

Ghidul liderului de grup

pentru

Punți spre vindecare: Ucraina



Chris & Rahnella Adsit



Reboot Recovery USA: [RebootRecovery.com](https://rebootrecovery.com) Ukraine language: <https://rebootrecovery.com/reboot-international/>
Reboot Ukraine Facebook: facebook.com/rebootnua Cru Military USA: www.CruMilitary.org
Cru Military Ukraine: cru.military.ukraine@cru.org

Ghidul liderului de grup

Punți spre vindecare: Ucraina

Filozofia care stă la baza acestor manuale

Cu toate că cel mai bun mediu în care te poți adresa traumei și să facilitezi vindecarea este într-un grup mic, aceste manuale au fost inițial scrise pentru o parcurgere „individuală” a lor. Din moment ce la ora actuală în Ucraina este un război în toată regula, nu ne putem aștepta ca oamenii să se adune în grupuri mici timp de mai multe săptămâni când țara le este bombardată, când sunt nevoiți să-și părăsească țara, când sunt în luptă sau când au parte de pene de curent tot mai dese și tot mai lungi. Așadar, am scris acest manual pentru ca oamenii să poată să-l parcurgă de unii singuri atunci când au ocazia. Am făcut ca aceste manuale să fie disponibile atât în format tipărit, cât și în format electronic, pentru ca oamenii să le poată descărca pe calculatoarele sau chiar telefoanele lor. Știm totuși că pentru unii ucraineni există posibilitatea de a se întâlni în grupuri mici într-o manieră regulată. De aceea, Ghidurile liderilor au ca scop să vină în ajutorul celor care ar vrea să conducă un grup mic în studiul acestor manuale.

Cine predă?

Tu, liderul de grup, nu ești *singura* sursă de înțelepciune și de cunoștințe pentru grup. Nu uita aceste cinci dinamici ale învățării pe care sperăm să le vedem în fiecare grup care studiază manualele noastre. Participanții pot învăța...

1. Din manuale.
2. De la liderul de grup.
3. Unul de la altul în timpul discuțiilor.
4. Din Cuvântul lui Dumnezeu, prin versetele menționate în manuale.
5. Din intervenția directă a Duhului Sfânt în inima și în mintea participanților.

Există sute de abordări ale felului în care te poți ocupa de stresul posttraumatic și efectiv fiecare dintre ele include o „terapie a discuțiilor”, prin aceasta ajutându-l pe cel care trece prin traumă să-și amintească experiențele traumatiche, nu să le îndese pe undeva, ci să vorbească despre ele într-un mediu în care se simte în siguranță, unde ceilalți nu îl judecă, ci îl înțelege. Acesta este motivul pentru care vrem ca liderii noștri să evite vorbirea lungă care deseori se transformă în predicare, ci să încerce să-i motiveze pe cei din grup să vorbească. Dacă ei vorbesc, atunci grupul are de câștigat.

Cel mai mult din conținutul practic a ceea ce sperăm să ajungă la participanți este inclus în manual. Poți merge după cum e structurat conținutul. Însă putem merge chiar mai departe și să scoatem în evidență faptul că Dumnezeu este Cel care lucrează prin Cuvântul Său, El este Cel care aduce vindecarea și transformarea. Așadar, poți să te încrezi în Cuvântul Său să facă adevărata lucrare! Ori de câte ori ajungi în manual la mai multe referințe biblice, pune-i pe cei din grup să citească acele versete și să se gândească la ele. Fă din asta o prioritate! Cuvântul lui Dumnezeu este de folos ca să învețe, să mustre, să îndrepte și să ne dea înțelepciune în neprihănire (vezi 2 Timotei 3:16).

Lucrarea mea versus lucrarea lui Dumnezeu

În Exodul 15:26 scrie: „[...] *Eu sunt Domnul care te vindecă.*” Adevărul acesta ar trebui să fie o ușurare pentru noi, liderii de grup. Vindecarea celor din grup nu este responsabilitatea noastră, ci a lui Dumnezeu. Oricum, El este Singurul care poate aduce vindecarea! Noi nu suntem Vindecătorul, însă putem fi „punți” sau „poduri” către Vindecător. Treaba noastră este să creăm un mediu care Îi va da lui Dumnezeu accesul optim la trupul, mintea și sufletul participanților din grup cu scopul de a-i vindeca. Apoi Dumnezeu face vindecarea.

