

Rekolekcje Zaborówiec, marzec 2010.

Konferencja pierwsza

I. Podejście psychologiczne.

- 1) **Pamięć** – jeśli rozpamiętujemy nasze zranienia, obciążają nas one psychicznie.
- 2) **Człowiek – jest jednością:** psychiczną, fizyczną i duchową.
- 3) **Emocje** – 4 główne emocje: lęk, gniew, poczucie winy, niepokój. Dzięki nim człowiek przeżywa dobro lub zło.

Lęk jest naturalną konsekwencją przeżywania emocji. Lęk u dzieci może wywoływać choroby – np.: brak uwagi rodziców może być przez dziecko zyskane poprzez wywołanie choroby. Nauczyciel powinien mieć świadomość skutków lęku u swych uczniów (jeśli jest zbyt surowy lub wymagający).

Gniew skierowany do wewnątrz może doprowadzić do **depresji**. Natomiast skierowany na zewnątrz – do **agresji**. Złe przeżywanie gniewu doprowadza do chorób tzw. **Pospiechu** np.: rak, nerwice, zawał.

Lęk i gniew porównane do ognia – mogą mieć dobry i zły skutek w zależności jak nimi pokierujemy.

Uczucia nie są ani dobre ani złe. Należy jednak nauczyć się dobrze nimi władać (tak jak z ostrym nożem).

Karmienie gniewu jest złe: „**Gniewajcie się, ale nie grzeszcie**”

Uczmy się wyrażać swój gniew wtedy gdy należy go okazać: „**Zejdź mi z oczu szatanie!**”

Gniew może być wyrazem miłości (gniew ojca na syna, dilerów narkotyków, sam zgłosił go na policję, syn mu później dziękował).

Gniew Jezusa na brak wiary: „**Dlaczego się boicie?**”

Kto kieruje się uczuciami może nie kontrolować swego życia. Ale jeśli nie nauczy się ich przeżywać – traci swe **CZŁOWIECZEŃSTWO**.

Jesteśmy odpowiedzialni za to jak reagujemy na gniew. Jeśli go przeżywam (np. *Alleluja* wypowiedziane przez zaciśnięte zęby, lub *siwy dym*) to jest dobrze. Jeśli natomiast zacznę walkę, zaklinam, złorzeczę – to już grzeszę. Pamiętaj, że **mściwość i zemsta są zawsze ŚWIADOME**. Zawsze też mam **możliwość wyboru** jak na emocję GNIEWU zareaguję. W pokorze przyjmij to co Ci Bóg ofiarowuje, otwórz się na to co dla Ciebie zaplanował, powierz Mu całego siebie a On wtedy zacznie przez Ciebie działać (pamiętaj jednak, iż nigdy nie robi tego na siłę, zawsze pyta „**Czy chcesz?**”). Jeśli Mu zawierysz, On będzie działać , lecz tylko i wyłącznie za **Twoim przyzwoleniem**.

Nie wolno nam tłumić emocji, należy je przeżywać, ale świadomie i mądrze. Jak to zrobić? Patrz na siebie przez pryzmat **BOŻYCH MYŚLI** (przez Pismo Św., Miłość Bożą i Jego Miłosierdzie) – wtedy uda się nam uniknąć wiele z naszych uwikłań. Naucz się widzieć siebie przez swojego Ducha (dzięki łasce Ducha Św.).

- 4) **Popularne kłamstwa** w które wierzymy – konfrontacja:

- *Każdego należy kochać* - Każdego kocha się *inaczej*, nie można być lubianym i kochanym przez wszystkich.
- *Zachowujemy fałszywy spokój* – często chowamy głowę w piasek (zapominając, że i tak to kiedyś wszyscy zrobimy ☺) zamiast zareagować na czynione zło. Jeżeli kogoś kocham to nie znaczy, że mam pozwolić się krzywdzić. Nie udawajmy, że nic się nie stało, zareagujmy, pamiętając o mądrym wykorzystaniu poczucia gniewu. Musisz **BRONIĆ LUDZI PRZED SWOIM GNIEWEM. Zareagować tak by nie ranić.**

5) Moc modlitwy.

