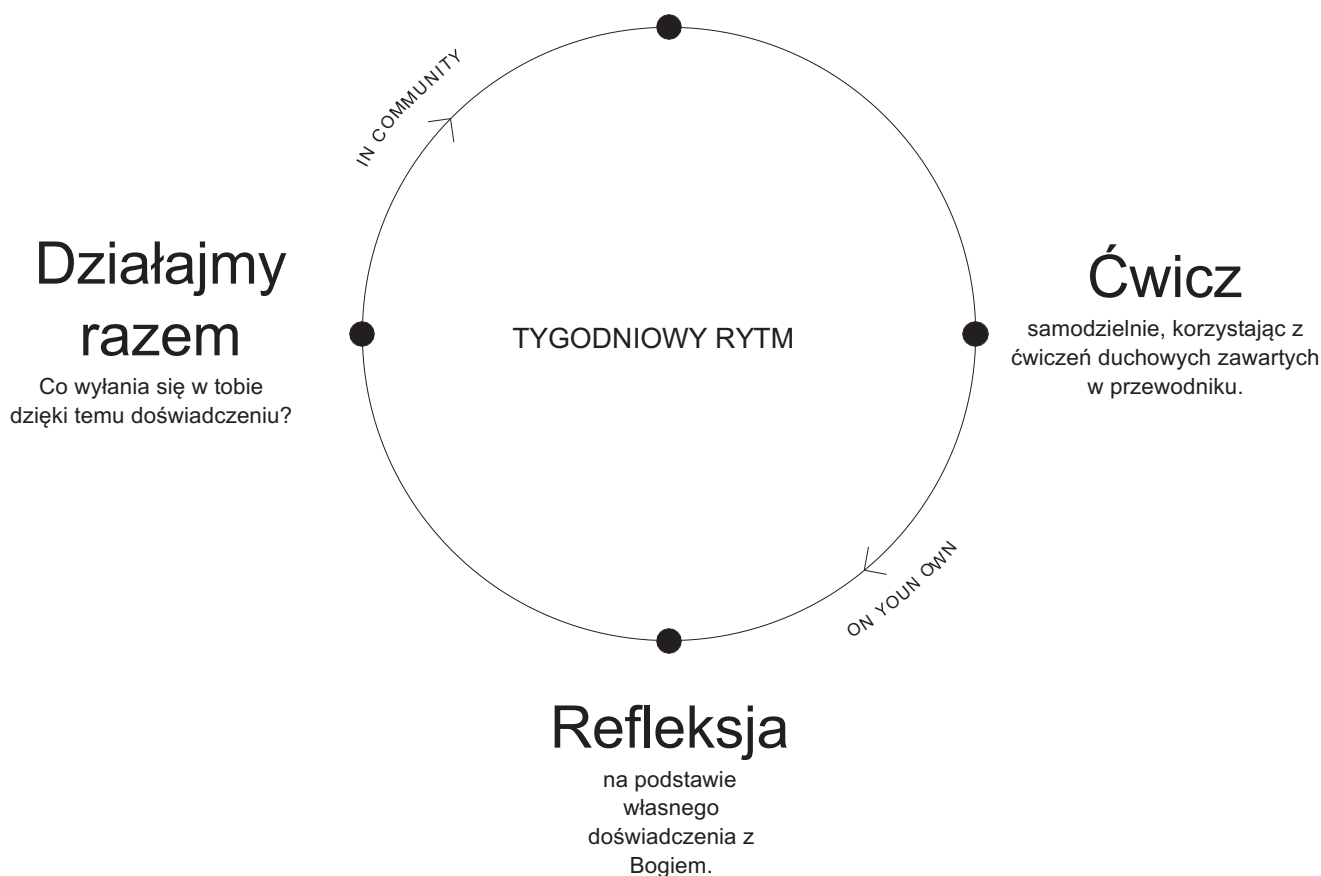
Odosobnienie jest widoczne w *całym* życiu Jezusa. Jak ujął to ewangelista Łukasz: „Jezus często oddalał się na miejsca ustronne i modlił się”.

A jednak w erze cyfrowej można obecnie przeżyć całe życie, nie będąc nigdy naprawdę sam na sam z Bogiem. Nasze urządzenia trzymają nas przywiązanych do świata zgiełku i regularnie zagłuszają głos Boga w naszym sercu. Jesteśmy spragnieni samotności, przeżywamy globalny głód ciszy; jesteśmy uchodźcami przed zgiełkiem, poszukującymi nowego domu, w którym moglibyśmy znaleźć odpoczynek w Bogu.

Odosobnienie nie jest łatwą drogą, ale jest to droga odwieczna – droga Jezusa – prowadząca do silnego, głębokiego, radosnego i pełnego życia z Bogiem.

Dowiedz się

o drodze Jezusa we
wspólnocie.



Działajmy razem

Co wyłania się w tobie
dzięki temu doświadczeniu?

Ćwicz

samodzielnie, korzystając z
ćwiczeń duchowych zawartych
w przewodniku.

Refleksja

na podstawie
własnego
doświadczenia z
Bogiem.

Jak korzystać z *Przewodnika towarzyszącego*:

- 01 **Ucz się:** Zbierzcie się jako wspólnota, aby w interaktywny sposób poznawać drogę Jezusa poprzez nauczanie, opowiadanie historii i dyskusję. Przynieś swój *Przewodnik* na sesję i śledź jego treść.
- 02 **Praktyka:** Przed kolejną sesją samodzielnie idź i wcielaj to w życie, jak powiedział sam Jezus. Będziemy co tydzień przedstawiać duchowe praktyki i ćwiczenia, a także polecać materiały pozwalające pogłębić tę tematykę.
- 03 **Refleksja:** Refleksja jest kluczem do formacji duchowej. Po praktyce i przed kolejną sesją poświęćcie 10–15 minut na przemyślenie swoich doświadczeń. Pytania do refleksji znajdują się w niniejszym przewodniku na końcu każdej sesji.
- 04 **Wspólna refleksja:** Kiedy znów się spotkacie, zacznijcie od podzielenia się swoimi przemyśleniami z grupą. Ten moment jest kluczowy, ponieważ potrzebujemy siebie nawzajem, aby analizować nasze życie z Bogiem i nadawać sens naszym historiom. Jeśli spotykacie się w większej grupie, podzielcie się na mniejsze podgrupy, aby każdy miał szansę zabrać głos.



Spis treści

Wskazówki	07
Sesja 01: Ciche miejsce	10
Sesja 02: Spotkanie z samym sobą	23
Sesja 03: Spotkanie z naszym wrogiem	33
Sesja 04: Spotkanie z naszym Bogiem	43
Nie poddawaj się	53



Boże, zbierz mnie teraz, abym był z Tobą tak, jak Ty jesteś ze mną.

Ukój moje zmęczenie;
uspokój moje
zaniepokojenie;
powstrzymaj moją
bezczelowość;
uwolnij mnie od obsesji;
pozwól mi choć na chwilę odetchnąć.

O Panie, uwolnij mnie
od lęków i poczucia winy, które tak mocno mnie trzymają;
od oczekiwań i opinii, których tak mocno się trzymam,
abym mógł być otwarty na to, co mi dajesz,
na zaryzykowanie czegoś naprawdę nowego,
na naukę czegoś odświeżającego innego.

Wybacz mi,
że tak wiele sobie przypisuję,
że nie pozostawiam miejsca na wdzięczność;
za mylenie przejawów zarożumiałości z
akceptacją własnej wartości;
za to, że tak bardzo narzekam na swoje ciężary, że sam staję się ciężarem;
za to, że rywalizuję z innymi tak podstępnie, że nie pozwalam sobie na
świętowanie ich sukcesów
i czerpanie z Twojego błogosławieństwa poprzez ich dary.

O Boże, zabierz mnie, abym był z Tobą, tak jak Ty jesteś ze mną. Amen.

— TED LODER, *GUERRILLAS OF GRACE*

Wskazówki

Niniejszy przewodnik jest pełen ćwiczeń duchowych, sprawdzonych praktyk i dobrych rad dotyczących duchowej dyscypliny odosobnienia.

Należy jednak pamiętać, że praktyki te nie są sztywnymi schematami. Nie możemy ich używać do kontrolowania naszego rozwoju duchowego ani naszej relacji z Bogiem. Czasami wydaje się nawet, że nie działają zbyt dobrze. Nieraz oddajemy się odosobnieniu i doświadczamy obecności Boga jak nigdy dotąd, ale innym razem po prostu odczuwamy nudę i rozproszenie. To normalne. Naszym celem nie jest kontrolowanie naszego rozwoju duchowego, ale *poddanie się Jezusowi*. Oddawanie Mu coraz większej części naszego najgłębszego „ja”, aby On mógł nas wybawić, ocalić, uzdrowić i przemienić – w swoim czasie, na swój sposób, dzięki swojej mocy, pokojowi i obecności.

Kluczem do praktykowania dyscyplin duchowych jest rezygnacja z oczekiwania konkretnych rezultatów i po prostu ofiarowanie ich Jezusowi z miłością.

Ponieważ tak łatwo jest stracić z oczu ostateczny cel danej praktyki, oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać, wkraczając w odosobnienie.





01 Zaczynij od drobnych kroków

Zaczynij od tego, gdzie jesteś, a nie od tego, gdzie „powinieneś” być. Choć wydaje się to sprzeczne z intuicją, im skromniejszy początek, tym większa szansa, że naprawdę wytrwasz i z czasem zrobisz postępy.

