



M I Ł O S I E R D Z I A

K S . M A R E K D Z I E W I E C K I



Ó Ł **M** I S Ę
O S **Ł** O Ć Ń
W Ł **S** I Ć U
H U **E** R H Ń
G A **D** Z Ć Ę
Ł H **I** A M H

Z A M Y K A N I E **P** R Z E S Z Ł O Ś C I

K T Ó R A **B** O L I

Kod miłosierdzia. Zamykanie przeszłości, która boli

ks. Marek Dziewiecki dla RTCK

Autor: ks. Marek Dziewiecki

Produkcja: RTCK

Nowy Sącz 2021

Wydanie I

© RTCK 2021

ISBN: 978-83-66523-59-3

Redakcja: Krystyna Sadecka

Uwagi redakcyjne: Adam Szymczak

Korekta: Seiton, www.seiton.pl

Skład i łamanie: Barbara Wrzos | Graphito, www.graphito.pl

Projekt typograficzny książki: Jakub Kosakowski

Projekt okładki: Jakub Kosakowski

Fragmenty Pisma Świętego za: Biblia Tysiąclecia Online,

Pallotinum, Poznań 2003

www.biblia.deon.pl

RTCK Rób to co kochasz



RTCK

ul. Zielona 27, WSB, bud. C

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,

wysyłając wartościowe materiały!

WSTĘP

Każdy z nas ma określoną przeszłość. I każdego z nas ta przeszłość w jakimś stopniu uwiera i boli. Nie znam człowieka, który by powiedział, że jego przeszłość jest idealna i nic by w niej nie zmienił. Każdy chciałby coś mniej lub bardziej zmodyfikować, przeżyć raz jeszcze, lepiej, inaczej, coś poprawić – czy to w relacji z rodzicami, czy jeśli chodzi o otoczenie, w które został – bez swojej woli i wiedzy – wrzucony. Prawda jest taka, że nosimy w sobie, jeśli chodzi o przeszłość, jakiś rodzaj żalu do siebie, do bliskich, do krewnych, do sąsiadów, do znajomych, a być może także do samego Pana Boga. Jest to rodzaj niepokodzenia się z Bogiem, z samym sobą, a także z tymi, z którymi byliśmy lub jesteśmy nadal w relacjach. Człowiek jest spotkaniem, wszak już w raju Pan Bóg powiedział, że niedobrze jest człowiekowi być samemu, ale te nasze „spotkania” bywają czasem raniące i destrukcyjne – z naszej lub nie naszej winy.

Warto zająć się przeszłością bynajmniej nie po to, by ją rozpamiętywać, lecz po to, żeby ją zamykać – żeby była ona właśnie przeszłością, a nie teraźniejszością, i żeby nie zakłócała przyszłości.

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że kluczem do zrozumienia przeszłości, a zarazem do jej zamknięcia, jest miłosierdzie. Bóg mówi: „Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście” (Pwp 30, 15). Innymi słowy: Pokazuję ci prawdziwą wolność i jeśli wymagam od ciebie, byś był miłosierny, to robię to po to, byś żył: byś szedł drogą błogosławieństwa, a nie przekleństwa.



” **Kluczem do zrozumienia
przeszłości, a zarazem do jej
zamknięcia, jest miłosierdzie.**

ks. Marek Dziewiecki

Miłosierdzie to sprawa życia i śmierci. Naszego życia i naszej śmierci. Człowiek, który jest niemiłosierny dla samego siebie czy dla innych, lub który ulega ludziom niemiłosiernym, niszczy swoje życie. Albo traci dobre więzi, które mogłyby go umacniać, albo wchodzi w relacje toksyczne, które skutecznie zabijają w nim radość życia. To właśnie się dzieje, gdy nie zamykamy przeszłości.

