

# GRUPY DZIELENIA

## 5 FILARÓW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU DUCHOWEGO

### *“Filar I - Budowanie relacji, wspólnoty - w głębi”*

*Jesteśmy w trakcie drogi przez 5 filarów zrównoważonego rozwoju duchowego. Poniżej proponujemy pewien proces refleksji nad I filarem, relacji. Zapraszamy Cię do lektury poszczególnych etapów zrozumienia i formowania się relacji w drodze do wolności. Jeśli podczas lektury doświadczysz poruszenia zatrzymaj się na chwilę. Zobacz w jaki sposób rezonują w tobie te słowa. Następnie spróbuj odpowiedzieć na pytania, które przeplatają ten tekst. Postaraj się wyciągnąć dobro skierowane ku budowaniu i formowaniu głębszych i zdrowszych relacji.*

**Każda człowiek utkany jest z relacji. Jesteśmy stworzeni na obraz Boży, i to przede wszystkim dotyczy życia w relacji.**

- Jak czujesz się myśląc o sobie jako podobnym do Boga?
- Czy znajdujesz w sobie pragnienie budowania relacji?

**Rodzimy się w relacji, wychowujemy się w relacji i zbawieni jesteśmy przez relację.**

- *Co czujesz myśląc o tak dużym wpływie pochodzącym od otaczających Cię osób?*

**Każdy z nas może zaobserwować siebie jako osobę formowaną przez relacje.**

- *Pomyśl o swoich relacjach, które Cię ukształtowały w przeszłości i które Cię kształtują dzisiaj. Nie oceniaj, zauważaj i nazywaj.*

**Dzięki różnym doświadczeniom w naszym życiu, często także wewnętrznej samotności, możemy odkryć swoją niezależność lub innymi słowy separację wobec otaczających nas osób. Takie doświadczenie jest także konieczne by czuć się bezpiecznym w budowaniu nowych relacji.**

- *Jak rozumiesz niezależność wobec innych?*
- *Czy czujesz się bezpieczny w budowanych relacjach?*

**Biblia przekazuje nam dwa opisy stworzenia człowieka. Każdy z nich ukazuje o człowieku pewną prawdę. Człowiek jest wystarczalny jako jednostka oraz człowiek realizuje się w życiu w relacji.**

- *Jak przeżywasz w sobie napięcie, które rodzi się pomiędzy samowystarczalnością a pragnieniem wyjścia do innych.*

**Oba opisy wskazują, że człowiek jest dobrym stworzeniem, które jest umiłowane przez Boga przez sam fakt jest życia. Jest to jedyna relacja, w której możemy doświadczyć całkowitej bezinteresowności. Bóg który nic nie potrzebuje od Ciebie, przychodzi do Ciebie, by Cię pokochać. Miejszem spotkania z tą miłością jest Twoje wnętrze, wewnętrzne "ja".**

- *Czy możesz przywołać w swojej pamięci momenty, w których doświadczyłaś/łeś odblasków takiej miłości wyrażonych przez otaczający Cię świat?*
- *Czy możesz przywołać w swojej pamięci momenty, w których doświadczyłaś/łeś wewnętrznej pewności o byciu kochanym, takim jakim jesteś?*

**Ludzkie wybory sprawiają, że w wielu relacjach doświadczamy zranień. Pierwsze zranienia przychodzą do nas od osób które są nam najbliższe. Rodzice przekazują nam życie dając to co, najpiękniejsze, jednak okazuje się, że ich wybory również są powodem najgłębszych zranień w naszym sercu.**

- *Jak wewnętrznie przeżywasz napięcie, które rozgrywa się pomiędzy miłością i zranieniem?*

**Sposób budowania relacji kształtuje się przede wszystkim w naszym okresie dzieciństwa. W tym czasie budujemy schematy, które z wiekiem mogą się zakorzenić lub być formowane.**

- *Obserwując swoje relacje, sposób ich rozpoczynania, troskę o nie lub zakończenia ich, czy możesz odnaleźć pewien wzór?*

**Jesteśmy osobami stworzonymi na podobieństwo Boga i wyzwoleni do wolności. Choć nosimy w sobie schematy budowania relacji i zranienia możemy je przewycięzać.**

- *Czy znajdujesz w sobie pragnienie by uporządkować, uzdrowić którąś z Twoich relacji?*
- *Jak widzisz wolność w relacjach? Czy jej doświadczasz?*

*Z zaproponowanych wyżej tematów dotyczących różnych etapów i tematów związanych z relacjami, wybierz ten który najbardziej Cię zatrzymuje albo najbardziej zniechęca. Być może w tych pytaniach możesz poszukać ważnych dla Ciebie odpowiedzi.*