02 Myśl o odejmowaniu, a nie o dodawaniu

Proszę, nie „dodawaj” odosobnienia do swojego i tak już przepełnionego życia. Prawdopodobnie już teraz jesteś zestresowany i zmęczony. Zamiast tego pomyśl: Co mogę wykreślić z mojego codziennego harmonogramu? Jak mogę spowolnić tempo życia? Gdzie mogę znaleźć odrobinę przestrzeni, by odpocząć i się pomodlić? Formacja polega na robieniu mniej, a nie więcej. Na spowolnieniu i uproszczeniu życia wokół tego, co najważniejsze: życia z Jezusem.

03 Otrzymujesz tyle, ile włożysz

Im bardziej poświęcisz się tej praktyce, tym bardziej zmieni ona twoje życie. Im bardziej będziesz się nią tylko bawić i im więcej będziesz szukać dróg na skróty, tym mniej przemiany doświadczysz.

04 Pamiętaj o krzywej w kształcie litery J

Eksperci od uczenia się mówią nam, że ilekroć zabieramy się za opanowanie nowej umiejętności, przebieg tego procesu zazwyczaj przypomina krzywą w kształcie litery J: najpierw jest gorzej, zanim zrobi się lepiej. Być może lubisz spokojny poranek przed pracą lub leniwe niedzielne popołudnie, ale wkraczając w odosobnienie, możesz odczuwać niepokój, zdenerwowanie lub inne silne emocje. To normalne. Spodziewaj się, że na początku będzie to trochę niezręczne; z czasem stanie się łatwiejsze. Po prostu trzymaj się tej praktyki.

05 Nie ma rozwoju bez powtarzania

Formacja duchowa to powolny, głęboki proces, na który składają się lata, a nie tygodnie pracy. Celem tego czterosesyjnego doświadczenia jest jedynie zapoczątkowanie twojej podróży życia. Po ukończeniu tej praktyki będziesz mieć mapę na dalszą drogę i, miejmy nadzieję, kilku potencjalnych towarzyszy podróży. Ale to, co zrobisz dalej, zależy wyłącznie od ciebie.

Uwaga na temat praktyki „Głębiej”

Święty Benedykt napisał, że przywódcy duchowi powinni organizować wspólnotę w taki sposób, aby „silni mieli do czego dążyć, a słabi nie mieli przed czym uciekać”.

Zdajemy sobie sprawę, że każdy z nas znajduje się w innym miejscu swojej drogi uczniostwa i w innym okresie życia. Dlatego do każdej z czterech sesji dodaliśmy ćwiczenie „Głębiej” dla tych z was, którzy mają czas, energię i pragnienie, by pójść dalej w odosobnieniu.

Ponadto przygotowaliśmy lektury i odpowiadające im odcinki podcastu „Reguła życia”, które wzbogacą wszystkie cztery sesje. Miłego słuchania!

Uwaga dotycząca zalecanej lektury

Odosobnienie to w dzisiejszym świecie radykalna dyscyplina i dla wielu z nas może się wiązać z trudnym procesem nauki.

Czytanie książki równoległe z praktyką może znacznie pomóc w zrozumieniu i czerpaniu radości z odosobnienia. Być może uwielbiasz czytać, a może nie. Z tego powodu jest to zalecane, ale z pewnością nieobowiązkowe.

Książką towarzyszącą praktyce odosobnienia jest *Invitation to Solitude and Silence* autorstwa Ruth Haley Barton. Jest to lektura pełna mądrości, wnikliwych spostrzeżeń i biblijnych prawd, a także praktycznych rad.

Niech pokój Chrystusa
będzie z wami.



Ciche miejsce

„Zaproszenie do samotności i ciszy jest właśnie tym. Jest to zaproszenie do głębszego wejścia w intymność relacji z Tym, który czeka tuż poza hałasem i zgiełkiem naszego życia. To zaproszenie do komunikacji i komunii z Tym, który jest zawsze obecny, nawet jeśli nasza świadomość została przytępiona przez rozproszenie. To zaproszenie do przygody duchowej przemiany w najgłębszych zakamarkach naszej istoty; przygody, która zaowocuje większą wolnością, autentycznością i oddaniem się Bogu, niż kiedykolwiek dotąd doświadczyliśmy”.

— RUTH HALLEY BARTON, *Invitation to Solitude and Silence*

Przegląd

Smartfony, powiadomienia, wi-fi, e-maile, media społecznościowe, serwisy streamingowe i niekończąca się oferta rozrywki — zgiełk ery cyfrowej towarzyszy nam 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Do tego codziennie słyszymy „hałas” opinii, polaryzacji politycznej, oburzenia związanego z wojnami kulturowymi i nie tylko.

Nie wspominając już o dosłownym hałasie współczesnego życia: samochodach, ciężarówkach, ruchu na autostradach, samolotach przelatujących nad głowami, budowach dookoła. Z każdym rokiem świat staje się coraz głośniejszy.

Stanowi to poważny problem dla tych z nas, którzy są uczniami Jezusa. Jak powiedziała kiedyś Matka Teresa: „Musimy odnaleźć Boga, a nie znajdziemy Go w zgiełku i niepokoju.

Bóg jest przyjacielem ciszy”. Powtórzyła tym samym to, co wszyscy święci i mędracy głosili od tysiącleci: dwa główne miejsca, w których odkrywamy Boga, to wspólnota – w głębokich, długotrwałych, pełnych miłości relacjach z innymi uczniami Jezusa w rodzinie Bożej – oraz samotność, cisza i spokój.

Wzór ten widać w życiu samego Jezusa. Jezus regularnie oddalał się do *eremos*; to greckie słowo można przetłumaczyć jako „pustynia”, „miejsce opuszczone” lub

„miejsce odosobnienia”, a nawet „miejsce ciszy”. Tam modlił się; otwierał się przed swoim Ojcem i czerpał z Ducha Świętego siłę, mądrość, wskazówki i radość. Następnie wracał do świata ludzi, by ich kochać i im służyć.

Ten rytm naprzemiennego powrotu do wspólnoty i odosobnienia jest tym, czego desperacko potrzebujemy w dzisiejszych czasach. Większość z nas intuicyjnie rozumie, że *potrzebujemy* relacji z innymi naśladowcami Jezusa, aby się rozwijać, ale wielu z nas ma mniejszą świadomość potrzeby celowego spędzania czasu w ciszy, sam na sam z samym sobą i naszym Bogiem. Jak ujął to Henri Nouwen: „Bez samotności praktycznie niemożliwe jest prowadzenie życia duchowego”. Wszystkie bliskie przyjaźnie wymagają poświęcenia czasu na bycie razem w odosobnieniu.

Jak zaprzyjaźnić się z Bogiem i pozwolić Bogu zaprzyjaźnić się z *nam* pośród całego hałasu, rozpraszaczy i zgiełku współczesnego życia?

Podążamy za przykładem Jezusa i udajemy się na odosobnienie.

Jak będziemy zgłębiać podczas kolejnych czterech sesji, odosobnienie jest zarówno *miejsce*, jak i *praktykę*. Obyście odkrywali nowe wymiary życia z Bogiem, podążając za Nim dzień po dniu, gdy razem będziemy stawiać małe kroki naprzód.

Kiedy pojawi się odpowiednia wskazówka, zatrzymajcie film na kilka minut, aby porozmawiać w małych grupach:

-
- This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pytania do dyskusji

Teraz nadszedł czas na rozmowę o nauczaniu. Utwórzcie trzyosobowe grupy i porozmawiajcie na następujące tematy:

- 01 Co najbardziej zapadło wam w pamięć z tego nauczania? Czy był jakiś fragment Pisma Świętego lub myśl, która szczególnie do was przemówiła?
- 02 Jakie są przykłady wewnętrznego hałasu w waszym życiu? Jakie są przykłady zewnętrznego hałasu w waszym życiu?
- 03 Co waszym zdaniem praktyka odosobnienia mogłaby wnieść do waszego życia? W jaki sposób rytm samotności mógłby wam pomóc usłyszeć głos Boga i doświadczyć Jego obecności?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ćwiczenia

SESJ A 1 : CICHE MIEJSCE

Sama wiedza nie prowadzi do przemiany. Aby się rozwijać, zastosujmy tę naukę w praktyce. Zastanów się, w jaki sposób Duch Święty pragnie zmienić twoje życie w odpowiedzi na to, czego się nauczyłeś.

Ćwiczenie z sesji 1 jest bardzo proste: polega na rozpoczęciu dnia od kilku minut samotności, ciszy i spokoju.

Być może okaże się, że to ćwiczenie lepiej sprawdza się u ciebie wieczorem przed snem, w połowie poranka, gdy twoje dziecko drzemie, lub podczas przerwy na lunch; to świetnie. Jednak zdecydowanej większości osób zalecamy wykonywanie go z samego rana, kiedy ciało jest wypoczęte, serce otwarte, a dzień dopiero się zaczyna.

Oto instrukcja krok po kroku, jak wykonać to ćwiczenie.