Przeszłość potrafi dręczyć tak bardzo, że ludzie, którzy się z nią nie uporali, nie widzą czasem w ogóle możliwości dalszego życia. W Polsce każdego roku popełnia samobójstwo około sześciu tysięcy ludzi, z czego kilkaset to osoby poniżej 18. roku życia. Tak podają oficjalne statystyki. W rzeczywistości przypadków odbierania sobie życia jest wielokrotnie więcej. Przecież jeżeli ktoś umiera na skutek zatrucia alkoholem albo przedawkowania narkotyków, to też jest to samobójstwo, tyle że na karcie zgonu zostanie wpisana inna przyczyna bezpośrednia. Lekarz nie próbuje nawet ustalić, dlaczego ten nieszczęśnik sięgał po alkohol albo narkotyki. Czy nie po to właśnie, by uciekać od życia, które sprawiało mu ból i by uwolnić się od dręczącej go przeszłości?

Inną – obok rozpacz – postawą będącą skutkiem niezamkniętej przeszłości jest pragnienie zemsty. Niemal codziennie spotykam ludzi, którzy mi mówią: „Wie ksiądz, tylko chęć zemsty trzyma mnie jeszcze przy życiu...”. Tak mocno zostali poranieni, że przed śmiercią chcą się już tylko zemścić. Żyją wyłącznie tym, co się stało – dręczącą

przeszłością. Dobrze jeszcze, jeśli przychodzą z tym swoim bólem do Kościoła, gdy chcą o tym rozmawiać z księdzem. Ale ilu jest takich, którzy całkiem odeszli od Boga i żyją wyłącznie nienawiścią, myśląc, że złość, którą w sobie pielęgnują, i pragnienie zemsty, zwykle na kimś konkretnym, kto ich skrzywdził w przeszłości, sprawi, iż będzie im łatwiej? Niestety, nie będzie. „Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście...”.

Rozmawiałem niedawno z pewną panią. Uważam się raczej za odważnego człowieka, ale ona patrzyła na mnie takim wzrokiem, że zacząłem się jej bać. Tym spojrzeniem zdawała się mówić: „Albo ksiądz stanie po mojej stronie i przyzna mi rację, albo i księdza zniszczę”. Okazało się, że od wielu lat jest w konflikcie z mężem. Rzeczywiście, doznała z jego strony okropnej krzywdy. Co do tego nie było wątpliwości. Jak próbowała sobie z tym radzić? Stała się jeszcze gorszą krzywdzicielką niż on. Zaczęła go ciągać po sądach, wynajęła najlepszych prawników, wszystkie pieniądze przeznaczyła na to, żeby zniszczyć tego mężczyznę. W międzyczasie jej mąż się zmienił i stał się innym człowiekiem, ale jej to w ogóle nie obchodziło. Celem jej życia stała się zemsta. Oczywiście najbardziej traciła na tym ona sama, bo była skrajnie nieszczęśliwą kobietą (choć ona tego nie widziała). Rozmawiała ze mną wyłącznie po to, bym jej pomógł jeszcze bardziej dokuczyć jej mężowi. Podpytywała, jak powinna się zachowywać podczas kolejnych rozpraw, żeby sąd wymierzył mu bardziej dotkliwą karę.

Gdy powiedziałem jej, że zemsta nie uczyni jej szczęśliwą, ani nie przyniesie ulgi, popatrzyła na mnie z nienawiścią.

Zemsta nie jest sposobem na zamknięcie przeszłości, bo ona przenosi to, co złego już się dokonało, na teraźniejszość – wypowiada wojnę nie tylko drugiemu człowiekowi, ale czasem nawet samemu Bogu. Zapadł mi głęboko w pamięć film *Amadeusz*. Jednym z bohaterów jest Antonio Salieri, uzdolniony kompozytor owładnięty chorobliwą zazdrością o Mozarta. Filmowa kreacja Salieriego jest niezwykle poruszająca. To człowiek, który wszystko poświęcił muzyce. Złożył Bogu ślubowanie, że cały swój talent odda, by komponować utwory religijne, ale w zamian Bóg musi (Salieri nie pytał Boga o zdanie, tylko podyktował Mu warunki) dać mu największy talent w historii świata. Gdy Salieri zorientował się, że Amadeusz Mozart, nastolatek, który pewnego dnia pojawia się na cesarskim dworze, jest bardziej uzdolniony niż on, postanowił zemścić się na Bogu, bo uznał, że Ten z niego zakpił. Nie wiemy, ile prawdy o Salierim kryje się w jego filmowej kreacji, ale faktem jest, że żyją wśród nas ludzie owładnięci pragnieniem zemsty na Bogu.