Modlitwa – to PROCES, w którym Bóg pomaga nam znaleźć rozwiązanie na dany problem. Prośba o pomoc wyrażona w modlitwie:

„Boże, użycz mi pogody ducha,

abym godził się z tym czego zmienić nie mogę,

Odwagi, abym zmieniał to, co zmienić mogę,

I Mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”.

Konferencja druga

II. Bolesne wspomnienia.

Jaką historię nosisz w sobie i nikomu jej nie opowiedziałeś?

- 1) Próbujemy uciec od doznania cierpienia, zatajamy, tłumimy w sobie, nie akceptujemy naszej historii, psychicznych zranień (należy je zaakceptować). **Gniew jest dobrą reakcją na zło i zranienie. Moc gniewu jest wprost proporcjonalna do wielkości miłości. Gniew uświadamia, że zostałem zraniony.**

- 2) **Modlitwa do Ducha Św. – sposobem na uleczenie gniewu.**

3) Jung – **teoria podświadomości**, wykorzystywana przez specjalistów do leczenia bolesnych wspomnień.

4) Bóg – posłał swego Syna, by mi towarzyszył w chwilach gdy doświadczałem i doświadczałem bólu. Dlatego mogę przeżyć to zranienie raz jeszcze z Chrystusem. Wracając do tych wspomnień z Jezusem i trzymając Go za rękę mogę zapytać: **„Jak Ty się czuleś gdy na**

to patrzyłeś, co czułeś gdy kochając mnie widziałeś to co działo się ze mną ?” Możesz dzięki Chrystusowi wrócić do tych bolesnych wspomnień raz jeszcze i przeżyć je ponownie z Nim, płacząc w Jego ramionach...

5) Zranieni przez rodziców.

Karać tak, ale nie upokarzać (dot. Zarówno dzieci jak i dorosłych np.: małżonków).

Rodzice to osoby, które kochają nas **bezwarunkowo (pierwsza zawsze była miłość rodziców do dziecka, nigdy odwrotnie !)**. Jeśli dzieci mogą zawsze na rodzicach polegać, wtedy uczą się zaufania i dobrej miłości. Ranimy swe dzieci gdy ich nie kochamy , gdy nie mogą na nas liczyć. Dzieci, którymi nikt się nie zajmował, w dorosłym już życiu ciągle szukają sukcesu by czuć się dowartościowanym, kochanym (nie dostawszy tego uczucia w dzieciństwie ciągle go poszukują, są nienasyceni miłością, odczuwają jej głód), są często w roli opiekuńczej wobec innych jednocześnie zaniedbując siebie.

Należy z rodzicami **POJEDNAĆ się**, aby nie niszczyć siebie a zarazem by móc dać kochać się Jezusowi. Bez pojednania nie będziemy mogli w pełni poczuć Bożej Miłości i Miłosierdzia.

6) Zranieni przez innych.

Gniew może przerodzić się w trwałą wadę. Jest grzechem w momencie gdy zagnieżdża się na stałe w nas w formie np.: nienawiści, niechęci, lekceważenia, negowania, agresywności, bierności (oziębłości), chowania urazy, zobojętnienia etc. Gdy nosimy tę urazę w sercu, utrwalamy ją i niszczymy nasze życie, relacje z innymi ludźmi itd. Jeżeli ktoś nas zranił, to musimy wziąć **OPOWIEDZIALNOŚĆ za to co zrobimy z tym gniewem**. Najczęściej jej unikamy.

Niepokój emocjonalny jest bardzo trudny do zdiagnozowania od razu (powodem tego niepokoju może być zranienie w przeszłości, skryte tak głęboko w naszej podświadomości, że niemożliwym jest poznanie go bez pomocy specjalisty). Jeśli to zranienie nie jest przebaczone, prowadzi jedynie do NIENAWIŚCI.

