**Nie lękajcie się**



**Materiały tematyczne ze Słowem Bożym** **dla dorosłych**

OPRACOWAŁA:

**Jolanta Prokopiuk**

KOREKTA:

**Marta Iwaniec**

KONSULTACJE:

**Magdalena Kaczorowska**

**Monika Mosior**



Strona Słowa Bożego:

**www.oknodonieba.pl**

Październik 2021

Materiały są przeznaczone na trzy dni pracy. Można zrealizować je w dowolnym czasie, jednak warto pamiętać, że stanowią one całość. Jest to spotkanie ze Słowem Bożym, którego treści rozważamy przy pomocy historii z życia.

Człowiek tak naprawdę może bać się o wszystko. Po grzechu pierworodnym ludzka kondycja naznaczona jest lękiem. Powodem lęku może być brak pracy, ale także zbliżające się podwyżki prądu. Człowiek boi się śmierci, ale także współczesny dorosły człowiek boi się podjąć decyzję o stałym związku z drugim człowiekiem.

Bóg żywy znając ludzką kondycję mówi do wszystkich pokoleń, do wielu osób w słowie Boże mówi: ***Nie lękaj się, Ja jestem z tobą!*** Tak mówił do Maryi, do Zachariasza, do proroków: Daniela, Izajasza, Jeremiasza, do Pawła apostoła. Fragmentów związanych z lękami można znaleźć na każdy dzień w roku, a to pokazuje jak bardzo poważny jest to problem.

Zmartwychwstały Jezus przychodzi do swoich zalęknionych uczniów i mówi im: ***Pokój wam!*** Tylko Jezus ma moc uwolnić nas od naszych lęków. Jezus pokazuje swoim uczniom co jest warunkiem naszej wolności: ***Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli.*** (J 8, 32) Kluczem do naszych lęków jest poznawanie prawdy o samym sobie. Z tą prawdą przychodzi do nas Duch Święty, który przekonuje nas o naszym grzechu.

**Dzień pierwszy – Zmartwychwstały Jezus przynosi pokój**

**J 20, 19-23**

*Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: «Pokój wam!»**A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie ujrzawszy Pana.**A Jezus znowu rzekł do nich: «Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam».**Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: «Weźmijcie Ducha Świętego!**Którym odpuścicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane»*

**Historia:**

Romek był nieśmiałym, młodym mężczyzną. Rówieśnicy byli dla niego powodem lęków. Nie potrafił przeciwstawić swojej grupie kolegów, ich sprośnym dowcipom, lekceważeniu, przeklinaniu. Lęk przynależał do jego osobowości i nim sterował. Decyzje jego były nie zrozumiałe. Bał się wyjść w sytuacje nieznane, a zwłaszcza ryzykowne. Któregoś razu spotkał Anię, która zafascynowała go odwagą przeciwstawienia się w ich grupie rówieśniczej na studiach. Bezkompromisowo mówiła o prawdzie, spokojnie, rzeczowo, logicznie. Na koniec spointowała to największa prawdą jaką spotkała w swoim życiu. Dla niej największa Prawda, która dała jej odwagę być sobą jest i był Jezus Chrystus. Romek chciał być kim takim jak Ania.

**1.** Uczniowie siedzący w wieczerniku są ludźmi głęboko zalęknionymi. Zamknięte drzwi wieczernika są tego symbolem. Jak zachowywali się uczniowie i tak naprawdę czego się bali?

**2.** Romek był młodym zalęknionym mężczyzną, który nie potrafił sam z siebie uporać się ze swoimi lękami. Czego się bał i jak się zachowywał?

**3.** Przypomnij sobie, kiedy ostatnio czułeś strach, lęk? Jaki był powód, jaka była Twoja reakcja - na ile to wpłynęło na Twoje funkcjonowanie? Czy masz poczucie, że czasem lęk Tobą rządzi, że czujesz się spętany lękiem? Czy chcesz, żeby Bóg Cię z tego uwolnił? Czy wierzysz, że On może tego dokonać?

**Modlitwa:**

Jezu, często nie wiem kim jestem. Strach jest towarzyszem mojego życia. Pragnę być człowiekiem wolnym, ale o swoich siłach nie jestem wstanie uporać się z tymi lękami. Zapraszam Cię do moich lęków. Wejdź do mojego wieczernika i przemień go w miejsce oczekiwania na Ducha Świętego. Przyjdź ze swoim pokojem i spraw, abym był człowiekiem, którego drugim imieniem jest Pokój.

**Dzień drugi – Lęki rodzące się z ran**

**J 20, 24-28**

*Ale Tomasz, jeden z Dwunastu, zwany Didymos, nie był razem z nimi, kiedy przyszedł Jezus**.**Inni więc uczniowie mówili do niego: «Widzieliśmy Pana!» Ale on rzekł do nich: «Jeżeli na rękach Jego nie zobaczę śladu gwoździ i nie włożę palca mego w miejsce gwoździ, i nie włożę ręki mojej do boku Jego, nie uwierzę».**A po ośmiu dniach, kiedy uczniowie Jego byli znowu wewnątrz [domu] i Tomasz z nimi, Jezus przyszedł mimo drzwi zamkniętych, stanął pośrodku i rzekł: «Pokój wam!»**Następnie rzekł do Tomasza: «Podnieś tutaj swój palec i zobacz moje ręce. Podnieś rękę i włóż [ją] do mego boku, i nie bądź niedowiarkiem, lecz wierzącym!»**Tomasz Mu odpowiedział: «Pan mój i Bóg mój!»**Powiedział mu Jezus: «Uwierzyłeś dlatego, ponieważ Mnie ujrzałeś? Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli»*