Cu fiecare șansă pe care o ai, încearcă să-i ajuți pe cei din grupul tău să-și pună încrederea și nădejdea în Dumnezeu – nu în tine, nu în grup, nu în manuale, nu în

medicamente, nu în consilieri. Desigur, toate acestea ajută la crearea unui mediu propice vindecării. Însă ajută-i să înțeleagă faptul că Dumnezeu este Singurul care face cea mai mare diferență în viața lor.

O observație foarte importantă legată de timpul de discuții

După cum am menționat mai devreme, membrii grupului îi pot învăța pe alții și pot învăța de la alții. Fiecare dintre ei are experiențe și înțelegeri personale care pot fi de folos celorlalți membri ai grupului. Lucrul acesta – și faptul că a vorbi despre experiențele proprii este un lucru terapeutic – este motivul pentru care punem mare accent pe timpul de discuții. Și de fiecare dată când un membru al grupului împărtășește ceva care pentru ceilalți este benefic și de folos, lucrul acesta îi ajută să restaureze un sens al utilității și cinstei în cel care a împărtășit – ceva ce mulți oameni traumatizați au nevoie – în mod special bărbații.

Când observi membri ai grupului care încep să se implice în discuție, iar discuția este una plăcută și captivantă pentru mai mulți, iar tu simți că nu prea ai multe de spus pentru a ghida discuția, din nou, și aici de fapt câștigi!

Dar – pot fi momente când cineva contribuie cu ceva la discuție, însă ceea ce spune să fie puțin ciudat sau de-a dreptul eretic. Ce să faci într-o astfel de situație? Aici este momentul când intervii și, fără să critici persoana sau să spui numai decît c-a greșit (dacă faci așa, ai toate șansele ca persoana respectivă să nu mai îndrăznească să-și deschidă gura la celelalte discuții din viitor și probabil și alții care au văzut cum i-ai răspuns), adu discuția înapoi pe un teren solid spunând ceva de genul:

- E un punct de vedere interesant...
- Nu m-am mai gândit la lucrul acesta așa. Trebuie să mai rumeg ce-ai spus...
- Înțeleg de ce o persoană ar putea gândi așa (sau ajunge la o astfel de concluzie)...
- [Și apoi să faci tranziția la...]

- Iată ceva ce-am auzit destul de des despre subiectul ăsta... sau
- Vreau să împărtășesc cu voi ce spune Biblia despre lucrul acesta... sau
- Revenind la ce aminteam puțin mai devreme... sau
- Aș vrea să meditez mai mult la ideea asta, dar cred că ar trebui să ne întoarcem înapoi la subiect – crezi că ai vrea să discutăm amândoi pe subiectul ăsta după întâlnire?

Împărtășește-ți viața

Deși nu ne dorim ca liderii de grup să domine timpul de discuții, VREM totuși să împărtășești anumite lucruri din viața ta și perspective pe care le-ai dobândit de-a lungul vieții tale. De asemenea, te încurajăm să fii un bun exemplu în ceea ce privește vulnerabilitatea. Fii dispus să împărtășești din dificultățile de care ai avut parte în trecut – sau din dificultățile pe care le ai în prezent. Arată-le că nu este ceva rău dacă nu-ți merg toate lucrurile bine. Dumnezeu poate face lucruri mărețe în și printr-o persoană în ciuda slăbiciunilor ei. Fiecare dintre noi este într-un proces continuu.