Także żal do samego siebie związany z czymś, co zdarzyło się w przeszłości, może skutecznie blokować człowieka przed wejściem na drogę błogosławieństwa i życia. Pewna czterdziestoparoletnia kobieta zwierzyła mi się kiedyś, że gdy miała osiemnaście lat, poszła za namową koleżanki do wróżki. Ta zapowiedziała jej szczęśliwą przyszłość u boku

mężczyzny, który miał mieć na imię Zbyszek. No i ta kobieta przez lata czekała na obiecanego jej Zbyszka. Pojawiali się inni wartościowi mężczyźni, ale ponieważ nosili inne imiona, żadnemu nie dawała szans. Wróżba sprzed lat tak głęboko zapadła w jej sercu, że w końcu kobieta unieszczęśliwiła samą siebie, tracąc szansę na założenie rodziny i na bycie matką. Nienawidzi tej swojej koleżanki, która wówczas namówiła ją na tę wizytę, i nienawidzi samej siebie, że uwierzyła we wróżbę.

Albo inny przykład. Pewna kobieta, niezwykle dobra osoba, była w przeszłości krzywdzona przez rodziców. Jej problem polegał na tym, że nie mogła poradzić sobie z syndromem ocalańca, wiedziała bowiem, że jej rodzice dokonali kilku aborcji na jej braciach czy siostrach. Pytała z bólem: „Dlaczego to właśnie ja żyję? Może gdyby rodzice mnie zabili, to żyłaby moja siostra albo mój brat? A tak to ja żyję kosztem innych!”. Ktoś powie, że to kompletnie irracjonalne. Może i tak. Ale dla tej kobiety stało się to życiowym dramatem. Wzięła na siebie winę za coś, za co nie była odpowiedzialna. Nie potrafiła uporać się z przeszłością w duchu miłosierdzia dla samej siebie. W efekcie, chociaż ona sama miała szczęśliwą rodzinę, z oddaniem kochała męża oraz dzieci (a nawet ofiarnie kochała rodziców, którzy tę krzywdę jej wyrządzili), to nie kochała i nie akceptowała samej siebie. Wszystkie winy swoich najbliższych wzięła na siebie, wmawiając sobie, że była za słabą córką, a teraz jest za słabą żoną i matką. W końcu mechanizmy

autodestrukcji w niej samej zaczęły objawiać się poprzez bulimię, anoreksję i różne choroby autoimmunologiczne.

Odwagę się przywołać jeszcze jeden przykład, tym razem pewnego księdza. Historia, którą mi opowiedział, była tak poruszająca, że obaj płakaliśmy: on, wspominając przeszłość, a ja słuchając jego historii. Jako młody ksiądz, bardzo Boży człowiek, zakochał się w pewnej szlachetniej kobiecie stanu wolnego. Stało się. On osamotniony w parafii, w dodatku miał dziwnego proboszcza, ona pobożna i wrażliwa, gotowa wspierać i pomagać. Mówił: „To naturalnie mnie nie usprawiedliwia, ale faktem jest, że miałem trudno na parafii. A ona też pochodziła z rodziny, w której relacje były trudne, raniące. Świetnie się rozumieliśmy...”.

Gdy z tego związku poczęło się dziecko, obydwójce zrozumieli, że się skrzywdzili. Przeprosili siebie nawzajem, pojednali się ze sobą z pełną świadomością tego, że pogmatwali życie nie tylko sobie, ale też zupełnie niewinnej istocie, która narodziła się z ich romansu. Postanowili zgodnie, że się rozstaną. Ona podpowiedziała mu: „Wróć do kapłaństwa. Wypowiadaj się, pojedź na rekolekcje zamknięte, zacznij na nowo pracę duszpasterską gdzie indziej, daleko stąd. Jesteś wspaniałym księdzem, takim cię przecież pokochałam. A ja wychowam nasze dziecko”.

