

RELACYJNE
ĆWICZENIA
z ks. Janem Kaczkowskim

ks. Jan Kaczkowski
i RTCK

RELACYJNE
ĆWICZENIA
z ks. Janem Kaczkowskim

RTCK

1 Niedziela

**TRWOGA
I NIEPEWNOŚĆ**

Ewangelia

Oczekiwanie powtórnego przyjścia Chrystusa

Słowa Ewangelii według świętego Łukasza

Jezus powiedział do swoich uczniów:

„Będą znaki na słońcu, księżycu i gwiazdach, a na ziemi trwoga narodów bezradnych wobec szumu morza i jego nawałnicy. Ludzie mdleć będą ze strachu, w oczekiwaniu wydarzeń zagrażających ziemi. Albowiem moce niebios zostaną wstrząśnięte. Wtedy ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłoku z wielką mocą i chwałą. A gdy się to dzieć zacznie, nabierzcie ducha i podnieście głowy, ponieważ zbliża się wasze odkupienie.

Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były obciążone skutkiem obżarstwa, pijaństwa i trosk doczesnych, żeby ten dzień nie przypadł na was zniemacka jak potrzask. Przyjdzie on bowiem na wszystkich, którzy mieszkają na całej ziemi. Czuwajcie więc i módlcie się w każdym czasie, abyście mogli uniknąć tego wszystkiego, co ma nastąpić, i stanąć przed Synem Człowieczym”.

Łk 21,25-28.34-36

1 Niedziela

Refleksja ks. Jana

Kolejny Adwent. Możemy czasami mieć dosyć tej cyklicznej powtarzalności okresów liturgicznych. Zwłaszcza, że współcześnie uważam, że Adwent został okaleczony przez to mówienie, że jest to radosny czas oczekiwania. I znowu banał. Lam-piony, dzieci na roratach, a my radośnie oczekujemy. Czy wszystko musi być w Kościele radosne? To po to Kościół karze się ubierać na fioletowo, żeby zaznaczyć czas powagi. Czy nie może to być czas poważniej, głębszej refleksji, czas refleksyjnego wyczekiwania i tęsknoty i zadawania sobie pytań: „Czy Chrystus przyjdzie?”. A może przyjdzie fundamentalnie, kończąc zabawę z tym światem? A może w ogóle nie przyjdzie, i co by się stało, gdyby w ogóle nie przyszedł? Gdyby Niebioso nie spuściły nam tej rosy, która była ożywcza?

Przejdźmy wspólnie przez te rekolekcje. Może Was zaskoczą? A może powiecie, że banał.

Pierwsza niedziela Adwentu – niedziela trwogi i niepewności, zapowiadająca ostateczne przyjście Chrystusa, którego nie da się przegapić. Ostateczne przyjście Chrystusa będzie końcem świata. Zupełnie teoretycznie pytam: gdyby ten Adwent miał się zakończyć nie takim zwykłym, jak corocznym, ba-

nalnym końcem, czyli świętami, ale tym ostatecznym końcem - czy bylibyśmy na to gotowi?

ks. Jan Kaczkowski



1 Niedziela
Ćwiczenia

Wprowadzenie

Przez następne cztery tygodnie Adwentu będziemy spotykać się, aby wykonać ćwiczenia, które mają na celu bardziej wspomóc Cię w życiu codziennym. Będziesz odkrywać swoje plany i marzenia, wartości wg których żyjesz, budować relację z samym sobą, szukać drogi życia w tym, w czym jesteś i pytać o sens i cel swojego życia. O ile chcesz z nami pójść tą drogą, będziesz mógł poszukać odpowiedzi w samym sobie i pytać Tego, który przenika i zna nas całych. Będzie to czas wzmożonej pracy i wyczerpanego wysiłku, który ma na celu zainspirować Cię i pomóc Ci opracować swoje własne, indywidualne, praktyczne rozwiązania prowadzące Cię do pełniejszego życia.

Aby pomóc sobie w pracy, zadbaj o odpowiedni czas i przestrzeń. Na wykonanie ćwiczeń z danego tygodnia będziesz potrzebować ok. 30-45 min. Niech będzie to czas spokoju, w którym nie będą Cię rozpraszać sprawy bieżące, ani inni ludzie. Zadbaj o przestrzeń, w której będziesz się czuć bezpiecznie i swobodnie. Pracuj z ćwiczeniami tam, gdzie będzie Ci łatwiej się skupić nad zadaniami. Jeśli lubisz, możesz przygotować sobie kubek gorącej herbaty czy

kawy. Niech ten czas będzie czasem tylko dla Ciebie.

1

Pomyśl o swoich zamiarach życiowych, o swoich celach, marzeniach, tych rzeczach, które chcesz jeszcze w życiu zrobić. Mogą być to wielkie plany, rzeczy które chcesz dokonać, ale też i mniejsze, a nawet całkiem małe, przyziemne marzenia. Wypisz je poniżej. Nie hierarchizuj ich. Po prostu wypisz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

Następnie pomyśl, które z nich byś wybrał, gdybyś wiedział, że będziesz mógł zrealizować tylko 5 z nich. Wybierz te, których realizacja jest dla Ciebie najważniejsza, która da Ci najwięcej satysfakcji, po realizacji których będziesz czuł, że to jest właśnie to, co chciałeś i potrzebowałeś zrobić w życiu. Wypisz je poniżej.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

3A

Kluczowe dla nas marzenia i cele mają to do siebie, że albo je aktualnie realizujemy, albo po prostu tego nie robimy, i pewnie nie zrobimy w przyszłości. Może jesteśmy dopiero na początku drogi albo nawet na etapie planowania, ale jeśli dany cel nie towarzyszy nam w życiu (często niejako w tle), możemy przestać się oszukiwać, że go zrealizujemy. Oczywiście, może się to zdarzyć, ale nie chcemy przecież pozostawiać realizacji ważnych dla nas rzeczy kwestii przypadku czy cudu.

