

Formacja

Część 1

Przegląd

Formacja duchowa nie jest kwestią chrześcijańską ani nawet religijną; jest kwestią *ludzką*. Być człowiekiem to wzrastać, dojrzewać, dostosowywać się w czasie. Formacja to po prostu proces, w którym nasz duch, czyli wewnętrzna osoba, formuje się, by przyjąć określony kształt lub charakter. Przez całe życie jesteśmy duchowo kształtowani przez złożoną alchemię dziedzictwa genetycznego, wzorców rodzinnych, ran z dzieciństwa, edukacji, nawyków, decyzji, relacji, środowisk i nie tylko.

Problem polega na tym, że większość naszej duchowej formacji jest niezamierzona. *To się po prostu dzieje*. I często „upodabniamy się do wzoru tego świata” *bardziej* niż „przemieniamy się przez odnawianie [naszego] umysłu”^{*}.

Praktyka refleksji

Zanim rozpoczniemy sesję 2, podzielcie się swoimi refleksjami na temat praktyki modlitwy z ostatniej sesji.

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

^{*} Rz 12, 2

Nauczanie

Pismo Święte

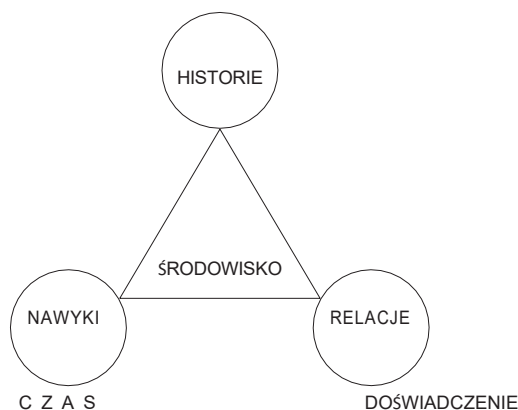
Nie upodabniajcie się do wzoru tego świata, ale przemieniajcie się przez odnawianie umysłu.

Rz 12, 2

Podsumowanie sesji

- Formacja duchowa nie jest kwestią chrześcijańską; to kwestia *ludzka*.
- Jesteśmy kształtowani przez złożoną sieć sił, ale szczególnie przez:
 - nawyki
 - relacje
 - historie, w które wierzymy
 - środowisko
 - czas
 - doświadczenie.
- Większość naszej formacji jest niezamierzona.
- Niektóre z najważniejszych pytań, nad którymi należy się zastanowić, to:
 - Kim się staję?
 - Czy jestem świadomy tego, kim się staję?
- Jednym z najlepszych sposobów na to jest przeprowadzenie audytu formacyjnego.

Niezamierzony
rozwój duchowy



[illegible]

Pytania do dyskusji

Zatrzymajcie wideo i poświęćcie trochę czasu na wspólną dyskusję.

Oto kilka pytań do dyskusji:

01 Jakie nawyki utrzymujesz każdego dnia i w rytmie tygodniowym? W jaki sposób mogą one cię kształtować?

02 Kim są najważniejsi ludzie w twoim życiu? Jak wyglądają te relacje?

03 Zastanów się nad swoim życiem: jakie historie ukształtowały sposób, w jaki postrzegasz świat? Skąd się one wzięły?

04 Czy podczas tej sesji Bóg objawił ci coś nowego, o czym chciałbyś powiedzieć więcej?

Notatki z ćwiczeń

Podczas wspólnego oglądania sesji 2 możesz robić notatki.

[illegible]

Po filmie

Modlitwa na zakończenie

Zakończcie wspólnie spędzony czas, odmawiając tę modlitwę:

Dobry Stwórco, który ukształtowałeś najskrytsze części nas,
widzisz w nas więcej niż my sami,
znasz nas lepiej, niż my kiedykolwiek będziemy się znali,
a mimo to nazywasz nas „umiłowanymi”.

Daj nam odwagę, byśmy ujrzeli siebie w świetle
i umieli być szczerzy w tym, kim jesteśmy i kim nie jesteśmy,
abyśmy w pełni widziani przez Ciebie,
mogli być coraz bardziej przemieniani przez Twoją miłość
na Twój święty obraz.

Amen.