Tak zrobili. On zmienił diecezję, i słusznie. Dzięki temu łatwiej było mu uniknąć posądzeń ludzi i plotek. Przyjeżdżał do tej kobiety i do ich synka od czasu do czasu, po cywilu, kierowany wrażliwością i sercem, nie mówiąc dziecku,



**” Wszyscy mamy przeszłość,
którą warto zamykać.
Ale trzeba to robić mądrze:
w duchu miłosiernej miłości.**

ks. Marek Dziewiecki

w miarę, jak ono dorastało, że jest księdzem. Doszło do tego, że przygotowywał własnego syna do pierwszej Komunii! Wspominał to przez łzy: „Może sobie ksiądz wyobrazić, jak mnie serce bolało, gdy opowiadałem synkowi o Bogu, który kocha, który jest w Eucharystii obecny, który za nas oddaje życie? Mówiłem to szczerze i z miłością, a w duszy cierpiałem, mając świadomość krzywdy, jaką wyrządziłem temu dziecku przez to, że powołałem je do życia poza małżeństwem i odebrałem szansę na normalną rodzinę...”.



Wszyscy mamy przeszłość, którą warto zamykać. Ale trzeba to robić mądrze: w duchu miłosiernej miłości.

Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. Ja dziś nakazuję ci miłować Pana, Boga twego, i chodzić Jego drogami, pełniąc Jego polecenia, prawa i nakazy, abyś żył i mnożył się, a Pan, Bóg twój, będzie ci błogosławił w kraju, który idziesz posiąść. Ale jeśli swe serce odwrócisz, nie usłuchasz, zbłądzisz i będziesz oddawał pokłon obcym bogom, służąc im – oświadczam wam dzisiaj, że na pewno zginiecie, niedługo zabawicie na ziemi, którą idziecie posiąść, po przejściu Jordanu. Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładąc przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy

i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, lgnąc do Niego; bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi, którą Pan poprzysiągł dać przodkom twoim: Abrahamowi, Izaakowi i Jakubowi.

Pwp 30, 15–20

Przebaczenie a pojednanie

Lekarstwem na przeszłość, która boli, nie jest ani samobójstwo, ani rozpacz, ani wściekłość na siebie czy innych ludzi, ani gniew, ani chęć zemsty, ani zadręczanie siebie czy kogokolwiek innego. Lekarstwem na złą przeszłość jest przebaczenie i pojednanie.

Wielu ludzi traktuje te pojęcia jako synonimy. W rzeczywistości są to dwie zupełnie różne rzeczy. Kluczowe jest to, żeby precyzyjnie je rozumieć i żeby wiedzieć, komu powinniśmy przebaczyć i jak to zrobić, oraz z kim, na jakich warunkach i w jaki sposób powinniśmy się pojednać. W kolejnych rozdziałach będę dokładniej omawiał to zagadnienie, ale już tutaj – tytułem wstępu – wyjaśnię podstawowe różnice między przebaczeniem a pojednaniem.

Przebaczenie dokonuje się w sercu pokrzywdzonego człowieka i zależy wyłącznie od niego samego. Nikt nie może

pokrzywdzonemu człowiekowi nakazać ani też zabronić przebaczenia.