- 01 Znajdź spokojne miejsce w domu lub na łonie natury, gdzie będzie *jak najmniej czynników rozpraszających uwagę*. Upewnij się, że telefon znajduje się w innym pokoju, i usiądź w wygodnej pozycji.
- 02 Zaczynij wykonywać długie, powolne oddechy, wdychając powietrze od brzucha aż do płuc. Wdychaj przez nos, wydychaj przez usta. Jeśli chcesz, policz do 5 podczas wdechu i do 5 podczas wydechu.
- 03 Z każdym wdechem z modlitwą zapraszaj Ojca, Syna i Ducha Świętego do najgłębszego zakątka swojego wnętrza. Możesz powtarzać prostą modlitwę, na przykład: „Przyjdź, Duchu Święty”, „Panie, zmiłuj się nade mną” lub po prostu „Jezu”. Niech to będzie coś, co pozwoli ci skupić umysł i sprawi, że będzie to coś więcej niż tylko oddychanie – niech to będzie modlitwa.
 - Twój umysł wykorzysta tę okazję, by puścić wodze fantazji – pojawią się myśli, uczucia, wspomnienia, sprawy do załatwienia i rozpraszające czynniki. To nic złego. Nie oceniaj siebie, nie czuj się źle, nie poddawaj się ani nie martw. Rozproszenie nie oznacza, że „źle” się modlisz; oznacza, że jesteś *człowiekiem*. Kiedy zauważysz, że twój umysł zaczyna błędzić, po prostu wróć do oddechu lub słowa modlitwy.

- Na początku już 1–2 minuty takiej modlitwy to sukces. Dziesięć minut to prawdziwy strzał w dziesiątkę.

04 Teraz, gdy jesteś skupiony na swoim ciele i na Bogu, poświęć kilka minut po prostu na odpoczywanie w Bożej miłości do ciebie. Pozwól Duchowi Świętemu objawić swoją obecność całemu twojemu ciału. Po prostu zanurz się w Jego miłości, pokoju i radości. Pozwól Bogu cię kochać.

- Możesz wyobrazić sobie miłość Ojca wylewającą się w Chrystusie i przenikającą głębiej twojej istoty przez Ducha Świętego.
- Możesz też wsłuchać się w głos Boga i zobaczyć, co przychodzi ci do głowy.
- Możesz też wielbić Boga i wyrażać Mu swoją miłość na swój własny sposób.
- Nie próbuj jednak wypełniać tego czasu. Nie próbuj też niczego wymuszać ani kontrolować tego doświadczenia – po prostu *bądź* z Bogiem.

05 Po kilku minutach możesz kontynuować swój czas w samotności, modląc się psalmem, czytając fragment Ewangelii lub inny fragment Pisma Świętego. Albo modląc się za swoje życie. Albo pisząc do Boga w dzienniku. Podążaj za głosem serca.

06 Następnie zakończ ten czas prostą modlitwą wdzięczności do Boga za Jego obecność, miłość i dobroć w twoim życiu.

Uwaga: Zdecydowanie zalecamy, abyś robił to *codziennie* w nadchodzącym tygodniu, a jeśli to możliwe, nieco dłużej w szabat. Jeśli uda ci się to zrobić tylko raz lub dwa razy, to i tak świetnie, ale w praktyce rozpoczynania każdego dnia w ciszy z Bogiem jest coś bardzo podstawowego, a jednocześnie pradawnego i potężnego.

Ta praktyka rozpoczynania dnia cichą modlitwą nie jest dla każdego; może nie pasować najlepiej do twojej osobowości lub etapu życia. Jednak wielu wielkich naśladowców Jezusa w całej historii mówi nam, że sposobem na to, by zacząć przebywać z Jezusem przez *cały* czas, jest poświęcenie pierwszych chwil po przebudzeniu na to, by świadomie spędzić z Nim część tego czasu.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Głębiej

SESJ A 1 : MIEJSCE CISZY

Każdy z nas uczy się inaczej. Niektórzy z nas wolą czytać, inni słuchać, a jeszcze inni działać. Jeśli chcesz zgłębić ten temat, wybierz to, co do ciebie przemawia, i spróbuj! Nawet jeśli nie spróbujesz ćwiczenia „Głębiej”, pamiętaj, aby przed następnym spotkaniem grupki zapisać swoje przemyślenia w sekcji „Refleksja na temat odosobnienia” w dzienniku.

Lektura

Przeczytaj rozdziały 1–3 książki *Invitation to Solitude and Silence* autorstwa Ruth Haley Barton.

Podcast

Posłuchaj pierwszego odcinka serii *Solitude* z podcastu *Rule of Life* autorstwa Practicing the Way.

Ćwiczenie: Codziennie pełna godzina cichej modlitwy

Kiedy Henri Nouwen poprosił Matkę Teresę o duchową radę, powiedziała mu: „Poświęć codziennie jedną godzinę na adorację Pana”. Wszyscy prowadzimy intensywne życie, ale wiele osób uważa, że pełna godzina daje niezbędną przestrzeń, by naprawdę zwolnić i doświadczyć obecności oraz głosu Boga.

Naszym ćwiczeniem w sesji 1 jest spędzenie każdego ranka pełnej godziny w ciszy *przed* sięgnięciem po telefon.

Zacznij od opisanego wyżej schematu, a resztę czasu spędź tak, jak podpowiada ci serce — czytając Pismo Święte, wsłuchując się w głos Boga, składając prośby i wstawiając się za innymi, pisząc dziennik lub robiąc cokolwiek, do czego skłania cię serce. Podążaj za swoim pragnieniem Boga, dokądkolwiek cię zaprowadzi.

Pamiętaj: Naśladowanie Jezusa w dzisiejszych czasach nie polega na dodawaniu nowych zajęć do naszego i tak już przepełnionego i męczącego życia. Chodzi raczej o rezygnację z niektórych zajęć, o zwolnienie tempa, aby odpocząć i cieszyć się Jezusem, tak jak On odpoczywa i cieszy się nami.

Uwaga specjalna: Rekolekcje

W przypadku ćwiczeń duchowych zawsze najlepiej jest zacząć od bardzo niewielkich kroków i powoli zwiększać intensywność. Nie próbuj być bohaterem; bądź łagodny wobec siebie, tak jak Bóg jest łagodny. Mając to na uwadze, w ramach ostatniej sesji naszej praktyki odosobnienia zapraszamy cię na rekolekcje. Codzienny czas ciszy jest niezbędny, ale pewne rzeczy mogą się wydarzyć tylko podczas dłuższych okresów samotności.

Możesz zacząć od zaledwie kilku godzin odosobnienia, a może zechcesz wyjechać na pół dnia lub cały dzień. Możesz też zdecydować się na nocleg poza domem, a nawet na kilka dni. W takim wypadku musisz zacząć planować już teraz.

Poszukaj ośrodków rekolekcyjnych lub klasztorów w pobliżu – zazwyczaj dysponują one pokojami gościnnymi dla osób pragnących modlić się w ciszy. Być może masz dostęp do rodzinnej chatki lub pustego pensjonatu, a może zdecydujesz się wynająć domek lub spokojne miejsce, by pobyć samemu. A jeśli nie masz dostępu do miejsca, w którym mógłbyś odbyć rekolekcje, po prostu naśladuj przykład Jezusa i wyjdź na zewnątrz. Wybierz się sam na długą wędrówkę lub na kemping, albo po prostu znajdź miejsce na łonie natury, gdzie będziesz mógł pobyć sam.

Ci z was, którzy mają dzieci, mogą wyjeżdżać na kilka dni na zmianę z małżonkiem lub poprosić społeczność i/lub rodzinę o pomoc w domu. Taka praktyka rekolekcji może być okazją do zjednoczenia się waszej wspólnoty. Jednym z najlepszych prezentów, jakie możemy sobie nawzajem ofiarować, jest czas na odpoczynek i przebywanie z Bogiem. Wspólnoty mogą dzielić się darem samotności i szabatu z tymi członkami, którzy nie mają do niego łatwego dostępu.



Refleksja na temat samotności

Refleksja jest kluczowym elementem naszego rozwoju duchowego.

Tysiące lat temu król Dawid modlił się w Psalmie 139, wersety 23–24:

Zbadaj mnie, Boże, i poznaj moje serce;
zbadaj mnie i poznaj moje niespokojne myśli.
Zobacz, czy nie ma we mnie nic złego,
i prowadź mnie drogą wieczną.

Trevor Hudson, badacz duchowości ignacjańskiej, powiedział: „Nie zmieniamy się dzięki naszym doświadczeniom; zmieniamy się, gdy je rozważamy”.

Jeśli chcesz w pełni skorzystać z tej praktyki, musisz ją wykonać, a następnie *zastanowić się* nad nią.



Refleksja na temat samotności

Przed kolejnym spotkaniem z grupą w ramach sesji 2 poświęć pięć do dziesięciu minut na zapisanie w dzienniku odpowiedzi na następujące trzy pytania:

01 Jak przebiegało twoje praktykowanie odosobnienia w tym tygodniu?

02 Gdzie napotkałeś opór podczas praktykowania odosobnienia?

03 W jaki sposób spotkałeś Boga w samotności?

Uwaga: Pisząc, staraj się być jak najbardziej konkretny. Chociaż punkty są w porządku, forma narracyjna sprawi, że twój mózg będzie w stanie trwalej przetworzyć te spostrzeżenia.



Spotkanie z samym sobą

„W sercu człowieka panuje wrodzona cisza, ponieważ Bóg mieszka w najgłębszej części każdego człowieka. Bóg jest ciszą, a ta boska cisza mieszka w człowieku. W Bogu jesteśmy nierozzerwalnie związani z ciszą... Bóg nas niesie, a my żyjemy z Nim w każdej chwili, zachowując ciszę.