Câteva sfaturi practice

- Roagă-te pentru fiecare membru al grupului tău în fiecare zi. Vei fi uimit de felul în care receptivitatea lor la învățăturile tale se dezvoltă.
- Vino mai devreme și spune-le oamenilor bun-venit.
- Începe întâlnirea la timp și sfârșește-o la timp.
- Fii ultimul care pleacă, făcându-ți timp pentru toți cei care au nevoie să vorbească cu tine.
- Asigură-te că mereu este câte o gustare – chiar dacă e vorba numai despre niște biscuiți și ceva suc. Dar cu cât depui mai mult efort la acest capitol, cu atât membrii grupului vor aprecia mai mult. După câteva săptămâni,

cere-le membrilor grupului dacă nu se oferă vreunul dintre ei să aducă ceva de gustat.

- Programează întâlniri separate între programele grupului pentru cei care au nevoie să le acorzi o atenție mai mare.
- Întâlnește-te cu echipa din conducere cel puțin o dată la două-trei săptămâni, pentru a evalua, a căuta să identificăți problemele, a veni cu soluții pentru îmbunătățire și pentru a vă ruga.
- Contactează pe fiecare membru al grupului o dată pe săptămână între întâlniri, fie printr-un apel telefonic, fie printr-un mesaj sau e-mail, fie chiar printr-o vizită. Aceste „atingeri” de la mijlocul săptămânii fac o mare diferență!
- Gândește-te la cel puțin un eveniment special cu grupul în timpul acestor săptămâni în care vă întâlniți. Poate fi vorba de un eveniment recreațional, un proiect social, servirea mesei undeva la un local, o seară de film, o drumeție etc. Fii creativ!

Prezintă-le „Regulile participanților”

Copiază aceste reguli pe o foaie de hârtie, apoi împarte-le fiecărui membru, după care parcurge-le din nou și din nou împreună cu ei. Este important ca toți cei din grup să înțeleagă și să fie de acord cu ceea ce se pot aștepta de la grup, dar și ceea ce grupul așteaptă de la ei.

1. Confidențialitate – tot ceea ce se spune la întâlnirile de grup rămâne acolo. Încrederea necesită timp îndelungat pentru a fi zidită, însă doar câteva clipe pentru a fi dărâmată. NU vorbi cu oameni care nu fac parte din grup despre nimic din ceea ce se spune la întâlnirile grupului!

2. Desființarea rangurilor – în afara grupurilor se poate sau nu să fii cineva important. În acest grup, toți suntem egali și lucrăm împreună pentru un scop comun, ajutându-ne unul pe celălalt.

3. Credință – deși nu ascundem faptul că suntem o organizație Cristocentrică, noi nu suntem afiliați cu nicio biserică sau denominație anume. Oameni de orice credință sau chiar fără nicio credință sunt bine primiți aici. Ne vom respecta convingerile fiecăruia.

4. Fără comparații – fiecare persoană experimentează stresul și trauma în mod diferit. Ce este traumatic pentru cineva, este doar o zi obișnuită pentru altcineva. Cu toții suntem diferiți și avem experiențe unice în viață. Compararea traumelor pentru a decide dacă a mea a fost mai puternică sau mai slabă decât a ta este cu totul neproductiv, ba chiar periculos. Concentrează-ți atenția asupra a ceea ce Dumnezeu face în viața ta.

5. Împărtășește ceea ce te frământă – ai curajul să împărtășești ceea ce te frământă sau ceea ce simți – este parte a procesului tău de vindecare. Cu cât împărtășești mai multe, cu atât mai în siguranță te vei simți tu și ceilalți în cadrul grupului și cu atât mai repede vei experimenta vindecarea.

6. Citește limbajul non-verbal al celorlalți – fii moderat în ceea ce împărtășești. Fă un efort în a nu domina timpurile de discuții; lasă-i și pe ceilalți să participe activ la discuții. Evită descrierile detaliate și lungi ale experiențelor tale. Intervin-o în discuție, prezintă-ți punctul de vedere și retrage-te.