Przebaczenie nie jest wyrazem litości, naiwności ani pobożania złu, gdyż nie dokonuje się *w relacji* do krzywdziciela, a *wyłącznie w sercu* pokrzywdzonego człowieka – i jemu służy, gdyż pozwala mu zaprzestać rozdrapywania ran. Pomaga odzyskać wewnętrzny spokój i stopniowo uwalniać się od ciężkiej przeszłości. Tak rozumiane przebaczenie to sprawa wyłącznie między człowiekiem pokrzywdzonym a Bogiem (ewentualnie można o tym wspomnieć spowiednikowi). Można wybaczyć w sercu nawet największemu łotrowi i to także wtedy, gdy ten wcale nie ma zamiaru się zmieniać, a nawet nadal jest dręczycielem. Można mu przebaczyć *w sercu*, jednak nie należy – przynajmniej na razie – mu tego przebaczenia komunikować. Jeden błąd to brak przebaczenia krzywdzicielowi, gdyż taka postawa wzmacnia skupianie się na bolesnej przeszłości. Drugi błąd to komunikowanie krzywdzicielowi przebaczenia, zanim się opamięta i nawróci. Miłosierny ojciec z przypowieści Jezusa komunikuje przebaczenie marnotrawnemu synowi wtedy, gdy ten uznaje swoje winy – ani sekundy wcześniej! W swym miłosierdziu ojciec przebacza synowi, nawet zanim ten zgrzeszy, a w swej mądrości komunikuje mu przebaczenie wtedy, gdy winowajca spełnia warunki, by się o tym dowiedzieć, czyli gdy się nawraca.

Inne natomiast zasady odnoszą się do pojednania, bo ono zawsze „rozgrywa się” między dwiema stronami i zależy od

nastawienia obydwu osób: krzywdziciela i jego ofiary. To krzywdziciel ma pierwszy wyciągnąć rękę do zgody, bo to on okazał się niemiłosierny i doprowadził do zerwania więzi. W związku z tym, jeśli jakiś ksiądz mówi, na przykład podczas sprawowania sakramentu pokuty: „Idź i pojednaj się z tym czy tamtym człowiekiem, z którym masz trudne relacje”, to jest to polecenie niewłaściwe, bo niemożliwe do wykonania. Tłumaczę spowiednikom, że nie należy tak stawiać sprawy, gdyż pojednanie nie zależy tylko od jednej strony, w tym przypadku od osoby, która się spowiada. Człowiek może odpowiadać wyłącznie za własne czyny i za własną postawę, ale nie za to, co uczyni druga strona. Można zatem polecić wyłącznie takie na przykład zadanie: „Idź i zrób wszystko, co możliwe z twojej strony, żeby pojednanie z tą konkretną osobą było możliwe”.

Komu należy przebaczyć i z kim powinniśmy się pojednać?

Pierwszą relacją, jaką koniecznie należy w sobie przepracować, jest relacja z Bogiem, drugą – relacja z samym sobą. Dopiero na trzecim miejscu jest relacja z drugim człowiekiem. Ona jest najbardziej skomplikowana, zatem będziemy musieli omówić różne warianty: sytuację, gdy to ja jestem krzywdzicielem, sytuację, gdy jestem osobą pokrzywdzoną oraz sytuację, gdy wina w jakimś stopniu leży po obu stronach.

Nie jest możliwe dojrzałe przebaczenie sobie i trwałe pojednanie z samym sobą bez pojednania z Bogiem.

Nie jest też możliwe przebaczenie bliźniemu i uczynienie wszystkiego, co z mojej strony rozsądne i możliwe, żeby pojednać się z bliźnim, jeśli nie jestem jeszcze pojednany z samym sobą.

S P I S T R E Ś C I

·	WSTĘP	5
·	CZĘŚĆ I. MIŁOSIĘRDZIE – KLUCZ DO ZAMYKANIA BOLESNEJ PRZESZŁOŚCI	17
··	Rozdział 1. Człowiek jest zraniony i potrafi ranić	19
··	Rozdział 2. Wobec kogo bywamy niemiłosierni	29
...	Brak miłosierdzia względem siebie	30
...	Brak miłosierdzia dla innych ludzi	31
...	Brak miłosierdzia względem Boga	33
··	Rozdział 3. Boże sposoby na zniszczone więzi	37
·	CZĘŚĆ II. CZAS ZAMKNAĆ PRZESZŁOŚĆ, KTÓRA BOLI	49
··	Rozdział 1. Przebaczenie a pojednanie	51
··	Rozdział 2. Pojednanie z Bogiem	55
...	Potrzebujemy naprawienia relacji z Bogiem	56
...	Nawrócenie jest w twoim interesie	62
...	Bóg jest niewinny	65
...	Bóg ma we wszystkim rację	69
...	Bóg kocha za nic i nieodwołalnie	75