Nic nie pozwoli nam lepiej odkryć Boga niż Jego cisza wryta w centrum naszej istoty. Jeśli nie pielęgnujemy tej ciszy, jak możemy odnaleźć Boga? Człowiek lubi podróżować, tworzyć, dokonywać wielkich odkryć. Pozostaje jednak poza sobą samym, z dala od Boga, który w ciszy przebywa w jego duszy... Nie ma na ziemi miejsca, gdzie Bóg byłby bardziej obecny niż w ludzkim sercu. To serce jest prawdziwą siedzibą Boga, świątynią ciszy. ... Ojciec czeka na swoje dzieci w ich własnych sercach”.

— ROBERT KARDYNAŁ SARAH, *S I Ł A C I S Z Y*

Przegląd

Często udajemy się w samotność zmęczeni i wyczerpani stresem i napięciem życia we współczesnym świecie, oczekując, że czas spędzony w samotności będzie czymś w rodzaju dnia w spa dla duszy. I czasami tak właśnie jest. Znajdujemy spokój i odczuwamy, jak miłość Boga i Jego łagodne współczucie zbliżają się do naszego serca. Odnajdujemy rezonans z Psalmem 23: „Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach, prowadzi mnie nad spokojne wody, odświeża moją duszę”.

Jednak równie często samotność może przypominać nie tyle dzień w spa, co raczej bolesną operację emocjonalną. Ponieważ możemy uciec od ludzi, ale nie możemy uciec od samych *siebie*. A często to, co zabieramy ze sobą w samotność, to nasz ból.

Jak ujął to Henri Nouwen:

„Samotność nie jest prywatnym miejscem terapeutycznym. Jest raczej miejscem przemiany, miejscem, w którym umiera stara jaźń, a rodzi się nowa, miejscem, w którym powstaje nowy mężczyzna i nowa kobieta. ... W samotności pozbywam się moich podpór. Nie mam przyjaciół, z którymi mógłbym porozmawiać, nie mam telefonów do wykonania, nie mam spotkań, na które musiałbym iść, nie mam muzyki dla rozrywki, nie mam książek, które by mnie rozpraszały, jestem tylko ja — nagi, bezbronny, słaby, grzeszny, pozbawiony wszystkiego, złamany — nic. To właśnie tej nicości muszę stawić czoła w mojej samotności, nicości tak przerażającej, że

wszystko we mnie pragnie uciec do przyjaciół, do pracy, do rozrywek...”

Kiedy uwolnimy się od naszych rozrywek, szybko uświadamiamy sobie, od czego tak naprawdę się odwracaliśmy.

Każda emocja, przed którą uciekaliśmy poprzez hałas, pośpiech i aktywność, w końcu nas dogania i zaczynamy *odczuwać* nasz ból. Pojawiają się uczucia wyczerpania, zmartwienia, smutku, gniewu i wstydu.

Jednak od Jezusa uczymy się, że aby uwolnić się od naszego bólu, musimy stawić mu czoła. Wieczorem przed ukrzyżowaniem, w ogrodzie Getsemani, widzimy, jak Jezus udaje się do miejsca bólu i spotyka się tam z Bogiem. Oddaje Bogu swoje uczucia, pragnienia i zaufanie.

W samotności naśladujemy przykład Jezusa. Znajdujemy spokojne miejsce – w ogrodzie, parku lub po prostu w ciszy naszego domu; udajemy się do miejsca bólu; i tam spotykamy Boga. To właśnie poprzez tę prostą, ale trudną praktykę dostrzegania i nazywania naszych emocji przed Bogiem w modlitwie oraz ofiarowywania ich Bogu z surową szczerością, jesteśmy głęboko kształtowani na ludzi, jakimi Bóg zawsze pragnął, abyśmy się stali.

Uwagi

Oglądając to nauczanie w grupie, możecie swobodnie wykorzystać tę stronę do sporządzania notatek. Jakie są główne idee? A co naprawdę do was przemawia?

[illegible]

Pytania do dyskusji

Teraz nadszedł czas, aby zatrzymać nagranie i zastanowić się nad nauczaniem w małych grupach. Poświęćcie kilka minut na szczerą rozmowę na temat następujących pytań:

- 01 Czy kiedykolwiek spotkaliście się z Bogiem w konkretnej sytuacji lub w chwili bólu? Jak wyglądało to doświadczenie?
- 02 W jaki sposób najczęściej odwracacie uwagę (lub pozwalacie, by coś was rozpraszało) od bólu w waszym życiu?
- 03 Jezus pokazuje nam, jak ofiarować Bogu nasze uczucia, pragnienia i zaufanie. Które z nich najtrudniej jest wam ofiarować Bogu? Jaki jeden krok moglibyście podjąć, aby to Mu powierzyć?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ćwiczenie

SESJ A 02 : SPOTKANIE Z SAMĄ SF

Aby się rozwijać, potrzebujemy czegoś więcej niż tylko treści – potrzebujemy prawdziwej, praktycznej pracy. Czytając poniższe ćwiczenie, zastanów się, w jaki sposób Duch Święty pragnie przemienić twoje życie w odpowiedzi na to, czego się nauczyłeś.

Ćwiczenie z tej sesji jest bardzo podobne do tego z poprzedniej. Polega na rozpoczęciu dnia od kilku minut samotności, ciszy i spokoju, zanim sięgniesz po telefon. Dodaliśmy jednak jedną rzecz: w tej sesji zachęcamy cię również do ćwiczenia polegającego na dostrzeganiu i nazywaniu swoich emocji, a następnie odmówieniu modlitwy Jezusa z Getsemani.

Ponownie zalecamy, abyś zrobił to zaraz po przebudzeniu, ale może się okazać, że lepiej sprawdzi się to po pracy, późnym wieczorem lub podczas przerwy w ciągu dnia. Po prostu znajdź czas, kiedy jesteś spokojny i skupiony, i staraj się trzymać tej samej pory każdego dnia.

Oto ćwiczenie krok po kroku, które warto wypróbować.

- 01 Znajdźcie spokojne miejsce w domu lub na łonie natury, gdzie będzie *jak najmniej czynników rozpraszających uwagę*. Upewnijcie się, że telefon znajduje się w innym pokoju, i usiądźcie w wygodnej pozycji.
- 02 Zaczynij wykonywać długie, powolne oddechy, wdychając powietrze od brzucha aż do płuc. Wdychaj przez nos, a wydychaj przez usta. Jeśli chcesz, policz do 5 podczas wdechu i odliczaj do 5 podczas wydechu.
- 03 Przy każdym wdechu z modlitwą zapraszaj Ojca, Syna i Ducha Świętego do najgłębszego zakątka swojego wnętrza. Możesz powtarzać prostą modlitwę, na przykład: „Przyjdź, Duchu Święty”, „Panie, zmiłuj się nade mną” lub po prostu „Jezu”. Niech to będzie coś, co pozwoli ci skupić umysł i sprawi, że będzie to coś więcej niż tylko oddychanie – niech to będzie modlitwa.
 - Twój umysł wykorzysta tę okazję, by puścić wodze fantazji – pojawiają się myśli, uczucia, wspomnienia, sprawy do załatwienia i rozpraszające czynniki. To nic złego.

Nie oceniaj siebie, nie czuj się źle, nie poddawaj się ani nie martw się. Rozproszenie uwagi nie oznacza, że jesteś „zły” w modlitwie; oznacza to, że jesteś *człowiekiem*. Kiedy zauważysz, że twój umysł zaczyna błdzić, po prostu wróć do swojego oddechu lub słowa modlitwy.

- Na początku już 1–2 minuty takiej modlitwy to sukces. Dziesięć minut to prawdziwy strzał w dziesiątkę.

04 Teraz, gdy jesteś skupiony na swoim ciele i na Bogu, zacznij pozwalać sobie na odczuwanie... pozwól, by wszystko, co jest w tobie, wyszło na powierzchnię. Po prostu to zauważaj. Nie walcz z tym, nie uciekaj przed tym, nie czuj się winny ani nie oceniaj tego — po prostu

Radość	Smutny	Zły	Przestraszony	Zdezorientowany
Podziwiany	Wyobcowany	Wykorzystywany	Przerażony	Ambiwalentny
Żywy	Wstydzący się	Zirytowany	Zaniepokojony	Niezręczny
Doceniony	Obciążony	Zaniepokojony	Zaniepokojony	Zdezorientowany
Pewny siebie	Potępiony	W udręce	Zbulwersowany	Zdezorientowany
Radosny	Zmiażdżony	Zirytowany	Pełen obaw	Zirytowany
Pewny siebie	Pokonany	Zdradzony	Pełen podziwu	Ograniczony
Zadowolony	Zniechęcony	Oszukany	Zaniepokojony	Bez celu
Zachwycony	Zdemoralizowany	Zmuszony	Obronny	Zdezorganizowany
Zdeterminowany	Przygnębieni	Opanowany	Zdesperowany	Rozproszony
W euforii	Opuszczony	Oszukany	Wątpliwy	Wątpliwy
Rozradowany	Pogardzany	Zbulwersowany	Przerażony	Zdezorientowany
Zachęcony	Zrozpaczeni	Zaniepokojony	W panice	Zdezorientowany
Pełen energii	Rozczarowany	Niezadowolony	Pełen strachu	Niepewny
Entuzjastyczny	Odrzucony	Zadominowany	Ostrożny	Unieruchomiony
Podeksytowany	Zniechęcony	Wściekły	Przerażony	Niezrozumiany
Pełen entuzjazmu	Zhańbiony	Zirytowany	Niecierpliwy	Zdezorientowany
Schlebiany	Zniechęcony	Wykorzystany	Niepewny	Zaskoczony
Szczęśliwy	Rozczarowani	Sfrustrowani	Zastraszony	W stagnacji
Spełniony	Ponury	Wściekły	Zdenerwowany	Zaskoczony

<https://www.ndapandas.org/wp-content/uploads/archive/Documents/News/FeelingsWordList.pdf>

Zauważ to. Pozwól temu uczuciu być. Następnie nazwij tę emocję i bądź jak najbardziej konkretny. Możesz skorzystać z poniższej listy emocji. Po prostu wybierz 1–3 słowa opisujące uczucia, które oddają to, czego doświadczasz w swoim ciele.