Przykład. *Moim marzeniem jest budowa domu. Teraz mieszkam w wynajmowanym mieszkaniu i mam problemy finansowe związane ze słabo płatną pracą i niezbędnymi wydatkami np. na dzieci. Jasnym jest, że nie zacznę teraz budowy domu, ale pierwszym krokiem do realizacji mojego celu będzie uporządkowanie swojej sytuacji finansowej i nauka dysponowaniem pieniędzmi oraz oszczędzania. Ten etap może trwać nawet parę lat, ale cały czas gdzieś z tyłu głowy będzie towarzyszyć mi cel, do którego powoli, małymi krokami dążę.*

Popatrz teraz z tej perspektywy na swoje najważniejsze marzenia i cele życiowe. W jakim momencie ich realizacji się teraz znajdujesz? Czy dopiero planujesz jak podejść do tematu, czy może jesteś już bardziej zaawansowany w działaniach nad swoimi zamierzeniami? Może jakiś z celów udało Ci się już osiągnąć, bądź jesteś bardzo blisko tego? Jeśli realizacja któregoś z celów lub marzeń nie została jeszcze u Ciebie zapoczątkowana, odpowiedz sobie na pytanie: dlaczego? Dlaczego to właśnie zamierzenie wybrałeś jako jedno z pięciu najważniejszych? Czy naprawdę tego pragniesz, czy może czujesz się niejako w obowiązku je realizować? Jaką ma dla Ciebie wartość? Co zyskasz, gdy je zrealizujesz?

Jaki pierwszy krok w kierunku realizacji tego celu możesz zrobić już dziś?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3B

Następnie, przy każdym z marzeń/celów, wypisz, dlaczego jego realizacja jest dla Ciebie taka ważna. Postaraj się odpowiedzieć sobie jak najbardziej szczerze, dlaczego akurat tę rzecz chcę w swoim życiu zrealizować? (miejsce „wartości” zostaw na razie puste, zajmiesz się nimi w następnym ćwiczeniu)

Cel 1.

Dlaczego

.....

Wartości.....

Cel 2.

Dlaczego

.....

Wartości.....

Cel 3.

Dlaczego

.....
Wartości.....

Cel 4.

Dlaczego.....

.....
Wartości.....

Cel 5.

Dlaczego.....

.....
Wartości.....

Popatrz teraz na wynik swojej pracy. Zobacz jakich odpowiedzi udzielałeś przy pytaniu o sens danego marzenia/celu. Czy jesteś w stanie zauważyć wartości jakie się za nimi kryją?

Zastanów się i zapisz w ćwiczeniu w miejscu „wartości” odpowiedź na pytanie: **realizacja jakich**

wartości stoi za Twoimi poszczególnymi celami/ marzeniami? Do każdego z celów może być zapisana jedna, bądź więcej wartości. Za każdą jednak z naszych aspiracji stoi jakaś wyznawana przez nas wartość.

Zapisz te wartości i przyjrzyj się im.

Przykład:

Cel 1: wybudowanie własnego domu

Dlaczego: zawsze chciałem mieć coś swojego/ od pokoleń każdy w naszej rodzinie miał dom

Wartości: poczucie niezależności/ poczucie bezpieczeństwa/ prestiż społeczny

Każda wartość, którą wyznajemy, niejako wymusza swoją własną realizację. Nie można żyć według wartości nie uzewnętrzniając jej. Hierarchia wartości bardzo istotnie wpływa na nasz sposób postępowania oraz dokonywanie wyborów. Przypatrzyć się teraz wartościom, które wypisałeś w powyższym

ćwiczeniu, a następnie zestaw je z tymi, według których uważasz, że żyjesz. Czy te wartości się pokrywają? Czy może są jakieś, o których występowaniu nie wiedziałeś, a jednak postępujesz według nich? Może masz jakieś, według których chciałbyś żyć, lecz nie odzwierciedlają się w Twoich zamiarach? Możliwe też, że nie wszystkie udało Ci się wprost nazwać podczas wykonywania powyższego ćwiczenia.

Podsumowanie

Spójrz raz jeszcze na spokojnie na całe to ćwiczenie i pomyśl, jakie ogólne wrażenie Ci towarzyszy? Czy czujesz satysfakcję i zadowolenie z wyników pracy oraz odkrytych przez Ciebie myśli? Czy może towarzyszy Ci jakiś niepokój? Jeśli tak, zdiagnozuj jego źródło i pomyśl co możesz z tym zrobić? Co możesz zmienić, aby być bardziej zadowolonym ze swojego życia i siebie? Pomyśl teraz czy odkryłeś coś nowego w tym ćwiczeniu? Czy może potwierdziłeś sobie swoje wcześniejsze myśli? Pomyśl, co dało Ci to ćwiczenie i co możesz z tym zrobić?