ZEMSTA jest najbardziej spontaniczną reakcją na zniewagę. „*Oko za oko*” tylko rozpoczyna tę spiralę. Jedynie przebaczenie może ten łańcuch koła zamachowego zerwać i rozpocząć nowy, zdrowy cykl. Niektórzy zabierają poczucie krzywdy wyrządzonej im w życiu do grobu. Jeśli ból z przeszłości ciągle w nas mieszka (przebaczenie nie miało miejsca) nie możemy żyć teraźniejszością. **Nieświadomie projektujemy przyszłość**, bo żyjemy bolesnymi wspomnieniami, uświadomionymi , bądź (jakże często) nie. Uraz, który ciągle w

nas żyje przejmuje postawę obronną, widzimy wtedy wszędzie spisek dookoła nas. Życie w urazie powoduje ogromny stres, nieufność, wszędzie widzimy czyhające zło. Człowiek, który żyje przeszłością *nie potrafi żyć tu i teraz*

7) Radzenie sobie ze zranieniem.

„*Kto nienawidzi ten jest zabójcą*”. *Nienawidzić*- tzn. nie widzę Ciebie, jesteś dla mnie nikim, możesz dla mnie nie istnieć, jesteś mi obojętny, tzw. Znieczulica (w stosunku do ilu osób masz takie odczucia...?). Osądzając innych nie mamy w sobie Miłosierdzia Bożego. Negatywne uczucia, które nosimy w sobie są bramą dla *złego ducha*, który wprowadza wtedy w nasze życie *zło*. Egzorcysta chcąc wygonić złego ducha z życia człowieka a jednocześnie zanim zacznie prosić Boga o pomoc, pyta najpierw „czy jest w Tobie nienawiść?”.

Plotki – jako forma przemocy przeniesiona w sferę werbalną.

Sposoby na nie przyznawanie się do zranienia:

- Tłumienie emocjonalne, nadwrażliwość, zazdrość, wstyd, nienawiść, gniew.

Ukryte zranienia są bardzo niebezpieczne. Powinniśmy „*miłować naszych nieprzyjaciół*”, nieprzyjaciół czyli **AGRESORÓW**. „*Dobrze czyńcie tym, którzy Wam źle czynią*”. Miłość jest miarą naszego otwarcia na Chrystusa. On oczekuje przebaczenia – taka powinna być nasza zasadnicza linia działania. „*Panie , ile razy mam przebaczyć? ... 77 razy.*” To znaczy nieskończenie wiele. *Przebaczyć* – tzn. kochać, wziąć swój krzyż trudnych relacji, czasami nie do zmienienia, i skierować się ku *Miłosierdziu Bożemu* w sobie, czyli zacząć *zadośćuczynić*. Przebaczenie i miłosierdzie oznaczają *zadośćuczynienie*. Okaż skruczę na tyle by inni mogli Tobie wybaczyć. **Jeśli Ty nie przebaczysz bliźniemu, to i Tobie Bóg nie będzie mógł przebaczyć.** Naśladuj Chrystusa, On Ci już wybaczył, Ty też nie chowaj urazy. **”Pan Wam wybaczył, to i Wy wybaczajcie”** – zawsze mamy **łaskę Bożą**, należy się nią dzielić z innymi.

Przykład tych co z niej nie korzystają : *mentalność docenta*- docenie mnie, docenie mnie...! Tak najczęściej reagujemy gdy nie odkryliśmy wartości miłości w sobie.

Ten kto przyjął przebaczenie, nie będzie nigdy potępiał innych, wiedząc co to **grzech potępienia**.

Jeśli przechowujemy nienawiść i nie przebaczamy , grzeszymy przeciwko Duchowi Świętemu. Blokujemy się na Jego łaskę, blokujemy tzw. kanał przewodni między możliwością otrzymania Daru Przebaczenia od Ducha Św. a nami. Przykład: nienawiść porównana do gorącej temp. - jeśli wystawiam się przez dłuższy czas na ciepło, to tylko

wtedy nie będzie się we mnie gotować gdy nauczę się to ciepło w odpowiedniej dawce oddawać, wtedy ustawię się na umiarkowaną temp ☺ a nie zbyt wysoką , gdzie wszystko się we mnie gotuje. Gdybym nie oddawał ciepła, mogę sobie zafundować piekło, lub piekielnie ciepłą temp. ☹

Otrzymaliśmy miłosierdzie, „*idź i przebaczaj dalej*” – tak zdaniem Ojca powinna kończyć się formułka spowiedzi!!! (mnie się ta wersja też bardzo podoba). W momencie gdy postanawiasz przebaczyć przychodzi do Ciebie Duch Św. i pomaga Ci to uczynić. Bez Boga nie ma przebaczenia! **By przebaczyć należy upodobnić się do Boga i wyrazić mu swe posłuszeństwo!** Ktoś może się zastanawiać: „*dla czego Bóg przebacza?*” Nie wiemy tego, jedyna odpowiedź – bo jest Bogiem. **Jezus jest przebaczeniem**, przebaczenie to naśladowanie Jezusa (wybaczenie cudzołożnicy Samarytance).