- 05 Po prostu pozostań w tych uczuciach. Zanurz się w nich. Zazwyczaj odwracamy się od nich i uciekamy w przeciwnym kierunku. Zamiast tego odwróć się i zmierz się z nimi, tak jak z falą oceanu, i pozwól, by cię ogarnęła, a potem przeminęła.
- 06 Następnie odmów modlitwę Jezusa z Getsemani.
- Oddaj Bogu swoje uczucia — powiedz Mu, co czujesz, bez żadnych filtrów.
 - Oddaj Bogu swoje pragnienia – powiedz Mu, czego naprawdę chcesz, bez względu na to, czy jest to dobre, czy złe.
 - Oddaj Bogu swoje zaufanie – ponownie oddaj Mu swoje serce. Przestań walczyć o kontrolę i poddaj się Bogu oraz Jego woli względem twojego życia. Możesz pomodlić się słowami samego Jezusa: „Nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie”.
- 07 Kiedy skończysz, zakończ ten czas prostą modlitwą wdzięczności do Boga za Jego obecność, miłość i dobroć w twoim życiu.

Uwaga: Zdecydowanie zalecamy, abyś robił to *codziennie* w nadchodzącym tygodniu, ale ćwiczenie polegające na dostrzeganiu i nazywaniu swoich emocji może zająć nieco więcej czasu. Być może zechcesz przeznaczyć na to moment w tygodniu, kiedy masz czas, by bez pośpiechu przebywać z Bogiem w modlitwie, na przykład w szabat lub w dzień wolny.

Poświęć chwilę na zastanowienie się, do czego Duch Święty może cię zapraszać. Jakie dni i pora dnia wydają ci się najlepsze? Jakie miejsce lub przestrzeń masz na myśli?

Ćwiczenia z zasięgu

SESJĄ 02: SPOTKANIE Z SAMYM SOBIE

Każdy z nas uczy się inaczej. Niektórzy wolą czytać, inni słuchać, a jeszcze inni działać. Jeśli chcesz zgłębić ten temat, wybierz to, co do Ciebie przemawia, i spróbuj! Nawet jeśli nie spróbujesz ćwiczenia Reach, pamiętaj, aby przed następną sesją grupową zapisać swoje przemyślenia w sekcji „Refleksja w samotności”.

Lektura

Przeczytaj rozdziały 4–6 książki „*Invitation to Solitude and Silence*” autorstwa Ruth Haley Barton.

Podcast

Posłuchaj odcinka 2 serii „Solitude” z podcastu „Rule of Life” autorstwa Practicing the Way.

Ćwiczenie: Wybierz się na samotny spacer po stworzeniu

Większość czasu spędzanego w samotności Jezus spędzał na świeżym powietrzu, w pięknym świecie swojego Ojca. Przebywał w ciszy, ale otaczały Go również delikatne dźwięki ptaków i zwierząt, wiatru, rzek, skał i drzew. Spróbuj w tym tygodniu wybrać się na samotny spacer, najlepiej w pięknym miejscu, jeśli masz dostęp do parku stanowego lub szlaku turystycznego. Jeśli nie, po prostu znajdź park w pobliżu swojego domu i przebywaj z Bogiem w otoczeniu natury. Postaraj się naprawdę dostrzec piękno otaczające cię ze wszystkich stron. Przyjmij je jako dar od Boga. Podczas spaceru pozwól sobie odczuwać wszystko, co się pojawi, i pozwól Bogu działać głęboko w tobie, ofiarowując Mu swój czas.

Uwaga specjalna: Rekolekcje

Przypominamy, że ćwiczeniem z naszej ostatniej sesji jest wyjazd na rekolekcje. Zalecamy, abyście już teraz zaplanowali czas i miejsce, abyście mogli doświadczyć tego szczególnego daru, jakim jest dłuższy czas spędzony w samotności.

Refleksja na temat samotności

SESJA 02: SPOTKANIE Z SAMYM

Przed kolejnym spotkaniem z grupą w ramach sesji 03 poświęć pięć do dziesięciu minut na zapisanie w dzienniku odpowiedzi na trzy poniższe pytania.

01 Jak przebiegała twoja praktyka samotności podczas tej sesji?

02 Gdzie doświadczyłeś oporu w samotności – czy to zewnętrznego, czy wewnętrznego?

03 W jaki sposób spotkałeś Boga w samotności?

Uwaga: Pisząc, staraj się być jak najbardziej konkretny. Chociaż punkty w formie wypunktowanej są w porządku, jeśli opiszesz to w formie narracyjnej, twój mózg będzie w stanie przetworzyć te spostrzeżenia w sposób bardziej trwały.



Spotkanie z naszym wrogiem

„Cisza i samotność to najbardziej radykalne z duchowych praktyk, ponieważ najbezpośredniej atakują źródła ludzkiego cierpienia i złego postępowania. Przebywanie w samotności oznacza wybór, by nic nie robić. Przez długi czas. Rezygnujemy ze wszelkich osiągnięć. Cisza jest niezbędna do osiągnięcia pełnej samotności, ponieważ dopóki nie wejdziemy w ciszę, świat wciąż nas trzyma w garści. Kiedy wchodzimy w samotność i ciszę, przestajemy stawiać Bogu żądania. Wystarczy, że Bóg jest Bogiem, a my należymy do Niego. Uczymy się, że mamy duszę, że Bóg jest tutaj, że ten świat jest «światem mojego Ojca»”.

— DALLAS WILLARD, SŁOWO WSTĘPNE DO
„ZAPROSZENIE DO SAMOTNOŚCI I CISZY”
AUTOR: RUTH HALEY BARTON

Przegląd

W IV wieku n.e., kiedy Droga Jezusa została zalegalizowana w Imperium Rzymskim, a wspólnota Jezusa przekształciła się z prześladowanej mniejszości w polityczną większość, tysiące poważnych uczniów porzuciło korupcję i kompromisy kościoła.

Zamiast dążyć

„normalnego życia” w absurdalnym świecie, uciekli w ciszę pustyni, by szukać Boga w samotności. Nazywamy ich dziś „ojcami i matkami pustyni”, a oni przekazują nam jedną z najstarszych mądrości dotyczących życia wewnętrznego.

Jednym z ich głównych wkładów jest to, że ich paradygmatem samotności nie był odpoczynek szabatowy, lecz walka duchowa. Całe swoje życie opierali na historii 40 dni Jezusa na pustyni. Zwracali uwagę, że Jezus udał się na *eremos*, by walczyć, a nie uciekać; by stoczyć walkę, a nie uciekać; by odnieść zwycięstwo, a nie się poddać.

Opracowali również koncepcję teologiczną, którą nazwali „trzema wrogami duszy” – światem, ciałem i diabłem. Uważali bycie uczniem za rodzaj duchowej walki przeciwko tej nieświętej trójcy.

Na pustyni nie tylko spotykamy samych siebie i wszystkie nasze uczucia, ale także stajemy do walki z naszymi wrogami

— świata, ciała i diabła. Wszyscy trzej w ciszy wystawiają na próbę i kuszą naszą wiarę. Zazwyczaj dzieje się to, tak jak w przypadku Jezusa, w postaci myśli, które atakują nasze umysły — kłamstw, oszustw i pokus.

Kiedy udajemy się na pustynię, zyskujemy nieco dystansu od świata i możemy jasno dostrzec wszystkie sposoby, w jakie daliśmy się wciągnąć w świat; wszystkie sposoby, w jakie ulegliśmy kompromisom wynikającym z porządku społecznego rządzonego przez tych trzech wrogów.

Jednak za każdym razem, gdy decydujemy się na samotność, odczuwamy opór wszystkich trzech wrogów – świat jest ogromny spisek przeciwko ciszy i samotności – nasze własne ciało wymyśla najróżniejsze, pełne emocji powody, by nigdzie nie wyjeżdżać, a sam diabeł jest zawsze pod ręką, by odciągnąć nas od wezwania Jezusa do *eremos*. Jak ujęła to Ruth Haley Barton: „Wszystkie siły zła łączą się, by uniemożliwić nam poznanie Boga w ten sposób, ponieważ kładzie to kres panowaniu tych mocy w naszym życiu”.

Jeśli jednak jesteśmy gotowi pokonać ten opór i udać się w samotność, choć na początku może to być trudne, to w dłuższej perspektywie przyniesie to owoce w postaci *wolności*.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ćwiczenie

SESJ A 03 : SPOTKANIE Z NASZYM WROGIEM

Zastosujmy tę naukę w praktyce, aby to, czego się uczymy, mogło zakorzenić się w naszym życiu.