OPCJONALNIE

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

- 01** Kiedy zastanawiasz się nad listą sił, które mogą nas formować wbrew naszej woli, czy coś cię zaskakuje lub się wyróżnia?
- 02** Kiedy planujesz zarezerwować czas na audyt formacji? Czy jest coś, co przychodzi ci do głowy, gdy myślisz o przeprowadzeniu audytu?

Praktyka

Audyt formacji

Praktyka pomaga informacjom, które przyjmujemy, stać się częścią tego, kim jesteśmy, i przekształcić nasze życie.

Naszym ćwiczeniem na tę sesję jest inwentaryzacja wszystkich sił, które obecnie nas kształtują.

- 01** Jest to jedno z najdłuższych ćwiczeń w tym kursie i zalecamy wygospodarowanie spokojnego czasu i miejsca, abyś miał dużo czasu na refleksję i modlitwę.
- 02** Zaproś Ducha Jezusa, aby przyszedł i oświecił twój umysł, uciszył głos Złego, „dał ci Ducha mądrości i objawienia, abyś mógł Go lepiej poznać” i aby „oczy twego serca zostały oświecone”^{*}.
- 03** Pamiętaj, aby odpowiadać *szczerze* i *bez osądzania*. Prawdopodobnie poczujesz, że twoje serce dryfuje w kierunku wstydu i zaprzeczenia, które sabotują skuteczność tego ćwiczenia.
- 04** Przede wszystkim wykonaj to ćwiczenie z *Bogiem*. Powoli, z modlitwą i spokojem w sercu.

^{*} Ef 1, 17–18

Nawyki

Jakie nawyki składają się na twoją codzienność? Wypisz je.

Poranna rutyna:

Czynności typowego dnia pracy:

Wieczorna rutyna:

Czynności typowe dla weekendu:

Refleksja: Jak myślisz, w jaki sposób twoje nawyki kształtują cię jako osobę? (Zobacz dwie listy zamieszczone dalej, aby zapoznać się z listą możliwych skutków).

Relacje

Jakie relacje stanowią większość twojego życia?

Rodzina:

Przyjaciele:

Praca:

Społeczność:

Inne:

Refleksja: Jak ci ludzie kształtują cię jako osobę? Kluczowe pytania to: „Jaką osobą się staję, gdy jestem w ich pobliżu?”, „Co oni we mnie wydobywają, a co tłumią?”.

Historie, w które wierzysz

Jakie są historie, w które uwierzyłeś?

W jakie historie na temat Boga wierzysz (jaki On jest / jaki nie jest? Co czuje do ciebie?)

W jakie historie o sobie wierzysz? (Jak widzi cię Bóg? Jak widzą cię inni?

Jaką osobą jesteś? Jak widzisz swoją przyszłość?)

W jakie historie o szczęściu wierzysz? (Jak myślisz, co sprawi, że
będziesz najszczęśliwszy i najspokojniejszy? Czy to jest Bóg? Pieniądze?
Małżeństwo? Sukces? Wakacje?)

W jakie historie dotyczące sensu życia wierzysz? (Co uważasz za
najważniejsze? Karierę? Rodzinę? Zdrowie? Coś innego?)

Refleksja: Jakie są główne historie mojego życia? Czy kształtują mnie one jako osobę?

Środowisko

Jakie są kulturowe wyróżniki twojego środowiska?

Miasto: Jakie jest moje miasto? Z czego jest znane?

Naród: Jaki jest mój naród? Jakie są jego najwyższe wartości kulturowe?

Pokolenie: Jakie są wartości mojego pokolenia?

Algorytm cyfrowy: Jakie algorytmy dostarczają mi wiadomości, informacji i kontaktów społecznych?

Grupa etniczna i/lub społeczno-ekonomiczna: Jakie są wartości i normy kulturowe oraz oczekiwania mojego dziedzictwa kulturowego i klasy społeczno-ekonomicznej?

Refleksja: W jaki sposób jestem kształtowany lub deformowany przez siły kulturowe, które są „normalne” w moim mieście/narodzie/pokoleniu/mediach społecznościowych, ale być może dalekie od wizji Jezusa?

Doświadczenia

Jakie doświadczenia życiowe najbardziej wpłynęły na to, że jestem tym, kim jestem dzisiaj?

