

Wtulić się - w Boże światło

Birgit Werner odmawia w uciążliwych sytuacjach modlitwę światła, aby nie stać się osobą nieczułą oraz, by się wewnętrznie nie wypalić. Pomaga jej w tym powierzenie ludzi Bogu:

- ◆ Siadam w **zacisznym miejscu**, zamykam oczy i robię stanowcze wdechy i wydechy (pięć razy).
- ◆ Potem wyobrażam sobie, że zostaję otulona przyjaznym, życzliwym i umacniającym Bożym światłem:

Boże światło okrywa mnie, ogrzewa, jest schronieniem i siłą – i tak pozostaję w bezpiecznym odstępie wrażliwa i zdolna do odczuć.

- ◆ Następnie wyobrażam sobie moją osobę podopieczną w Bożym świetle. A potem przedstawiam sobie, że płynące od Boga ciepłe, życzliwe i umacniające światło otula również osobę naprzeciwko mnie.
- ◆ Kończę to ćwiczenie kilkoma głębokimi wdechami, rozprostowuję się i wyciągam.



© Fotimmz / Fotolia.com.

Diakonia na wynos Nikt nie jest bez winy



Pani P. jest **zrozpaczona**: Coraz częściej zawodzi ją jej pamięć.
Pan N. chciałby się czegoś napić, ale jest on podłączony do sondy żołądkowej. Pani B. jest umierająca. Pan Z. musi ponownie zgłosić się do szpitala.

W pielęgnacji i opiece nad chorymi spotykamy ludzi potrzebujących pomocy, ciężko chorych i umierających.
Bezustannie napotykamy na **uciążliwe sytuacje**.

Wtedy odczuwamy granice.
Czujemy strach, niedyspozycję, wstręt lub wstyd.
W trudnych sytuacjach czujemy się bezsilni, bezradni i przeciążeni.
Pewna pracowniczka mówi: „Często mam **nieczyste sumienie**.
Wtedy wracam do domu z poczuciem winy.“

Ile poczucia winy nosisz w sobie?

Poczucie winy powstaje, ...

- ◆ gdy własne **aspiracje** stawia się za wysoko
- ◆ gdy **warunki** pracy są trudne
- ◆ gdy moje **zachowanie** było niestosowne

Poczucie winy ma nierzadko **wiele przyczyn**.

Wyjaśnienie przyczyn **przynosi ulgę**.

*

Czy istnieje życie bez winy?

W Biblii znajduje się interesująca historia:

Pewna kobieta ma zostać ukarana z powodu cudzołóstwa.

Jesus, zapytany o zdanie, odpowiada:

„Kto z was jest bez grzechu,
niech pierwszy rzuci na nią kamień.”

Gdy to usłyszeli, **zaczęli jeden po drugim odchodzić**,
zaczynając od starszych. Został sam i ta kobieta, stojąca
pośrodku. Jezus wyprostował się i zapytał ją: „Kobieto,
gdzie są? Żaden nie wydał na ciebie wyroku?”
Odpowiedziała: „Żaden, Panie“. Jezus rzekł: **„I ja na
ciebie wyroku nie wydaję. Idź, a odtąd już nie grzesz.”**

Z Ewangelii według Św. Jana, Rozdział 8.

Ta historia wyjaśnia:

Nikt nie jest bez winy.

Inaczej mówiąc: Każdy człowiek pozostaje czemuś dłużny.

Wina leży w naturze człowieka.

W Diakonii postrzegamy człowieka w Bożym świetle.

Bóg przyjmuje człowieka – także w niepowodzeniu i winie.

W zaufaniu Bożej miłości można czynić dobro.

W miarę tego, co jest możliwe.

„Albowiem jestem tego pewien, że ani śmierć, ani życie,
ani aniołowie, ani potęgi niebieskie, ani terażniejszość,
ani przyszłość, ani moce, ani wysokość, ani głębokość,
ani żadne inne stworzenie nie zdoła
nas odłączyć od miłości Bożej,
która jest w Chrystusie Jezusie,
Panu naszym.“

List do Rzymian 8,37–39

Boże,
to co mnie obciąża i co przysparza mi kłopotów,
składam w Światło Twojej Miłości. (cisza)
Boże, zmiłuj się.

*

Boże, Ty zawarłeś ze mną pokój.
Pozwól i mi zawrzeć pokój
Jeżeli wyrządziłem krzywdę, daj mi prosić o
przebaczenie. (cisza)
I daj mi wybaczyć tym,
którzy wyrządzili mi krzywdę. (cisza) Amen