Przez ostatnie dwie sesje zaczynaliśmy każdy dzień od kilku minut ciszy, zanim sięgnęliśmy po telefony lub wybiegliśmy z domu. Zachęcamy was do kontynuowania tej praktyki rozpoczynania dnia w cichej modlitwie, nie tylko podczas kolejnych sesji, ale przez resztę życia. Jak powiedział kiedyś Dietrich Bonhoeffer: „Milczymy we wczesnych godzinach każdego dnia, ponieważ to Bóg powinien mieć pierwsze słowo, a milczymy przed snem, ponieważ ostatnie słowo również należy do Boga”.

Jednak podczas tej sesji chcemy zaprosić was do pójścia o krok dalej w praktyce samotności. Celem przebywania sam na sam z Bogiem w ciszy jest ostatecznie usłyszenie głosu Boga ponad wszystkimi innymi głosami w naszej głowie – zwłaszcza pochodzącymi od trzech wrogów naszej duszy. A ostatecznym sprawdzianem prawdziwości Boga w porównaniu z kłamstwami tych trzech wrogów jest Pismo Święte. Dlatego właśnie w samotności, gdy Jezus stanął w obliczu kłamstw wroga, spokojnie cytował Pismo Święte, aby zakotwiczyć się w Bożej prawdzie.



W tym celu ćwiczenie na nadchodzącą sesję nosi nazwę *Lectio Divina*, co po łacinie oznacza „czytanie duchowe”. Jest to starożytna metoda powolnego i modlitewnego czytania Pisma Świętego, polegająca na wsłuchiwaniu się w głos Boga przemawiający do twojego życia.

Składa się z czterech prostych etapów.

- 01 **Przeczytaj** fragment Pisma Świętego bardzo powoli i z modlitwą, zwracając szczególną uwagę na słowa, frazy lub myśli, które wydają ci się istotne lub w jakikolwiek sposób poruszają cię emocjonalnie. Poszukaj tego, co „błyszczący”. Możesz wybrać dowolny fragment Pisma Świętego, ale zalecamy rozpoczęcie od psalmu, fragmentu Ewangelii lub listu z Nowego Testamentu.
- 02 **Zastanów się**. Przeczytaj ten fragment jeszcze raz, tym razem zatrzymując się na słowach lub frazach, które wydają ci się ważne, po prostu powoli rozważając je w myślach i zastanawiając się, co Bóg może ci przez nie mówić.
- 03 **Odpowiedz**, modląc się do Boga o te wrażenia. Na koniec
- 04 **Odpocznij** w pełnym miłości Słowie, które Bóg kieruje do ciebie. Pozwól, by całe twoje ciało zwolniło i zanurzyło się w Bożej obecności i pokoju.

Możesz wykonywać to ćwiczenie każdego ranka po modlitwie oddechowej, w dzień szabatu lub w dowolnym innym momencie. Zalecamy jednak, abyś spróbował je wykonać kilka razy w nadchodzącym tygodniu.



Kiedy myślisz o nadchodzącym tygodniu, kiedy chciałbyś poświęcić się tej praktyce?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Czy masz na myśli jakiś fragment? A może ktoś z twojej wspólnoty ma dla ciebie jakąś rekomendację?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ćwiczenie „Reach”

SE S J A 0 3 : S P O T K A N I E Z N A S Z Y M W R O G I E M

Lektura

Przeczytaj rozdziały 7–9 książki „Zaproszenie do samotności i ciszy” autorstwa Ruth Haley Barton.

Podcast

Posłuchaj odcinka 3 serii „Solitude” z podcastu „Rule of Life” autorstwa Practicing the Way.

Ćwiczenie: Cyfrowy szabat

Jednym z powodów, dla których samotność jest teraz ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej, jest to, że jesteśmy pierwszym pokoleniem, które uczy się od Jezusa w erze cyfrowej. Wciąż uczymy się, jak się modlić i prowadzić bogate życie wewnętrzne z Bogiem w kulturze pełnej rozpraszaczy, hałasu, pośpiechu i powierzchowności.

Wiele osób odkryło, że jedną z najbardziej pomocnych praktyk w naszej epoce jest cyfrowy szabat – jeden pełny dzień w tygodniu, kiedy *wszystkie* urządzenia, w tym smartfon, są całkowicie wyłączone lub ich działanie jest drastycznie ograniczone. Nawet lekarze zalecają tę praktykę, po prostu ze względu na zdrowie ośrodkowego układu nerwowego. O ileż bardziej dotyczy to nas, którzy pragniemy doświadczać bliskości Boga w naszym codziennym życiu?

Jeśli cały dzień to dla ciebie zbyt wiele, możesz zacząć od pół dnia, a nawet kilku godzin w szabat lub w niedzielne popołudnie. A jeśli musisz być dostępny telefonicznie, możesz rozważyć zainstalowanie telefonu stacjonarnego w domu lub wyłączenie wszystkich powiadomień i sprawdzanie telefonu tylko na krótko o ustalonych porach w ciągu dnia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o praktyce szabat, możesz skorzystać z testu „Sabbath Practice” na [stronie practicingtheway.org/sabbath](http://practicingtheway.org/sabbath).

Każdy z nas uczy się inaczej. Niektórzy wolą czytać, inni słuchać, a jeszcze inni działać. Jeśli chcesz zgłębić ten temat, wybierz to, co do Ciebie przemawia, i spróbuj! Nawet jeśli nie spróbujesz ćwiczenia Reach, pamiętaj, aby zapisać swoje przemyślenia w dzienniku sekcję „Refleksja w samotności” przed następną sesją grupową.

Refleksja w samotności

SESJ A 03 : SPOTKANIE Z NASZYM WROGIEM

Przed kolejnym spotkaniem z grupą w ramach sesji 04 poświęć pięć do dziesięciu minut na zapisanie w dzienniku odpowiedzi na trzy poniższe pytania.

01 Jak przebiegała twoja praktyka samotności podczas tej sesji?

02 Gdzie doświadczyłeś oporu podczas samotności?

03 W jaki sposób spotkałeś Boga w samotności?

Uwaga: Pisząc, staraj się być jak najbardziej konkretny. Chociaż punkty w formie wypunktowanej są w porządku, jeśli opiszesz to w formie narracyjnej, twój mózg będzie w stanie przetworzyć te spostrzeżenia w sposób bardziej trwały.



Spotkanie z naszym Bogiem

„To pragnienie ujżenia Boga skłania nas do miłości do samotności i ciszy. Cisza jest bowiem miejscem, w którym mieszka Bóg. On otacza się ciszą. W każdej epoce to doświadczenie życia wewnętrznego i intymnej, pełnej miłości relacji z Bogiem pozostawało nieodzowne dla tych, którzy poszukują prawdziwego szczęścia. ... Naśladowcy Jezusa od tysięcy lat udają się na pustynię, by ostatecznie odnaleźć szczęście w Bogu”.

— ROBERT KARDYNAŁ SARAH, „S I Ł A C I S Z Y”

Przegląd

Samotność jest miejscem spotkania. Udajemy się na „pustynię”, aby spotkać się z samym sobą i wszystkimi emocjami, które kryją się pod powierzchnią naszego życia.

Udajemy się tam również, by zmierzyć się z naszym wrogiem i uwolnić nasze serce od uwikłań związanych ze światem, ciałem i diabłem.

Ostatecznie jednak udajemy się w ciszę, by spotkać się z Bogiem. Udajemy się tam, ponieważ w najgłębszym zakamarku naszej istoty tęsknimy za Bogiem. Udajemy się tam, ponieważ *nie* ma *nic* podobnego do Bożej obecności. Udajemy się tam, by wsłuchać się w Jego głos, by usłyszeć, jak objawia nam naszą tożsamość i powołanie.

Właśnie dlatego większość czasu spędzonego w samotności poświęcamy po prostu na ciche słuchanie. W świecie pełnym hałasu i rozpraszających czynników nie jest zaskoczeniem, że cisza jest głównym medium, dzięki któremu słyszymy głos Boga skierowany do nas.

Ta wzajemna wymiana – mówienie do Boga i słuchanie Go – stanowi sedno nie tylko komunikacji, ale i *komunii* z Bogiem. Choć równie ważne jest przyjmowanie naszej tożsamości i powołania jako daru z ręki Boga, to ostatecznie najważniejszą rzeczą, jaka dzieje się w samotności, jest to, że kochamy i jesteśmy kochani przez Boga.

Uwagi

Oglądając to nagranie w grupie, możecie swobodnie wykorzystać tę stronę do sporządzania notatek. Co was szczególnie uderza? Co w tej chwili przechodzi wam przez głowę lub ciało?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pytania do dyskusji

Teraz nadszedł czas, aby zatrzymać nagranie i zastanowić się nad nauczaniem w małych grupach. Poświęćcie kilka minut na szczerą rozmowę na temat poniższych pytań:

- 01 Czy kiedykolwiek, w większym lub mniejszym stopniu, doświadczyliście spotkania z Bogiem w samotności? Jak wyglądało to doświadczenie?
- 02 W świetle waszych doświadczeń z samotnością podczas tej praktyki, co Bóg czyni w was podczas waszego „wycofania się”, co chcielibyście przenieść do waszego „powrotu”?
- 03 Jak chcecie włączyć samotność do swojego życia w przyszłości?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ćwiczenie

SESJĄ 04 : SPOTKANIE Z NASZYM BOGIEM

Prawdziwa przemiana obejmuje zarówno treść, jak i praktykę. Poświęć chwilę, aby zaprosić Ducha Świętego, by pokazał ci, jak włączyć tę praktykę do swojego życia.