Rodzina pochodzenia: Jaka jest moja rodzina? Jakie są jej najwyższe wartości? Najgłębsze dysfunkcje? Największe dziedzictwo?

Traumatyczne wydarzenia: Czy doświadczyłem traumatycznego wydarzenia? Jaka historia z tej traumy zapisała się w moim ciele?

Kluczowe doświadczenia: Jakie są kluczowe momenty na osi mojego życia, które zmieniły jego trajektorię?

Duchowa autobiografia: Jakie są kluczowe momenty mojej dotychczasowej duchowej podróży?

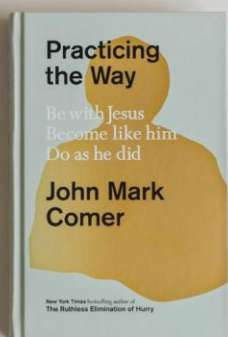
Refleksja: W jaki sposób moje doświadczenia kształtowały mnie i deformowały na przestrzeni lat? Gdzie wciąż potrzebuję uzdrowienia? O czym nie mogę nigdy zapominać i czego muszę się trzymać? Czego wciąż mi brakuje?

Możliwe skutki podążania za „wzorcem tego świata”:

- Stres
- Pośpiech
- Niepokój
- Strach
- Niepewność
- Nadmierna czujność
- Zazdrość
- Złość
- Irytacja
- Niecierpliwość
- Uraza
- Oburzenie
- Duma
- Rozproszenie uwagi
- Odrętwienie
- Przytłoczenie
- Wyczerpanie
- Zniechęcenie
- Samotność
- Izolacja
- Wstyd
- Podział
- Rozłączenie
- Kłamstwo
- Brudna mowa
- Sarkazm
- Poniżanie
- Lekceważenie autorytetu
- Pogarda
- Karierowiczostwo
- Pracoholizm
- Materializm
- Niezadowolenie
- Dług
- Lenistwo
- Alkoholizm
- Uzależnienie
- Nadużywanie substancji
- Impulsywność
- Pożądanie
- Pornografia
- Rasizm
- Bigoteria

Możliwe wyznaczniki podążania drogą królestwa Bożego:

- Miłość
- Radość
- Pokój
- Cierpliwość
- Uprzejmość
- Łagodność
- Wierność
- Samokontrola
- Wiara
- Nadzieja
- niespieszne życie
- Prostota życia
- Spokój
- Hojność
- Zadowolenie
- Wolność
- Ciepło i czułość
- Więzi
- Wspólnota
- Poczucie przynależności
- Równość
- Różnorodność
- Zaufanie
- Akceptacja
- Autentyczność
- Uczciwość
- Szczerość
- Harmonia
- Wrażliwość
- Współczucie
- Pracowitość
- Poczucie sensu i celu
- Wyraźne poczucie kierunku
- Kreatywność
- Rozwój



Lektura na tę sesję

Na tę sesję czytamy tekst „Cel #1: Być z Jezusem” w książce *Praktykowanie drogi* autorstwa Johna Marka Comera.

Materiały pozwalające wejść głębiej

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat formacji duchowej, oto kilka innych godnych polecenia materiałów.

Zalecana lektura

- *Invitation to a Journey*, M. Robert Mullholland
- *You are what you love*, James K.A. Smith
- *Beautiful Resistance* autorstwa naszego gościa, Jona Tysona

Zalecane słuchanie

- Seria nauczania *The Way* Jona Tysona i Church of the City New York: link.practicingtheway.org/course-s2
- Odcinek 2 podcastu *Practicing the Way*: link.practicingtheway.org/course-s2b



Życiorys gościa

Naszym gościem w tej sesji był Jon Tyson, autor, nauczyciel i pastor Church of the City New York na Manhattanie. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź

www.jontyson.co lub church.nyc.

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 odpowiedzi na następujące trzy pytania.

- 01 Co było pomocne w przeprowadzeniu audytu formacyjnego?
- 02 Kiedy zastanawiasz się nad sposobami, w jakie jesteś nieumyślnie formowany, co wydaje ci się największym wyzwaniem?
- 03 Czy coś cię zaskoczyło?