**Historia:**

Kasia była młodą kobietą wchodzącą w życie pełną zapału i zaangażowania. Wyznaczała sobie określone cele, do których dążyła. Miała świadomość, że potrzebny jest czas, aby określną wiedzę zasymilować, i odkryć życiowe prawdy. Była osoba nielubianą, ponieważ nie poddawała się pewnym standardom narzekania i bylejakości. Nie rozczulała się nad sobą, ale także nie rozczulała się nad innymi. Nie rozumiano jej, ani nie podawano pomocnej ręki, co sprawiało, że zamykała się na innych ludzi i z determinacją dążyła do celu. Robiła się oschła i zacięta. Któregoś razu spotkała bardzo życzliwą, starszą panią Marię, która rozumiała Kasię. Była dla niej wsparciem. Usłyszała dużo słów afirmujących, dobrych i otwierających na prawdę. To pozwoliło jej reflektować zachowanie i wejść na drogę przemiany. Kasia usłyszała od Pani Marii o Jezusie Chrystusie w jej życiu, jej uzdrowieniu i jej wewnętrznych głębokich ranach. Był to czas Kasi z Jezusem zmartwychwstałym.

**1.** Tomasz Apostoł jest człowiekiem głęboko zranionym cierpieniem i śmiercią Jezusa. Czuł się oszukany tym co się wydarzyło. Nie chciał jeszcze raz doświadczać tego samego. W jaki sposób zachowywał się Tomasz Apostoł? W jaki sposób zareagował Jezus na jego rany?

**2.** Co było powodem głębokich ran u Kasi i jej wewnętrznego zamknięcia? Co sprawiło, że Kasia otworzyła się na innych ludzi?

**3.** Przebaczenie jest koniecznym elementem wewnętrznego uzdrowienia. Pomyśl kto domaga się od ciebie jeszcze przebaczenia, abyś mógł być wolny. Jakie rany odzywają się w twoim życiu, z którymi nie potrafisz sobie poradzić?

**Modlitwa:**

Pomóż mi zobaczyć, że rany i lęki są źródłem duchowej ciemności i śmierci. Jezu chcę w pełni uwierzyć, że skoro pokonałeś śmierć, zmartwychwstałeś, to możesz pokonać śmierć również w moim sercu, w mojej pamięci i uczuciach. Proszę uwolnij mnie od duchowej śmierci, daj mi nowe życie pełne Twojego pokoju.

**Dzień trzeci – Wyzwolenie z lęków rodzi życiową misję**

**Mk 16, 15-18**

*I rzekł do nich: «Idźcie na cały świat i głoście Ewangelię wszelkiemu stworzeniu**!**Kto uwierzy i przyjmie chrzest, będzie zbawiony; a kto nie uwierzy, będzie potępiony.**Tym zaś, którzy uwierzą, te znaki towarzyszyć będą: w imię moje złe duchy będą wyrzucać, nowymi językami mówić będą;**węże brać będą do rąk, i jeśliby co zatrutego wypili, nie będzie im szkodzić. Na chorych ręce kłaść będą, i ci odzyskają zdrowie».*

**Historia:**

Luiza żyła w związku partnerskim z Adamem po śmierci swojego męża. Dzieci miała już odchowane, dorosłe. Głęboko bała się własnej samotności i nie potrafiła być sama z sobą. Z pierwszym swoim mężem była nieszczęśliwa, ale i relacje z Adamem nie dawały jej zadowolenia. Nie czuła się kochana, ponieważ była traktowana przez mężczyzn jak przedmiot użytkowy. Jej potrzeby były mało istotne, a sama nie potrafiła się przeciwstawić. Któregoś dna spotkała swoją koleżankę z Liceum Iwonkę, która pochowała swojego męża i rozstała się z kolejnym mężczyzną w swoim życiu. Opowiedziała jej o spotkaniu Jezusa i Jego bezwarunkowej miłości, który wypełnił jej serce. Dał jej odwagę do podjęcia trudnych decyzji rozstania się z kolejnym partnerem życiowym. Wrócił jej pokój i miłość do samej siebie i innych. To spotkanie dla Luizy było także kluczowym spotkaniem, aby odpowiedzieć na zaproszenie Jezusa. On dał jej odwagę zmienić swoje życie i podjąć trudne decyzje.

**1.** Apostołowie po spotkaniu z Jezusem zmartwychwstałym i po zesłaniu ducha Świętego stali się ludźmi wolnymi i odważnymi. Mieli do wykonania określoną misję. Czego ona dotyczyła?

**2.** Iwonka, koleżanka Luizy po spotkaniu z Jezusem zmartwychwstałym została uwolniona od grzesznych, niszczących relacji z mężczyzną. Jej odwaga mówienia prawdy stała się kluczowym miejscem wolności także dla Luizy. Jakie decyzje miała odwagę podjąć Luiz, które do tej pory ją przerastały?

**3**. Świadek to człowiek, który wszedł w relacje z Bogiem żywym, dlatego ma szansę doświadczać coraz głębszej wolności. Czy nawiązałeś relacje z Bogiem żywym? Czy doświadczyłeś Jego działania wyzwalającego w życiu? W czym się objawiło?

**Modlitwa:**

Dziękuję ci Jezu, że zapraszasz mnie do mojego życia w wolności. Dziękuję, że przez modlitwę i słowo Boże mogę coraz głębiej poznawać Ciebie. Dziękuję, że wolność jest też zadaniem dla mnie i darem współpracy z Tobą.

W parafii MB Bolesnej Wrocław/Strachocin można skorzystać z modlitwy wstawienniczej w różnych intencjach także związanych z lękami. Wtorki godz. 19.00