Duchowym ćwiczeniem naszej ostatniej sesji jest modlitwa słuchania. Zachęcamy cię, abyś nadal rozpoczynał swój dzień w ciszy, zanim sięgniesz po telefon. Zalecamy włączenie tego ćwiczenia do twojego nowego porannego rytmu, ale możesz wybrać inną porę.

Niezależnie od tego, kiedy zdecydujesz się to robić, ćwiczenie to opiera się na teologicznej prawdzie, że twoje ciało jest „świątynią Ducha Świętego”¹; Duch Boży ma bezpośredni dostęp do twojego umysłu i wyobraźni. Może On wplatać swoje myśli w twoje myśli, a swoje pragnienia w twoje pragnienia. Nauka tworzenia przestrzeni, w której to się dzieje, oraz rozróżniania Jego głosu spośród *wszystkich innych głosów* w naszej głowie, jest kluczowym zadaniem bycia uczniem Jezusa.

Samo ćwiczenie jest bardzo proste.

- 01 Znajdź spokojny czas i miejsce wolne od rozpraszających czynników, odłóż telefon i usiądź wygodnie.
- 02 Poświęć kilka minut na głębokie oddychanie – wdech i wydech. Podczas każdego wdechu możesz po prostu powiedzieć „Ojcze” lub „Przyjdź, Duchu Święty”. Pozwól sobie zwolnić tempo.
- 03 Kiedy będziesz gotowy, poproś Boga, aby uciszył głos wroga, aby oczyścił twój umysł i otaczającą cię przestrzeń z wszelkich głosów, które nie są głosem Boga.
- 04 Następnie poproś Boga, aby do ciebie przemówił. Może to być tak prosta modlitwa, jak: „Boże, proszę, przemów do mnie” lub „Boże, czy jest coś, co chcesz mi powiedzieć?”.

¹ 1 List do Koryntian 6,19

05 Na koniec otwórz swój umysł i serce na Ducha Bożego i *słuchaj*.

- To, co przyjdzie ci do głowy, może być...
 - Wers lub fragment Pisma Świętego
 - Słowo lub fraza
 - Myśl lub uczucie
 - Obraz w twojej wyobraźni
 - Sekwencja obrazów, które „odtworzą się” w wyobraźni niczym krótki film
 - Wspomnienie
 - Coś, o czym ostatnio myślałeś, co przeczytałeś, usłyszałeś lub widziałeś
- Nie musisz się nad tym zbytnio wysilać. Po prostu poczekaj w ciszy.
- Często pierwsza myśl, która przychodzi do głowy, pochodzi od Boga.
- Coś może się pojawić, a może nie – w obu przypadkach jest dobrze. Naszym zadaniem jest po prostu słuchać, a nie zmuszać Boga do mówienia.

06 Rozróżniaj. Bardzo ważne jest, abyś wszystko, co „słyszysz”, sprawdzał w świetle Pisma Świętego i we wspólnocie. Nie bój się zweryfikować tego w Biblii, porozmawiać z pastorem lub podzielić się tym z innymi naśladowcami Jezusa. To jest praktyka rozeznania i jest to coś, co robimy *razem*.

07 Zastanów się i odpocznij. Jeśli coś przyjdzie ci do głowy, poświęć chwilę na przemyślenie tego, prosząc Ducha Świętego, by wyjaśnił ci w umyśle znaczenie Jego słowa skierowanego do ciebie. Zapisz to, abyś mógł to zapamiętać i poświęcić więcej czasu na refleksję nad tym w nadchodzących dniach. A jeśli nic nie przyjdzie ci do głowy, to nic nie szkodzi. Naszym zadaniem jest słuchać, a nie zmuszać Boga do mówienia. Po prostu odpoczywaj w zaufaniu do miłości Ojca do ciebie w Chrystusie i przez Ducha Świętego.

Zalecamy wykonywanie tego ćwiczenia codziennie, ale możesz też po prostu spróbować je wykonać raz lub dwa razy w tym tygodniu. Celem jest rozpoczęcie prawdziwego, głębokiego wsłuchiwanie się w głos Boga w twoim życiu i nauka życia zgodnie z Jego słowami skierowanymi do ciebie.

Kiedy myślisz o nadchodzącym tygodniu, kiedy chciałbyś podjąć tę praktykę?

Ćwiczenie „Reach”

SESJA 04: SPOTKANIE Z NASZYM BOGIEM

Lektura

Przeczytaj rozdziały 10–12 książki „*Zaproszenie do samotności i ciszy*” autorstwa Ruth Haley Barton.

Podcast

Posłuchaj czwartego odcinka serii „Samotność” z podcastu „Rule of Life” autorstwa Practicing the Way.

Ćwiczenie: Rekolekcje

Przez ostatnie trzy sesje tylko delikatnie zanurzaliśmy palce w wodzie samotności; teraz nadszedł czas, aby zanurzyć się w niej całkowicie. Dziesięć minut ciszy to świetny sposób na rozpoczęcie dnia, ale są pewne rzeczy, które mogą się wydarzyć tylko podczas dłuższych okresów samotności. Życie duchowe ma swoje własne tempo – jest *powolne*, a nie pośpieszne. Zapraszamy cię, abyś gdzieś wyjechał, zwolnił tempo i wkroczył w to doświadczenie Boga poprzez praktykę rekolekcji.

Wystarczy dowolne ciche miejsce – ośrodek rekolekcyjny, klasztor, domek letniskowy, pensjonat, kemping, park, a nawet własny dom, o ile nikogo nie ma w pobliżu, a wszystkie urządzenia są wyłączone. Znajdź swoją „pustynię”.

Nie ma „właściwego” czasu na wyjazd. Możesz zdecydować się na nocleg lub nawet na kilka dni. W pobliżu wielu miast, w odległości, którą można pokonać samochodem, znajdują się klasztory, które zazwyczaj oferują rekolekcje w ciszy dla wszystkich zainteresowanych. A może po prostu chcesz wyjechać na kilka godzin.

Nie ma „właściwego” sposobu na spędzanie czasu na odosobnieniu. W rzeczywistości uważaj, aby nie przeładować go duchową aktywnością.

Każdy z nas uczy się inaczej. Niektórzy z nas wolą czytać, inni słuchać, a jeszcze inni działać. Jeśli chcesz zgłębić ten temat, wybierz to, co do Ciebie przemawia, i Spróbuj! Nawet jeśli nie spróbujesz ćwiczenia Reach, pamiętaj, by przed następną sesją grupową zapisać swoje przemyślenia w sekcji „Refleksja w samotności”.

Oto jak mógłby wyglądać dzień na rekolekcjach.

- **8:00–9:00:** Przygotuj umysł i serce na słuchanie Boga. Wybierz się na spacer, poświęć czas na oddychanie lub zrób cokolwiek, co pomoże ci odłożyć na bok troski i rozpraszające czynniki codziennego życia. Postaraj się tak zorganizować poranek, abyś mógł pozostawać w ciszy od momentu przebudzenia aż do zakończenia rekolekcji.
- **9:00–11:00:** Czytaj Pismo Święte i rozważaj je metodą *Lectio Divina*, zatrzymując się i zastanawiając, gdy wydaje ci się, że Bóg przemawia do ciebie poprzez tekst. Poświęć czas na modlitwę słuchania.
- **11:00–12:00:** Prowadź dziennik lub zapisz, co czujesz w sercu w odpowiedzi na to, co przeczytałeś lub usłyszałeś. Ofiaruj Bogu modlitwę płynącą z serca.
- **12:00–13:00:** Zjedz lunch i wybierz się na spacer, rozważając poranne doświadczenia.
- **13:00–14:00:** Zdrzemnij się lub odpocznij.
- **14:00–15:00:** Ujasnij sobie wszelkie wskazówki, które odczuwasz od Ducha Bożego dotyczące nadchodzącego etapu twojego życia.
- **15:00–16:00:** Zapisz w dzienniku wszelkie wskazówki i inne myśli. Podziękuj Bogu za wspólnie spędzony czas i zapytaj, czy jest jeszcze coś, co chce Ci powiedzieć. W modlitwie przygotuj się na powrót do codziennego życia.

To tylko jeden z możliwych harmonogramów. Nie ma „właściwego” sposobu na przebywanie z Bogiem na rekolekcjach. Kluczem jest stworzenie przestrzeni na odpoczynek, ciszę, słuchanie, refleksję i modlitwę.

Możesz czuć bliskość Boga, a może nie. Możesz „usłyszeć” słowo od Boga, a może nie. Możesz czuć się szczęśliwy, a może smutny, niespokojny lub zmęczony. To nic złego. Po prostu pozwól, by to doświadczenie było takie, jakie jest, i ofiaruj je Bogu w intencji swojego uzdrowienia, z miłością i zaufaniem.

Im częściej będziesz uczestniczyć w rekolekcjach, tym bardziej nauczysz się się w nich zrelaksować, czerpać z nich radość i z niecierpliwością na nie czekać. Może to jednak zająć trochę czasu. Po prostu trwaj w tym i czekaj na Boga w ciszy.