7. Ascultă – activ, profund, respectuos și susținând toate contribuțiile.

8. Nu critica – dă dovadă de har și milă față de ceilalți membri ai grupului. Așa cum Dumnezeu a făcut față de tine.

9. Nu întrerupe – poate ai o adevărată perlă de înțelepciune de împărtășit, însă nu uita să-ți aștepți rândul.

10. Laudă – caută oportunități în care să-i lauzi pe ceilalți în timpul întâlnirilor grupului, dar și între întâlniri.

Podul 1: Înțelegerea a ceea ce s-a întâmplat Trecerea apei confuziei, durerii și îndoielii

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înceapă să-și identifice trauma, rănilor sufletești și simptomele lor; să conștientizeze faptul că stresul posttraumatic este o reacție comună în urma traumei; să înțeleagă că a vorbi despre experiențele lor traumatică este ceva terapeutic; să ajungă la convingerea faptului că nu Dumnezeu a cauzat trauma lor – ci trauma lor are de-a face cu oamenii care abuzează de libera lor alegere pe care Dumnezeu a dat-o fiecărui om – și că Dumnezeu lucrează la vindecarea lor în urma traumei prin care au trecut.

De ce sunt așa? *[Citește povestea despre Oleg.]*

Ce a făcut Oleg pentru a se pregăti de timpul său în luptă?

Mai este altceva ce ar fi putut face? *[Cel mai bun răspuns: Nu prea!]*

Describe traumele multiple prin care a trecut Oleg.

Care sunt câteva dintre simptomele psihologice pe care le-a avut Oleg ca rezultat al traumei prin care trecuse?

În relatare ni se spune că Oleg s-a simțit vinovat. De ce ar trebui să se simtă vinovat de ceva? Nu ar trebui. Aceasta este o „vină falsă”, despre care vom vorbi puțin mai târziu.

Trauma legată de război descrie o progresie a simptomelor...

Gândește-te la cele cinci aspecte menționate în spectrul traumelor produse de război. Unde crezi că te-ai încadra în acel spectru? *[Dacă ai la dispoziție o tablă de scris, poate ar fi bine chiar să schițezi acel spectru, ca o linie orizontală, adăugând pe acea linie cele cinci aspecte ale spectrului.]*

În acest spectru sunt menționate câteva simptome. Dacă le recunoști în viața ta, care ar fi unul sau două dintre ele care te deranjează cel mai mult?

Ai auzit vreodată de Tulburarea de stres posttraumatic? Care sunt părerile tale cu privire la folosirea termenului mai simplu: Stresul posttraumatic?

Ce părere ai de faptul că stresul posttraumatic a fost menționat în literatură timp de secole? Cum te face lucrul acesta să te simți în ceea ce privește propria ta reacție în urma traumei prin care ai trecut?

Dacă te lupți cu traume ce țin de război sau cu stresul posttraumatic...

Care dintre cele șapte afirmații din această secțiune te surprinde cel mai mult?

Este vreuna din aceste afirmații o idee nouă pentru tine?

Care afirmație o consideri a fi o reacție puternică, pozitivă? De ce?

Ce părere ai de cea de-a șasea afirmație, potrivit căreia stresul posttraumatic este „o rană a sufletului”?

Crezi că este posibil ca sufletul cuiva să fie rănit?

Cum ar arăta un suflet rănit?

Cum l-ai compara cu o rană fizică sau una psihologică?

Ce anume declanșează stresul posttraumatic?

Aici vedem o listă de nouă experiențe generale care pot declanșa stresul posttraumatic. Să trecem prin ele, câte una pe rând și, prin ridicare de mână, dați-mi voie să vă întreb dacă ați experimentat vreuna dintre ele. Dacă ai experimentat mai multe, atunci poți ridica mâna de mai multe ori. Nu e nevoie să spui ceva sau să ne dai detalii cu privire la ce anume s-a întâmplat.

De ce crezi că simptomele unei persoane ar fi mai grave dacă a experimentat mai multe tipuri de traume?

Un mecanism de apărare creat de Dumnezeu

Fără a privi în manualele voastre, care sunt câteva lucruri pe care Dumnezeu le-a pus în creierul și în trupul nostru și pe care le putem face pentru a întâmpina o situație amenințătoare? Cum te ajută aceste reacții să rămâi în viață?

De ce crezi că este important pentru creierul nostru să strige la noi: „*Gândește mai puțin, acționează mai mult!*”?