· ·	Rozdział 3. Pojednanie z samym sobą	85
· · ·	Trzy powody, dla których potrzebujemy pojednania z samym sobą	85
· · · ·	Sami siebie krzywdzimy	
· · · ·	Żal do samego siebie za krzywdy wyrządzone bliźnim	
· · · ·	Żal, że pozwalaliśmy na to, by ktoś nas krzywdził	
· · ·	Jak poradzić sobie z żalem do samego siebie?	95
· · · ·	Nie bądź dla siebie okrutny!	
· · · ·	Nie pobbłażaj sobie!	
· ·	Rozdział 4. Pojednanie z drugim człowiekiem	107
· · ·	Gdy jesteś krzywdzicielem	108
· · · ·	Przyjdź	
· · · ·	Nazwij krzywdę, jakiej się dopuściłeś, i przeproś za nią	
· · · ·	Wynagradzaj	
· · ·	Gdy jesteś osobą skrzywdzoną	131
· · · ·	Nie odwołuj miłości	
· · · ·	Nie mścij się	
· · · ·	Przebac w sercu	
· · · ·	Broń się przed krzywdzicielem, jeśli nadal cię rani	
· · ·	Gdy wina leży po obu stronach	154
· · ·	Pojednanie z osobą zmarłą	163
·	ZAKOŃCZENIE.	
	MIŁOŚĆ MIŁOSIERNĄ JEST DLA KAŻDEGO	169

A Ty? Co tak naprawdę kochasz?

ODKRYJ SWOJE POWOŁANIE

WWW.RTCK.PL

RTCK

3

S F E R Y

Z E S Z Y T Ć W I C Z E Ń

Cześć,

bardzo mi miło, że możemy się spotkać na łamach tych ćwiczeń rozwojowych. Nie wiem, czy wcześniej miałeś/aś w ręce podobne materiały wydawane przez RTCK, czy też trafiłeś/aś na nie po raz pierwszy, ale miło mi, że będziemy mogli niejako razem przejść przez poniższe ćwiczenia. Ostrzegam, niekoniecznie będą one łatwe. Wierzę jednak, że jeśli podejdziesz do nich z otwartością, zapoczątkuje to w Twoim życiu zmiany na lepsze.

Do rzeczy.

Ćwiczenia podzielone są na trzy rozdziały – sfery. W każdej ze sfer zajmiemy się konkretną relacją w Twoim życiu: relacją z Bogiem, relacją z samym sobą i relacją z innymi ludźmi. To, co Ci w nich proponuję, ma za zadanie zwiększyć Twoją samoświadomość w danej sferze, a także wyznaczyć kolejne działania, które wpłyną na uzdrowienie bądź rozwój tej dziedziny.

Na początku pozwól, że dam Ci dwie rady:

1. NIE PRZERABIAJ WSZYSTKICH PONIŻSZYCH ĆWICZEŃ OD RAZU.

Na każdą ze sfer daj sobie ok. 7 dni. Samo wykonanie ćwiczenia zapewne zajmie Ci nie więcej niż 15-30 minut. Jednak podjęcie zaplanowanego działania będzie wymagało więcej czasu. Nie przyspieszaj, daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Ponadto nie wykonuj ćwiczeń równocześnie. Przyjmij zasadę: jedna sfera – jedno działanie w jednym czasie.

2. NIC NA SIŁĘ. Jeśli czujesz, że któreś z zadań Cię przerasta, jest za bardzo bolesne lub trudne, pozostaw dane ćwiczenie i wróć do niego, gdy poczujesz, że to odpowiedni czas. Tak samo z działaniem. Jeśli uważasz, że coś jest ponad Twoje siły lub byłoby zbyt bolesne, na razie odpuść. Znajdź inne działanie, którego wykonanie będzie dla Ciebie aktualnie możliwe.