8) Pomoc Ducha Świętego.

„Jaką miarą mierzycie, taką będziecie mierzeni”

Od nienawiści, gniewu wiedzie droga, na którą z pomocą łaski Ducha Św. możesz wkroczyć – droga ku przebaczeniu.

Złe uczucia przeradają się w **postawę** - jeśli jej nie zmienimy, jest to świadomie popełniany grzech.

Najtrudniej jest **PRZEBACZYĆ SOBIE**. Jeśli wiesz, że Bóg już Ci przebaczył i spojrzysz na siebie Jego oczami, wtedy będzie Ci łatwiej. Bóg kocha nawet szatana, to jest niezaprzeczalne. Nikt nie słyszał by było też odwrotnie ☺.

Modlitwa do Świętego Michała Archanioła w sytuacji gdy trudno Ci sobie wybaczyć:

Święty Michale Archaniele, broń nas w walce, a przeciw niegodziwości i zasadzkom złego ducha bądź nam obroną. Niech go Bóg poskromić raczy, pokornie prosimy, a Ty, Księżę wojska niebieskiego, szatana i inne złe duchy, które na zgubę dusz ludzkich po tym świecie krążą, Mocą Bożą strąć do piekła. Amen.

Kierowanie się w życiu emocjami- to nie najlepsza droga. Lecz umiejętność uświadomienia ich sobie (czyli przeżycia gniewu - Alleluja !!!☺) i odpowiednie świadome zareagowanie na nie , poprowadzi nas w dobrym kierunku (najlepiej ku przebaczeniu iść z mocą Ducha Św., który gdy zaproszony przyjdzie i zrobi swoje, czyli zacznie działać ☺).

Brak wiary może być istotną przeszkodą w drodze do przebaczenia. **Chęć zemsty**, jest kolejną przeszkodą. Np.: ciche dni w małżeństwie lub w stosunku do dzieci – najgorsze co możemy wybrać, ponieważ doprowadzają do karania się, upokarzania się nawzajem.

Jezus jest **wcielonym przebaczeniem**. Nie wystarczy **chcieć** przebaczyć (*dobrymi chęciami jest piekło wybrukowane*), aby móc to zrobić. Trzeba mieć **MOC**, a ona płynie do nas od Boga poprzez Ducha Św. Bóg przebacza, ale dał nam też **WOLNOŚĆ PRZEBACZANIA**. **Przebaczenie – to wybór życia, które ma w swym CENTRUM Boga.**

Nawrócenie – to powrót na drogę do Boga, Jego drogę, w której nam już wybaczone, więc i my tak czynimy.

„Miłujcie się jak i Ja Was umiłowalem”- przykazanie Miłości. Jeśli nie wierzymy, że jest w Nas Miłość Boża, nie nauczymy się prawdziwie kochać! Dlatego zaprosimy do naszego małżeństwa Ducha Św. i w naszej modlitwie prosimy Go o łaskę miłości, tej Bożej.

Nie możesz **być w zgodzie** póki nie przebaczyłeś.

Konferencja trzecia.

III. Przebaczenie jako dar Boży dla nas samych.

1) Ten kto przebacza zyskuje korzyść na poziomie duchowym i psychicznym. Jeśli ja przebaczam, Bóg wyciąga me zranienia jak ciernie z mojego serca. Co zyskuję? Wolność od bolesnych przeżyć, zranień, już nie trzymam się tej złej emocji, przebacząc stajemy się wolni. Porównanie do sytuacji w której trzymamy agresora za gardło, puszczając go, przebacząc, dajemy sobie łaskę – jakbyśmy sami wyciągali ciernie z własnego serca.

