

Praktyki

Przegląd

Praktyki Jezusa są niezbędne dla naszej duchowej formacji. Są one sposobem, w jaki robimy to, co *możemy* zrobić – szabat, modlitwa, czytanie Pisma Świętego – aby zrobić miejsce dla Boga, aby przekształcił nas w ludzi, którzy mogą zrobić to, czego obecnie *nie możemy* zrobić – żyć i kochać jak Jezus. I spowalniają nasze zajęte życie do tempa i obecności Boga Pokoju.

Praktyka refleksji

Zanim rozpoczniemy sesję 4, podzielcie się swoimi refleksjami na temat praktyki czytania Pisma Świętego z ostatniej sesji.

- 01** Jak przebiegała twoja praktyka czytania Pisma Świętego po ostatniej sesji?
- 02** Co sprawiło ci trudności w tej praktyce?
- 03** W jaki sposób spotkałeś w niej Boga?

Nauczanie

Pismo Święte

Bardzo wcześnie rano, gdy jeszcze było ciemno, Jezus wstał, wyszedł z domu i udał się na miejsce odosobnione, gdzie się modlił. Mk 1, 35

Podsumowanie sesji

- Praktyki są dyscyplinami opartymi na stylu życia Jezusa, które tworzą dla nas czas i przestrzeń, abyśmy uzyskali dostęp do obecności i mocy Ducha, a w konsekwencji zostali przemienieni od wewnątrz.
- Praktyki są środkiem do celu: żyć i kochać jak Jezus.
- Zbliżamy się do głębszych zmian w naszym życiu pośrednio, a nie bezpośrednio, praktykując starożytne dyscypliny, które otwierają nas na Boga, aby zmienił nas na najgłębszym poziomie.
- Praktyki nie stanowią całości życia duchowego, są tylko jego częścią.
- Są one niezbędne dla tych, którzy pragną przemiany, by stać się bardziej podobnymi do Jezusa.
- Jedną z najważniejszych praktyk w naszej epoce wyczerpania jest szabat – cały dzień przeznaczony na zatrzymanie się, odpoczynek, radość i uwielbienie.

Praktyki

Szabat

Samotność

Służba połączna

Modlitwa

Hojność

Świadectwo

Post

Pismo Święte

Notatki z nauczania

Podczas wspólnego oglądania sesji 4 możesz skorzystać z tej strony, aby sporządzić notatki.

[illegible]

Pytania do dyskusji

Zatrzymajcie wideo i poświęćcie trochę czasu na wspólną rozmowę.

Oto kilka pytań do dyskusji:

01 Jakie jest twoje doświadczenie z dyscyplinami duchowymi? Jakie praktyki stosowałeś w swojej duchowej podróży?

02 Jeśli praktyki są środkami, to jak rozumiesz cel życia duchowego?

03 Kto najlepiej odzwierciedlał ci Bożą miłość? W czym przejawiało się życie Jezusa u tych osób?

04 Czy praktykujesz jakiś rodzaj szabatu lub dnia odpoczynku? A może jest to dla ciebie nowa dyscyplina?

Notatki z ćwiczeń

Podczas wspólnego oglądania sesji 4 możesz robić notatki w tym miejscu.

[illegible]

Po filmie

Modlitwa na zakończenie

Zakończcie wasz wspólny czas, odmawiając tę modlitwę:

W ciszy tej nocy
ofiarujemy bezruch naszych istnień
– naszych umysłów, naszych rąk, naszych
dusz –
abyśmy w ciszy Twojej miłości
mogli ponownie usłyszeć,
jak szepczesz: „Jesteś moim ukochanym”.

OPCJONALNIE

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

- 01** Co przychodzi ci do głowy, gdy myślisz o porzuceniu pewnych rzeczy i przyjęciu tego, co daje życie?
- 02** Porozmawiaj o swoim planie z grupą. Kiedy i gdzie będziesz praktykować szabat?

Praktyka

Szabat

Aby się rozwijać, potrzebujemy czegoś więcej niż treści; potrzebujemy prawdziwej, ucieleśnionej praktyki.

W naszych czasach wyczerpania szabat jest jedną z najbardziej zaniedbanych i najważniejszych praktyk Jezusa. Jednak jej wprowadzenie może być zniechęcające, ponieważ to całe 24 godziny, a ty płyniesz pod prąd całej naszej kultury. Potężne siły trzymają nas przywiązanych do naszych urządzeń, rozpraszaczy uwagi i niekończącej się kolejki pracy i obowiązków.

Zacznij więc od czegoś małego. Jeśli cały dzień szabatu to dla ciebie za dużo, zacznij od szabatowego poranka lub popołudnia. Poświęć kilka godzin po kościele lub wcześniej w sobotę, aby przeżyć cztery elementy szabatu: zatrzymaj się, odpocznij, rozkoszuj się i uwielbiaj.