Ultimul paragraf: Ce crezi că s-ar putea întâmpla atunci când ajungem în situații de viață și de moarte? Ce anume poate face o persoană în acest punct ca să încerce să rămână în viață?

Indiferent de cine ești, este important să cunoști următoarele două lucruri:

În propriile tale cuvinte, care este primul lucru pe care trebuie să-l știi?

Și care este al doilea?

Cum ar trebui ca cunoașterea acestor două lucruri să ajute o persoană să se oprească din a se mai simți rușinat sau laș din pricina reacției pe care a avut-o în urma unei situații traumatice?

Întrebările pentru discuții din manual...

- Poți să-ți amintești de un moment (sau mai multe) în care ai avut astfel de reacții „automate” în timp ce erai în situații traumatice care ți-au pus viața în pericol? Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 reprezintă situațiile acelea foarte ușoare, iar 10 pe cele foarte severe, cât de urâtă a fost acea situație?

- Ai avut această reacție sub formă de scurtă amintire a acelui eveniment după ce ai ajuns acasă sau într-o zonă sigură? Dacă da, cât de severă a fost? Și cât de des ți s-a întâmplat acest lucru?

A rămâne blocat în modul alertă în caz de criză

Care sunt câțiva „senzori declanșatori” pe care i-ai experimentat și care te-au făcut să ai anxietate?

Este vreunul dintre aceștia care te face să te simți blocat în modul de alertă în caz de criză?

[Unul dintre modurile în care ne putem „debloca” este să nu-l îndesăm pe undeva și mai apoi să pretindem că nu s-a întâmplat sau că nu reprezintă mare lucru. Cu toate că poate fi dureros și poate produce anxietate, și cu toate că nu vrem să ne

gândim deloc la evenimentul traumatic, e de folos dacă facem loc amintirilor să iasă la suprafață și să vorbim despre ele. În loc să încerci să ții acele amintiri undeva în trecut, adu-le în prezent, confruntă-le și ia-le toată puterea, realizând pe deplin faptul că amenințarea a trecut, iar mai apoi eliberează calea pentru un viitor mai puțin stresant.]

Simptomele stresului posttraumatic *[Doar citește lista simptomelor din toate cele patru categorii.]*

[Împarte-i pe cei din grup în patru grupuri, citește lista simptomelor din cele patru categorii cu voce tare. Roagă-i pe cei din grup să bifeze toate simptomele pe care le-au experimentat fie în trecut, fie chiar și acum le experimentează.]

Lasă-i câteva minute să privească din nou peste acele liste și să bifeze acum primele trei simptome care-i deranjează cel mai mult. *[Acestea nu e nevoie să fie împărtășite cu restul grupului.]*

[Acum citește ultimele două paragrafe ale acestei secțiuni, după listele cu simptome.]

Va veni vremea când războiul din Ucraina se va încheia și va fi din nou pace. Cum vezi aceste experiențe traumatice prin care treci ca fiind transformate în ceva de folos ție și celor din jurul tău? În ce feluri pozitive te-ar putea schimba?

Dar unde a fost Dumnezeu?

Ce părere ai despre oamenii care trec printr-un eveniment traumatic și care pun mai apoi întrebări cu privire la existența lui Dumnezeu sau cu privire la interesul și abilitatea Lui de a ne iubi sau de a ne purta de grijă?

Ce părere ai de faptul că chiar Domnul Isus, Fiul lui Dumnezeu, a avut momentul Său de îndoială și S-a temut de faptul că Dumnezeu L-a abandonat?

Face vreo diferență pentru tine a ști că – chiar dacă ai trecut printr-o traumă îngrozitoare – Dumnezeu te iubește cu o dragoste care are în vedere veșnicia ta?

Voința liberă

Care este lucrul pe care Dumnezeu i l-a dat omului și care-l face să fie om? *[Voința liberă.]*

Și cum speră Dumnezeu să ne folosim această voință liberă? *[Să alegem să răspundem cu iubire iubirii Sale.]*

Cum arată această dragoste? *[Se vede prin supunere – Ioan 14:21.]*

Cum a abuzat omul de voința liberă pe care Dumnezeu i-a dat-o?

Ce rol are abuzul omului a voinței libere în mod direct și specific în ceea ce privește starea actuală din Ucraina?

Cunoașterea dușmanilor, cunoașterea aliaților

Întrebarea pentru discuții din manual...

- În care direcție alergi tu în aceste momente – înspre Dumnezeu sau departe de El? De ce? *Sau: [De ce crezi că o persoană ar putea vrea să fugă departe de Dumnezeu?]*

Concluzii:

Cât de pregătit crezi că ești să începi munca grea a „procesării” amintirilor tale traumatiche? E ceva ce te face să eziți?

Care dintre afirmațiile de mai jos descrie cel mai bine părerea ta din momentul acesta? Fii gata să discuți lucrul acesta cu cei din grup:

„Simt că Dumnezeu este aliatul meu, nu cauza traumei mele, și că lucrează pentru a mă ajuta să trec cu bine prin efectele traumei mele.”

Nu sunt deloc de acord./Am reținerile mele./Cred că ar putea fi adevărat./Cred cu certitudine lucrul acesta.

Podul 2: Legătura cu Vindecătorul

Trecerea apei care te desparte de Creatorul tău

Obiectivele acestui capitol:

Să îi ajute pe membrii grupului să înțeleagă ce spune Biblia cu privire la a avea o relație cu Dumnezeu; cum să fie siguri cu privire la faptul că Hristos este în ei și că au viață veșnică; să-i ajute să înțeleagă legătura dintre prezența lui Dumnezeu în viața noastră și vindecarea în urma traumei.

Vindecătorul [*Citește povestea despre Dmitriy.*]

Câți dintre voi au fost răniți fizic sau accidentați din cauza războiului cu Rusia?

Câți dintre voi se pot identifica cu ceea ce a spus Dmitriy despre a avea inima zdrobită?

Cum arată în viața ta o inimă zdrobită? Cum te afectează „inima ta zdrobită”?

Cum crezi că poate ajuta o relație puternică cu Dumnezeu în repararea inimii tale zdrobite (sau a duhului, sufletului)?

Asigură-te că inima ta este puternic conectată la Vindecătorul tău

[Îmi dau seama de faptul că pot exista multe convingeri personale diferite în ce privește credința și lucrurile religioase în acest grup, iar noi chiar nu căutăm să vă „băgăm pe gât” convingerile noastre. Însă principiile pe care le promovăm sunt susținute la nivel mondial de sute de milioane de oameni – iar ei sunt cei pe care îi simțim ca fiind cei mai calificați să-i prezentăm. Dar dacă sunt anumite lucruri care vin în contradicție cu ceea ce crezi, te rugăm ca măcar să le iei în calcul și să meditezi asupra lor, apoi, dacă găsești ceva din ceea ce împărtășim ce crezi că ți-ar fi de folos, poți să iei pentru tine, iar restul să lași în urmă.]

Cum ai descrie relația ta cu Dumnezeu la ora actuală?

1. Dumnezeu te iubește și te-a creat pentru a-L putea cunoaște într-un mod personal.

Ce părere ai despre această afirmație? Crezi că Dumnezeu chiar te iubește? De ce da sau de ce nu?

Cum crezi că Dumnezeu Își arată dragostea față de tine?

În cel de-al doilea verset amintit în manual, Domnul Isus spune că „cunoașterea” lui Dumnezeu este calea înspre viața veșnică. La ce anume crezi că S-a referit când a spus asta? [*„Credința” este mijlocul prin care suntem mântuiți (Efeseni 2:8, 9) – cel puțin din partea noastră a ecuației (este strâns legată de „Harul” care vine de la Dumnezeu). Dacă Îl „cunoaștem” pe El – a crede că El există și că vrea să aibă o relație cu noi – lucrul acesta este echivalent cu a avea credință în El.*]

2. Omul este păcătos și despărțit de Dumnezeu...

Cum ai defini cuvântul „păcat”? [*Cuvântul „păcat” vine dintr-un termen grecesc care descrie distanța dintre locul de unde arcașul dă drumul unei săgeți și ținta pe care încearcă să o nimerească. El scoate în evidență faptul că noi am „ratat ținta” neprihănirii desăvârșite a lui Dumnezeu, chiar dacă poate am încercat să o atingem. Păcatul se manifestă în viața noastră fie printr-o răzvrătire activă, fie printr-o indiferență pasivă.*]

Cum creionează invazia curentă a Rusiei în Ucraina o imagine a păcătoșeniei care există în inima tuturor oamenilor?

