

DZIELENIE SIĘ Z JEZUSEM SWOIM BOLESNYM PRZEŻYCIEM

Poproś Ducha św. o światło, a także o pokorę i odwagę, abyś mógł szczerze wglądnąć we własne wnętrze. Następnie uświadom sobie obecność Jezusa i korzystając z poniższych pytań, powiedz Mu o swoim zranieniu. Przeprowadź tą rozmowę w duchu dialogu, wsłuchując się także w to, co Jezus mówi do ciebie.

1. TWÓJ WINOWAJCA

Kto cię zranił?

Co łączyło cię z tą osobą (instytucją, grupą) przed zranieniem?

Jaki były jej obowiązki, zobowiązania lub obietnice wobec ciebie?

Jakie miałeś wobec niej oczekiwania lub pragnienia?

Jeżeli była to nieznaną ci osobą, z którą nic cię nie łączyło, to zastanów się nad tym, jakie masz oczekiwania wobec obcych ci osób oraz nad tym, jak, twoim zdaniem, ludzie powinni odnosić się do siebie?

2. BOLESNE DOŚWIADCZENIE

Jak zostałeś zraniony? Co zrobiła lub powiedziała ta osoba? Co się wydarzyło?

3. TWÓJ STOSUNEK DO WINOWAJCY

Jakie uczucia żywisz obecnie do tej osoby? O co ją oskarżasz? Jakie określenie wyraziłoby twoje uczucia wobec tej osoby? Jakbyś określił tą osobę?

4. TWOJA REAKCJA NA BOLESNE DOŚWIADCZENIE

Jaka była twoja bezpośrednia reakcja na jej zachowanie lub słowa?

Dlaczego tak, a nie inaczej zareagowałeś?

Czy doświadczyłeś czegoś podobnego (takiego potraktowania) w przeszłości?

Jakie uczucia lub emocje wywołało w tobie działanie tej osoby? Dlaczego powstały w tobie takie uczucia lub emocje? Czy przypominasz sobie jakieś wydarzenie, które wzbudziło w tobie podobne uczucia lub emocje?

Czy w tym wydarzeniu zostało ujawnione (tobie lub innym ludziom) coś, co do tej pory ukrywałeś (przed sobą lub innymi)?

Jaka normalność lub równowaga została zachwiana?

Co próbowałeś bronić swoją reakcją?

Co straciłeś, a co zyskałeś przez swoją reakcję?

Czy, w dalszej perspektywie, ta reakcja była korzystna dla ciebie?

5. TWOJE ZRANIENIE

Jakbyś określił naturę swojego zranienia?

Jakie marzenia zostały zniweczone?

Jakie oczekiwania wobec tej osoby lub sytuacji zostały zawiedzione? Czy oczekiwania te były podstawne? Czy rzeczywiście miałeś prawo oczekiwać tego od tej osoby lub sytuacji? Czy ta osoba miała obowiązek spełnić twoje oczekiwania? Czy ich ewentualne spełnienie byłoby rzeczywiście dobre dla ciebie, dla tej osoby, dla waszej relacji, dla innych ludzi?

Jakie twoje wartości zostały zaatakowane lub wyszydzone?

Czy wartości te straciły na swojej aktualności?

Czy wartości te stanowiły jakieś zagrożenie dla tej osoby?

6. TWOJA STRATA

Co straciłeś przez działanie tej osoby?

Jaką rolę odgrywało to, co straciłeś, w twoim życiu? Jaką miało wartość?

Jaki wpływ ma ta strata na całe twoje życie? Jaką tworzy trudność?

Jakbyś ocenił tę stratę?

Czy możesz to odzyskać? Czy chciałbyś to odzyskać?

Jeżeli odzyskanie tego jest niemożliwe, to czy możesz bez tego żyć?

Czy możesz zastąpić to czymś innym, może nawet czymś lepszym niż to, co straciłeś?

7. TWÓJ URAZ (poczucie krzywdy, złość, żal)

Jaki wpływ na twoje życie ma chowany uraz do tej osoby? Czy w jakiś sposób utrudnia ci normalne życie, normalną pracę? Czy narzuca ci jakieś zachowania lub postawy, które utrudniają lub uniemożliwiają ci robienie tego, co do tej pory uważałeś za słuszne, co także teraz pragniesz z głębi serca, co uważasz za dobre dla siebie lub ukochanych osób?

Czy twoje postępowanie, które narzuca ci chowany uraz nie rani bliskich ci osób? Jaki ma wpływ na twoją relację z Jezusem?

Czy chciałbyś zmienić tą sytuację?

Jaki wpływ na twoje życie miałyby uwolnienie się od tego urazu?

Czy oprócz pozytywnych konsekwencji, możesz dostrzec jakieś trudności, które powstałyby wskutek tego uwolnienia?

Czy chcesz wyzwolić się od urazu, który zatruwa ci życie? Czy chciałbyś zmienić, narzucone ci przez zranienie, swoje wrogie nastawienie do tej osoby?

8. POZYTYWNY ASPEKT ZRANIENIA

Czy wyłynęło z tego zdarzenia (zranienia) jakieś dobro? Czy dostrzegasz jakiś pozytywny aspekt tego bolesnego doświadczenia?

Czy otworzyło to twoje oczy na coś, co do tej pory nie dostrzegałeś?

Czy poznałeś lepiej siebie, innych ludzi, świat lub Boga?

Czy zdobyłeś jakąś nową wiedzę o życiu?

W jaki sposób możesz wykorzystać tą wiedzę w swoim życiu?

Jak zmieniłoby się twoje życie przez zastosowanie tej wiedzy?

W jaki (pozytywny) sposób ty sam zmieniłeś się przez to zdarzenie?

W jaki (pozytywny) sposób zmieniły się twoje relacje z innymi osobami?

Czy w tych zmianach lub w zdobytej wiedzy dostrzegasz jakieś cenne wskazówki dla swojego dalszego życia? W jaki sposób chcesz to wykorzystać?

Czy to zranienie może w jakiś inny sposób wpłynąć pozytywnie na twoje dalsze życie?

9. TWÓJ WINOWAJCA

Czy możesz dostrzec w tej osobie, która jest winna twemu zranieniu, jakiejkolwiek pozytywne cechy? Jakie pozytywne cechy dostrzegałeś w tej osobie przed zranieniem?

Czy raniący cię postępek tej osoby przekreślił wszystkie jej pozytywne cechy?

Czy wiesz, dlaczego ta osoba zachowała się w ten sposób? Czy była w ogóle świadoma, że krzywdzi cię? Jakim motywem mogła się kierować? Czy istnieje szansa, że chciała twojego dobra, ale błędnie pojmowała twoje dobro lub zastosowała błędne metody? A może pragnęła dobra kogoś innego? Czy czyn ten nie wynikał z jakiegoś uzależnienia, zniewolenia lub ograniczenia tej osoby? Czy ty sam w jakiś sposób mogłeś się przyczynić do takiego zachowania tej osoby?

W jaki sposób nawrócenie tej osoby, lub też zlikwidowanie negatywnych cech i rozwinięcie pozytywnych, zmieniłoby twój stosunek, twoje nastawienie do niej?

Jeżeli ta osoba tego potrzebuje, to czy jesteś w stanie życzyć tej osobie nawrócenia, lub też rozwoju osobowo duchowego? Czy jesteś w stanie modlić się w tej intencji?

10. Czy chciałbyś uzyskać łaskę przebaczenia swojemu winowajcy?