Cztery rzeczy, o których warto pamiętać na początku:

- 01 Zacznij od połączenia się z Bogiem. Hebrajczycy nazywali to „uświęcaniem dnia” i oddzielali go od pozostałych sześciu dni. Możesz zapalić dwie świece, pomodlić się psalmem, zjeść posiłek z bliskimi lub rozpocząć niedzielne nabożeństwo w swoim kościele. Warto mieć wyraźny rytuał lub moment z Bogiem, który *rozpoczyna i kończy* czas szabatu.
- 02 Jeśli możesz, spędź część dnia z rodziną lub przyjaciółmi, którzy podążają za Jezusem. Możecie zorganizować szabatowy posiłek lub po prostu spędzić niespieszny czas na rozmowie.
- 03 Rób cokolwiek, co sprawi, że ożyjesz w Bogu. Drzemka, czytanie poezji, gra w koszykówkę z dziećmi. Wykonuj jakiegokolwiek czynności, które sprawiają, że czujesz się radosny, wypoczęty i żywy dla Boga; cokolwiek, co sprawia, że twoje serce spontanicznie wybuchą wdzięcznością i uwielbieniem.
- 04 Trzymaj się tego. Włączenie praktyki przestrzegania szabatu do swojego życia zwykle zajmuje miesiące lub lata, a nie tygodnie. Bądź mądry i dąż do radości.

Oto krótki przewodnik po planowaniu następnego szabatu.

- Kiedy odbędzie się szabat (uwzględnij czas rozpoczęcia i zakończenia)?

- Jak zaznaczysz początek i koniec czasu szabatu (rytuał, liturgia lub chwila modlitwy)?

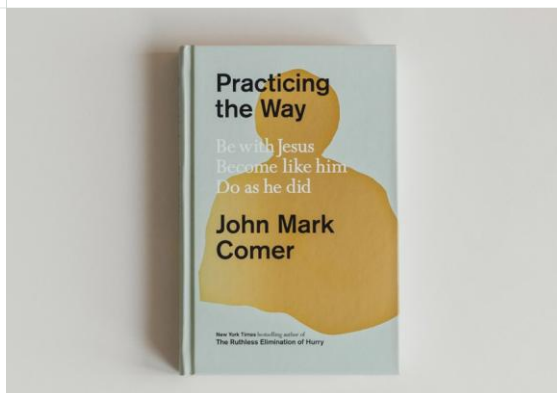
- Co będziesz robić ze swoimi urządzeniami?

- Co musisz zrobić, aby się przygotować (zakupy spożywcze, e-maile, sprawy do załatwienia, zadania w pracy, rozmowy telefoniczne itp.)?

- Jak włączysz w świętowanie przyjaciół i rodzinę?

- Co zrobisz, aby nappełnić swoje serce radością i pokojem?

- Jak możesz stworzyć szabat dla tych, którzy go nie mają?



Lektura na tę sesję

Na tę sesję czytamy *Cel nr 3: Rób tak jak On* w książce *Praktykowanie drogi* autorstwa Johna Marka Comera.

Materiały pozwalające wejść głębiej

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat kluczowej praktyki szabatu, oto kilka innych godnych polecenia materiałów.

Zalecana lektura

- *The Sabbath*, Dan Allender
- *Keeping the Sabbath*, Marva J. Dawn
- *The Sabbath*, Abraham Joshua Heschel
- *Subversive Sabbath*, A.J. Swobody

Zalecane słuchanie

- Kazanie *Sabbath Rhythms* autorstwa Richa Villodasa:
link.practicingtheway.org/course-s4a
- Kazanie *Subversive Sabbath* autorstwa A.J. Swobody:
link.practicingtheway.org/course-s4b
- Kazanie Jona Tysona *Rest Must Be Stronger Than Exhaustion*:
link.practicingtheway.org/course-s4c

- Seria *Sabat* z podcastu *The Rule of Life*:

link.practicingtheway.org/course-s4d

- Seria *Sabat* z Bridgetown Church:

bridgetown.church/series/sabat

- Odcinek 4 podcastu *Practicing the Way*:

link.practicingtheway.org/course-s4e

Dodatkowe zasoby

- Praktyka szabatu od *Practicing the Way*:
practicingtheway.org/sabbath. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o praktyce szabatu, możesz wziąć udział w The Sabbath Practice, czterosesyjnym doświadczeniu mającym na celu zintegrowanie praktyki szabatu z twoim regularnym życiem.



Życiorys gościa

Naszym gościem podczas tej sesji była Jane Willard. Jane jest terapeutką, kierownikiem duchowym, autorką i wdową po Dallasie Willardzie. Współpracuje z organizacjami i wydawcami, aby kontynuować przesłanie Dallasa o życiu w królestwie już teraz.

Ćwicz refleksję

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 cztery pytania.

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