Refleksja w samotności

SESJĄ 04: SPOTKANIE Z NASZYM BOGIEM

Gdy zbliżasz się do końca tej praktyki, poświęć pięć do dziesięciu minut na zapisanie w dzienniku odpowiedzi na trzy poniższe pytania.

01 Jak przebiegała twoja praktyka samotności podczas tej sesji?

02 Gdzie odczułeś opór podczas samotności?

03 W jaki sposób spotkałeś Boga w samotności?

Uwaga: Pisząc, staraj się być jak najbardziej konkretny. Chociaż punkty w formie wypunktowanej są w porządku, jeśli opiszesz to w formie narracyjnej, twój mózg będzie w stanie przetworzyć te spostrzeżenia w sposób bardziej trwały.



Nie przestawaj „”

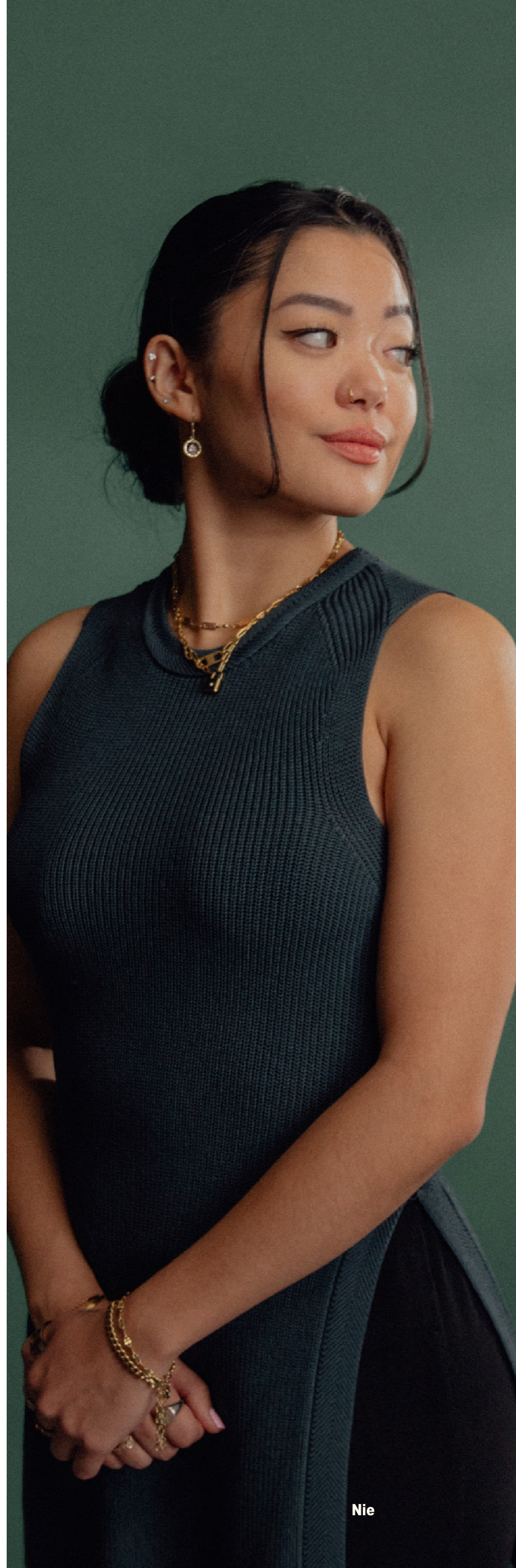
Nie poddawaj się

Ta krótka praktyka jest jedynie zaproszeniem, które ma skłonić cię do wyruszenia w podróż trwającą całe życie. Zapraszamy cię do włączenia tej praktyki samotności do twojej Reguły Życia – codziennie, co tydzień i regularnie. Jest to coś, w czym będziemy się rozwijać przez całe nasze życie, ponieważ droga duchowa jest taką, na której nigdy nie „docieramy do celu”, a zawsze jest coś więcej.

To, dokąd pójdziesz stąd, zależy wyłącznie od ciebie, ale jeśli zdecydujesz się włączyć samotność do swojego życia, oto lista kolejnych kroków, które pomogą ci kontynuować tę praktykę.

Lektury polecane

- 01 **„Zaproszenie do samotności i ciszy: Doświadczenie przemieniającej obecności Boga”** autorstwa Ruth Haley Barton
- 02 **„Siła ciszy: przeciwko dyktaturze hałasu”** autorstwa kardynała Roberta Sarah
- 03 **„Droga serca: łącząc się z Bogiem poprzez modlitwę, mądrość i ciszę”** autorstwa Henri Nouwena
- 04 **Bezwzględne wyeliminowanie pośpiechu: jak zachować zdrowie emocjonalne i duchową żywotność w chaosie współczesnego świata** autorstwa Johna Marka Comera
- 05 **„Poustinia: Spotkanie z Bogiem w ciszy, samotności i modlitwie”** autorstwa Catherine Doherty



Zalecane ćwiczenia

01 Praktykuj szabat

Większość z nas jest po prostu zbyt zajęta, by prowadzić sensowne życie duchowe. Dla wielu z nas punktem wyjścia na drodze duchowej jest nauka zwolnienia tempa, a nawet zatrzymania się. Z tego powodu szabat jest jednym z najważniejszych elementów życia duchowego w dzisiejszych czasach, ponieważ w naszym przepełnionym życiu otwiera czas i przestrzeń na odnalezienie naszego życia w Bogu. Praktyka szabatu jest jak pojemnik dla wielu innych praktyk, *zwłaszcza* samotności. Chociaż znaczną część szabatu spędzamy na wspólnym świętowaniu z naszą wspólnotą — spożywając posiłki, śpiewając i dzieląc życie — jest to również idealny dzień, by poświęcić czas na cichą refleksję, słuchanie i modlitwę.

Przewodnik „The Sabbath Practice” jest dostępny na [stronie practicingtheway.org/sabbath](https://practicingtheway.org/sabbath), ale oto kilka małych kroków, od których warto zacząć.

- Wybierz dzień na szabat (a jeśli pełne 24 godziny to dla ciebie zbyt wiele, zacznij od pół dnia lub kilku godzin po nabożeństwie).
- Rozpocznij szabat od jakiegoś małego rytuału, który pomoże ci przejść w czas szabatu, na przykład zapalając świecę, czytając psalm lub spożywając posiłek z rodziną lub przyjaciółmi.
- Spędź szabat, powstrzymując się od wszelkiej pracy, obowiązków domowych, kupowania, sprzedawania i rozrywki. Zamiast tego poświęć się odpoczynkowi, radości i oddaj się uwielbieniu.
- W pewnym momencie dnia spędź czas sam na sam w ciszy z Bogiem.
- Skorzystaj z programu „Sabbath Practice”, posłuchaj serii podcastów „Rule of Life” poświęconej szabatowi i/lub przeczytaj książkę o szabacie, aby dalej zgłębiać tę starożytną dyscyplinę służącą zdrowiu emocjonalnemu i życiu duchowemu.

02 Wybierz się na rekolekcje

Jeśli nie miałeś okazji wyjechać na rekolekcje po sesji 04, nigdy nie jest za późno. Postępuj zgodnie z powyższymi wskazówkami i wyjedź na dłuższy czas z Bogiem.

03 Wybierz się na dłuższe

4–8 godzin na rekolekcjach to świetny początek. Nocleg na miejscu jest jeszcze lepszy, ponieważ daje twojemu ciału więcej czasu na odprężenie. Jednak gdy będziesz gotowy, kilkudniowe rekolekcje mogą przynieść jeszcze większe korzyści i warto stopniowo dążyć do tego celu w trakcie 2–3 rekolekcji.

Nie ma „właściwego” sposobu na spędzenie tego czasu. Kluczem jest zaakceptowanie nudy, czekania i odpoczynku oraz unikanie zabierania ze sobą zbyt wielu przedmiotów, które mogłyby nas rozpraszać w samotności. Zamiast tego po prostu spędzaj długie okresy czasu, oddając się Bogu i czekając na Jego głos.

Pamiętaj: nie jesteś „złym” uczniem Jezusa, jeśli tego nie robisz, a być może znajdujesz się w takim okresie życia lub sytuacji, w której jest to bardzo trudne. Jednak im więcej czasu poświęcamy na samotność, ciszę i spokój, tym więcej miejsca otwiera się w nas na uzdrowienie i przemianę. Wielu odkrywa, że coroczna praktyka dłuższych rekolekcji – trwających 2–3 dni, a nawet tydzień – może stać się istotną częścią ich rocznego rytmu i reguły życia.



The Circle

Practicing the Way to organizacja non-profit, która opracowuje materiały do formacji duchowej dla kościołów i małych grup uczących się, jak stać się uczniami na Drodze Jezusa. Tworzymy pięknie zaprojektowane kursy i praktyki służące stworzeniu Reguły Życia w dzisiejszych czasach, takie jak ta Praktyka Samotności.

Wszystkie nasze materiały są dostępne bezpłatnie dzięki hojności The Circle – grupy osób z całego świata, które co miesiąc przekazują darowizny i współpracują z nami, aby formacja duchowa stała się integralną częścią całego Kościoła. Serdecznie dziękujemy wszystkim darczyńcom, którzy sfinansowali „Praktykę samotności”!

Aby dalej zapoznawać się z naszymi materiałami, odwiedź [stronę practicingtheway.org](http://practicingtheway.org).

Niech pokój Chrystusa
będzie z wami.