Ale uwaga: Nie unikaj zadań, które – choć trudne – są dla Ciebie możliwe do wykonania i wiesz („czujesz podskórnie”), że byłyby one dla Ciebie dobre. Musisz sam(a) to rozeznaczyć albo skonsultować to z kimś bliskim (przyjacielem/przyjaciółką, współmałżonkiem, kierownikiem duchowym albo z terapeutą).

Owocnej pracy!

Ireneusz Trojan

1

S F E R A

Relacja z Bogiem

W tym ćwiczeniu chciałbym Ci zaproponować popracowanie nad naprawą bądź też wzmocnieniem relacji z Bogiem. Ćwiczenie będzie się składać z pięciu kroków – zadań do przemyślenia i zapisania. Nie przedłużając zatem – do dzieła!

1. Zastanów się, jak wygląda Twoja relacja z Bogiem i w jakim miejscu jesteś, jeśli chodzi o tę relację.

Ile czasu poświęcasz na tę relację? Jakie emocje towarzyszą Ci w tej sferze? Czy ta relacja jest dla Ciebie satysfakcjonująca? Jeśli miał(a)byś opowiedzieć komuś o swojej relacji z Bogiem, jak byś ją opisał(a)? Co byś powiedział(a)?

WSKAZÓWKI:

Jeśli taki opis jest dla Ciebie zbyt trudny bądź wydaje się za bardzo wielowątkowy, zacznij od konkretów, faktów (czasu, zaangażowania), następnie opisz emocje, a na końcu zanotuj, czy jesteś zadowolony(a) z tego, jak ta relacja (bądź wybrany jej aspekt) u Ciebie wygląda.

Zapisuj na bieżąco myśli, które będą Ci się pojawiać w głowie, gdy będziesz coraz dłużej myśleć o tym temacie. Daj sobie na to ćwiczenie tyle czasu, ile potrzebujesz. Choćby na początku wydawało Ci się, że nie wiesz, co zapisać, zacznij i pozwól swoim myślom dyktować kolejne wątki.

2. Teraz pomyśl, jak chciał(a)byś, aby Twoja relacja z Bogiem wyglądała.

Opisz idealną – według Ciebie – relację z Bogiem, taką, jaką chciał(a)byś mieć, o jakiej marzysz. Jak by to wyglądało? Ile czasu byś poświęcał(a) na tę relację? Co Ty byś robił(a), a czego byś doświadczał(a)? Co dawałoby Ci poczucie, że jest to dobra relacja? Co byłoby dla Ciebie dowodem na to, że ta relacja jest dobra?

WSKAZÓWKI:

Pamiętaj o tym, by Twój opis był realny. Pisz konkretnie. Opisz także swoje samopoczucie oraz emocje, które Ci w takiej idealnej relacji towarzyszą.



Ireneusz Trojan

Z wykształcenia filozof, coach, doradca życia rodzinnego. Absolwent WSFP Ignatianum. Przez 3 lata formował się w zakonie jezuitów, gdzie zdążył zafascynować się duchowością Ignacjańską.

Zawodowo, jak sam mówi, zajmuje się rozwiązywaniem problemów. Prywatnie szczęśliwy mąż i ojciec dwójki żywiołowych dzieci. Od kilku lat wraz z żoną prowadzi parafialną poradnię rodzinną. W tym czasie miał okazję rozmawiać z ponad 300 parami o relacjach, wartościach i wspólnym życiu.

Przekonany, że szczęście nie rodzi się tylko z osiągnięcia CELÓW, ale z bycia TU i TERAZ na WŁAŚCIWYM MIEJSCU we właściwym czasie w swoim życiu.

3 sfery

Ireneusz Trojan dla RTCK

Autor: Ireneusz Trojan

Produkcja: RTCK

Nowy Sącz 2024

Wydanie I

© RTCK 2021

ISBN: 978-83-67960-98-4

Redakcja: Renata Czerwicka

Opieka redakcyjna: Adam Szymczak

Korekta: Seiton, www.seiton.pl

Projekt okładki i skład: Jakub Kosakowski

RTCK Wydawnictwo

książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



RTCK S.A.

ul. Zielona 27, WSB, bud. B

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl