

POGŁĘBIENIE REFLEKSJI

Uważność przychodzi z czasem. Aby dostrzec potrzeby innych nie możemy patrzeć tylko na własne. **Czasami będzie potrzebny wysiłek, rezygnacja z siebie i swojego zdania, aby zauważyć drugiego człowieka.**

„Jednocześnie chodzi o wdzięczność, jaka się rodzi w sercu prawdziwie uważnym na innych. W ten sposób, gdy ewangelizator wychodzi z modlitwy, serce jego staje się bardziej hojne”. Evangelii Gaudium



A TERAZ PRZEPROWADŹ ĆWICZENIE NA UWAŻNOŚĆ

Usiądźcie dwójkami naprzeciwko siebie. Wyobraźcie sobie, że siedzicie na oświetlonej scenie. Jeden z Was wybiera temat, który jest naprawdę ważny dla niego. Słuchacz w tym czasie wyobraża sobie, że światła sceny skierowane są na niego. Wyobraża sobie, że jest centrum zainteresowania. Najważniejsze jest to, co czuje, kiedy słyszy wypowiedzane słowa. Nie koncentruje się na wypowiedzi rozmówcy, ale na własnych reakcjach. A teraz zmiana. Po trzech minutach zaczynacie jeszcze raz. Rozmówca niech powie ponownie o czymś, co jest dla niego istotne. Tym razem słuchacz wyobraża sobie, że to na mówiącego skierowane są wszystkie światła sceny. To on jest ważny. Słuchacz koncentruje się na każdym słowie i odbiera stany emocjonalne rozmówcy. Jego uwaga skupia się wyłącznie na nim. Słucha tak uważnie, jak tylko potrafi przez kolejne 3 minuty.

Następnie słuchacz opowiada, to co usłyszał w kilku zdaniach używając sformułowań: „**jeśli dobrze cię zrozumiałam...**”, „**z tego, co powiedziałeś, wnioskuję...**”.

Następnie zamieniacie się rolami i powtarzacie ćwiczenie.

Zwróćcie uwagę jak zmienia się Wasze nastawienie do rozmówcy, kiedy koncentrujecie uwagę na swoich reakcjach i kiedy skupiacie całą uwagę na rozmówcy. To fantastyczne ćwiczenie na uświadomienie sobie tego, czym jest uważność. Na zakończenie ćwiczenia powiedzcie na forum, co dostrzeżliście w tej drugiej osobie (widzę, że jesteś wrażliwa/wrażliwy na cierpienie innych/widzę, że masz talent do organizacji/pięknie śpiewasz itp.).

Koniecznienie zajrzyjcie do PLANERA. Uzupełnijcie rubrykę **UWAŻNOŚĆ**, wpisując Wasze potrzeby.

ZAKOŃCZENIE

Modlitwa na zakończenie to fragment Psalmu 139.

„Panie, przenikasz i znasz mnie,
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.
Z daleka przenikasz moje zamysły,
widzisz moje działanie i mój spoczynek
i wszystkie moje drogi są Ci znane.
Choć jeszcze nie ma słowa na języku:
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ogarniasz mnie zewsząd

i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt dziwna jest dla mnie Twoja wiedza,
zbyt wzniosła: nie mogę jej pojąć.
Gdzież się oddalę przed Twoim duchem?
Gdzie ucieknę od Twego oblicza?
Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;
jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu położę”.