

Jesteśmy zranieni – to prawda o naszym życiu. Nasze serca zostały zranione przez brak miłości ze strony rodziców i innych ludzi, odrzucenie, pogardę dla naszego ciała, bolesne docinki, brak zainteresowania, doznana krzywdę itp.

Uznać, że jest się zranionym, to pierwsza odważna decyzja w procesie uzdrowienia serca. A potem czeka nas długi proces odnajdywania prawdy o sobie, odnajdywania wiary w moc miłości ukrytą na dnie naszych serc. Poniżej podane są pewne sugestie w podążaniu drogą uzdrowienia serca oparte na słowach Jezusa; „Poznacie prawdę i prawda was wyzwoli” Jest to owoc moich rozmów z ludźmi, przemyśleń, refleksji o własnym życiu. Dzielę się tutaj tym, co Bóg pokazał mi w moim procesie uzdrawiania serca.

### **1. Poznać prawdę**

- a) Zaprosić Ducha Świętego do głębi serca,
  
- b) Oddać Jezusowi klucze do wszystkich drzwi serca, by On wszedł, gdzie chce,
  
- c) Zaprosić Jezusa, by wszedł i oświecił wszelkie labirynty serca,
  
- d) Zgodzić się na powolny proces poznawania siebie, swojej historii życia, swoich ciemnych miejsc, zranień – dać sobie i Bogu czas!
  
- e) Uwierzyć w miłość Bożą akceptującą mnie jako Jego dziecka,

- f) Odkryć prawa życia dane w ludzkiej, skończonej naturze,
  
- g) Odkryć wszystkie fałszywe przekonania złożone w dzieciństwie, obietnice wiodące ku śmierci, schematy myślenia, odczuwania, zachowania – odkryć ich przyczyny, źródło,
  
- h) Nie oczekiwać natychmiastowego uzdrowienia, uwolnienia od słabości, zranień,
  
- i) Wypowiedzieć przed sobą, Bogiem i przyjacielem, towarzyszem duchowym swoją opowieść, historię życia ze wszystkimi bólami, rozczarowaniami i porażkami,
  
- j) Usunąć przeszkody utrudniające Duchowi Świętemu dojście do głębi serca,
  
- k) Ponazywać wszystko to, co zostało zranione – żadnych tematów tabu, zaryglowanych drzwi (pytać siebie, dlaczego teraz jeszcze nie mogę o tym mówić, co boli),
  
- l) Otworzyć się na słowo prawdy w Biblii – smakować je, wprowadzać w rany, trwać w ranach pomimo bólu,
  
- m) Opłakać swe rany, pozwolić płynąć łzom (wyplakać się przy przyjacielem, towarzyszem duchowym),
  
- n) Odnaleźć i przywrócić na swoje miejsce zagubione wymiary osobowości: emocjonalność, seksualność, ciało, pragnienia, potrzeby,
  
- o) Wyzbyć się nieufności do siebie – dopuścić do siebie wszystkie poruszenia (myśli, emocje, obawy, wspomnienia, wydarzenia, potrzeby, pragnienia),

- p) Pobyć dłuższy czas na modlitwie, słuchaniu swego serca, głosu Boga (rekolekcje, dni skupienia),
  
- q) Odkryć i poznać swą wartość i godność, ucieszyć się sobą, odkryć swe dary, talenty, zdolności,
  
- r) Odkryć obraz Boga, jaki noszę w sercu i wpływ rodziców na ten obraz – uwolnić obraz Boga od kłamstw i iluzji,
  
- s) Nazwać swój krzyż i nadać mu sens w tajemnicy Krzyża Jezusa,
  
- t) Poznać wpływ rodziców, otoczenia na powstanie relacji międzyludzkich: lęki, obawy, zahamowania, kompleksy, gniew, brak zaufania, niezależność od nikogo.