Akt woli – podejmuję decyzję, że przebaczam.

Czas – brew powiedzeniu wcale nie leczy ran, czasem cierpimy całe życie.

Przebaczenie - to dłuuuugi proces (kolejny ☺), potrzeba do tego relacji z Bogiem, to wynik naszych Bożych zwyczajów w życiu. W zależności od wielu czynników (zaangażowanie, wrażliwość, serce, pamięć, itd.) przebiega raz dłużej, raz krócej, ale zawsze jest wprost proporcjonalny do siły zranienia.

Zapomnienie o krzywdzie uniemożliwia przebaczenie! Przebaczenie wymaga jasnej świadomości zniewagi – kto i jak mnie zranił. Nie wolno nam zapomnieć. Dlatego nie mówmy :” Nic się nie stało, zapomnij „. Należy pamięć przywrócić by wybaczyć. Zareaguj gniewem, ale aktem woli wybierz Bożą drogę i wybac. Przebaczenie uzdrawia pamięć. Jakaś trauma jest słabsza, łagodniejemy, uzdrowiona pamięć staje się wolna i może zaangażować się w terażniejszość. **Dobra pamięć nie daje zapomnieć o zranieniu**. Bóg też ma rany, ale

już na krzyżu powiedział „*Ojciec wybacz im, bo nie wiedzą co czynią*” – *Jezus usprawiedliwia agresora, prosi Ojca o przebaczenie nam, tworzy jedność z Bogiem, i Duchem Św.* Przebaczenie nie może być nakazane sobie, musi być dobrowolne „*Jeśli chcesz...*”. Nikt nie będzie nam kazał zrobić coś na siłę, nikt za mnie nie może podjąć tej decyzji. Jeśli Bóg przebacza mi **bezwarunkowo**, to i ja jestem zaproszony do bezwarunkowego wybaczenia. **Rozumieć winowajcę , nie znaczy uniewinniać.** Chcę go zrozumieć, ale nie zaprzeczam, że popełnił zbrodnię. Stajemy poniekąd w obronie winowajcy „*Ojciec, nie poczytaj im tego grzechu*” – Jezus mówi rozumiejąc agresora. Przebaczenie nie wyklucza prawa sprawiedliwości.

2) Różne fałszywe formy przebaczenia: pogarda, podziw, pycha. Jeśli nie odbywa się w pokorze serca wtedy przytłacza winnego. Przebaczenie daje przestrzeń dla winowajcy na przemianę.

Fałszywe rozumienie *tolerancji*- brak reagowania na zło.

Najtrudniej jest przebaczyć sobie. Przeszkadza nam w tym **perfekcjonizm**, nie stawiamy siebie w roli kogoś idealnego, tylko Bóg jest ideałem, miejmy pokorę wobec Jego mocy, przyjmijmy odpowiedzialność za swoje czyny i wybory. „- **Czy mnie kochasz? – Tak, Panie , Ty wiesz , że Cię Kocham**” (Ty wiesz Panie, jaką Miłością Cię Kocham, nie taką jaką Ty mnie, to Ty jesteś Bogiem, ja – tylko człowiekiem) i dalej „ **Czy pozwolisz bym Cię kochał?**” (Bóg wie, że my nie potrafimy kochać tak jak On). Dlatego maksymalizuj Miłosierdzie Boże , wejdź na drogę Bożą (kto tego nie zrobi twierdzi, że wie najlepiej, jest egocentrykiem). Dziękuj Bogu za siebie, wielb Go w swoim ciele, bo On chce zamieszkać w **ŚWIĄTYNI, którą jesteś Ty.** Patrz na siebie oczami Boga, a od razy poczujesz tę miłość.

3) Geneza wrogości wobec siebie:

- Poszukiwanie doskonałości i perfekcjonizmu,
- Odrzucanie ograniczeń (np.:słabości, starości)
- Brak pokory

By zaakceptować Miłość Boga do Ciebie potrzebujesz wiary, i to wiary, że Bóg jest MIŁOŚCIĄ.

Podsumowanie konferencji:

Przebaczenie – to sposób na życie dla chrześcijanina ☺ .