## 2. Prawda was wyzwoli

- a) Zaakceptować swoje ograniczenia związane z kondycją ludzką, zranienia,
  
- b) Wyrzec się wyidealizowanego obrazu siebie,
  
- c) Zrezygnować z obrazu doskonałych rodziców, męża, żony, dzieci, wspólnoty, przyjaciół,
  
- d) Pokochać siebie z ograniczeniami, tak jak kocha mnie Bóg,

- e) Wyrzec się poczucia wszechmocy, niezależności od Boga, nie potrzebowania pomocy ludzi, samowystarczalności,
- f) Porzucić fałszywe wybory, przekonania, schematy myślenia, obietnice złożone w dzieciństwie i wejść na drogę prawdy Bożej i praw życia,
- g) Przestać zadręczać się i pozwolić działać Duchowi Świętemu – więcej ufności!
- h) Trwać z Jezusem w najbardziej zranionych bolesnych miejsca serca tak długo, aż On chce,
- i) Zrezygnować z własnych planów na uzdrowienie,
- j) Wierzyć, że łaska Boża zawsze nas wyprzedza i nam towarzyszy w procesie uzdrowienia,
- k) Wydobywać wszystkie uczucia, myśli na powierzchnię świadomości,
- l) Zajmować się po kolei jedną raną – dać sobie czas, nie chcieć wszystkiego od razu,
- m) Wyzwolić się od stanu zależności od rodziców, fuzji z nimi, wejść na swoją wyjątkową drogę życia – żyć swoim życiem a nie cudzym!
- n) Uwolnić się od władzy, dominacji jakiegokolwiek osoby, by podążać w wolności swoją drogą,
- o) Nie szukać rekompensaty braku uczuć, miłości w drugim człowieku, ale przeżywać ten brak

z Bogiem,

p) Nie buntować się na deficyt miłości przekazany przez rodziców,

q) Przebaczyć brak miłości, ze strony rodziców, otoczenia,

r) Uwolnić się od zazdrości i rywalizacji z innymi,

s) Dziękować Bogu za całą historię życia, za każdy mały krok w stronę wolności, prawdy, miłości, otwartości,

t) Odzyskać swe duchowe, najgłębsze pragnienia i podporządkować je woli Bożej,

u) Wybrać świadome przeżywanie terażniejszości i w niej pełnić wolę Bożą w danej chwili, tu i teraz,

v) Zrezygnować z własnych planów, co ma uzdrawiać Jezus i przyjmować Jego zaproszenia,

w) Dokonać radykalnego skoku w zawierzenie się Bogu,

x) Wyzbyć się kompleksów – z uśmiechem przyjmować swe błędy i słabości,

y) Nie wracać już do tego, co zostało poznane i zanurzone w miłosierdziu Bożym,

z) Przebaczyć sobie wszystko także to, że dopiero teraz, po latach, dokonuje się akt uzdrowienia, że wcześniej uciekało się od prawdy, od swojego serca.

### 3. Codzienna czujność nad sercem

a) Pamiętać, że ważniejsze jest nawrócenie serca, niż uzdrowienie ran,

b) Dokonywać codziennie aktu ofiarowania siebie Bogu,

c) Karmić się słowem Bożym,

d) Mieć stale gotowość przyjmowania w trudnych wydarzeniach oczyszczającej miłości Boga,

e) Mieć świadomość, że proces uzdrowienia wciąż trwa – stąd mieć pokój i ufność, że jest się w Bożych dłoniach,

f) Żyć w Duchu Świętym przez modlitwę i badanie Jego natchnień,

g) Zastępować pomału stare przyzwyczajenia nowymi zachowaniami,

h) W chwilach zagubienia, kryzysu zajmować się jedną emocją i pozwalać Jezusowi w niej zamieszkać,

- i) Będą upadki - zaczynać od nowa będąc świadomym drogi, którą już się przeszło,
  
- j) Odkrywać i dziękować za dobro, które wyrasta ze słabości,
  
- k) Zawsze jest możliwość regresu - należy rozeznaczyć atak na serce i nie dać się prowadzić do zwątpienia i zniechęcenia,
  
- l) Jezus po swoim zmartwychwstaniu nosił blizny na swych ranach – to znak, by pokochać swoje własne blizny, zwłaszcza te, które powstały w skutek walki,
  
- m) Wielbić Boga, że działa we wszystkim dla mojego dobra,
  
- n) Powoli odbudowywać szczere, autentyczne, otwarte relacje z ludźmi – roztropnie i spokojnie, ewolucyjnie,
  
- o) Mieć przy sobie towarzysza drogi, przyjaciela, który pomaga rozeznawać, umacnia wierność i wytrwałość.