Care sunt câteva dintre modalitățile prin care oamenii încearcă (și eșuează) să facă un pod peste prăpastia care este între ei și Dumnezeu?

3. Domnul Isus este Singura Soluție a lui Dumnezeu pentru păcatul omului...

Deși oamenii au încercat să-și croiască ei calea în SUS înspre Dumnezeu, Dumnezeu L-a trimis JOS pe Fiul Său pentru a face acel pod peste separarea dintre noi și El. Cum arată cele trei referințe biblice menționate în manual faptul că Domnul Isus ne oferă calea care ne asigură podul peste această prăpastie, ne ajută să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să primim viața veșnică?

4. Noi trebuie să-L primim în mod individual pe Domnul Isus Hristos ca Mântuitor și Domn...

Care este relația dintre a-L „primi” pe Hristos și a „crede” în El? *[O găsim în primul verset menționat în manual – Ioan 1:12. Sunt interconectate în acest verset.]*

De ce crezi că poate nu este de ajuns doar să fii de acord cu primele trei puncte ale acestei secțiuni? *[Din moment ce separarea noastră de Dumnezeu e ca urmare a unui act al voinței noastre libere, reunirea noastră cu El este tot un act al voinței noastre libere.]*

Întrebările pentru discuții din manual...

- Care cerc reprezintă cel mai bine viața ta?
- Care cerc ai vrea să reprezinte viața ta?

Poți să-L primești pe Domnul Isus în viața ta chiar acum prin credință în rugăciune

Ai mai rostit vreodată o astfel de rugăciune? Dacă da, n-ai spune că cel de-al doilea cerc reprezintă mai bine viața ta?

Întrebările pentru discuții din manual...

- Exprimă această rugăciune dorința inimii tale?
- Dacă da, rostește această rugăciune chiar acum și încrede-te în promisiunea Lui potrivit căreia dacă Îl cauți din toată inima, El Se va lăsa găsit.

[Oferă-le chiar acum celor din grup ocazia de a se ruga și de a-I cere Domnului Isus să vină în viața lor. Poți să îi pui să se roage în șoaptă, fiecare pentru el, poți să îi pui să se roage cu voce tare sau poți să îi pui să se roage după tine – tu să le șoptești, să-i ajuți ce să spună în rugăciune. Nu trebuie să vă stresați că nu sunt cuvintele rugăciunii sugerate – deoarece nu este o incantație magică! În rugăciune, Dumnezeu Se uită la atitudinea inimii noastre. Nădăduim ca această rugăciune sugerată pur și simplu să le ofere niște cuvinte atitudinii și dorinței inimii lor.]

De unde poți ști că Domnul Isus este în viața ta?

Poți spune că Domnul Isus este acum în viața ta? De ce?

Dacă simți că este în viața ta, cum îți poți da seama de lucrul acesta?

Nu te baza pe sentimentele tale

[Dacă aveți timp, poate ar fi bine să priviți la, ba chiar să pui pe cineva să citească referințele biblice de la cele cinci puncte menționate.]

Vezi dacă cei din grup au întrebări la vreunul din cele cinci puncte.

Concluzii

Ce părere ai despre ultima concluzie? Te simți dezamăgit de faptul că Dumnezeu nu are de gând să-ți transforme viața într-una ușoară și lipsită de necazuri? De ce crezi că El alege să nu facă așa? *[Creștem prin adversități. Așa cum spunea și proverbul arab: „Unde este numai soare și vreme senină, acolo este cu siguranță deșert.” Puterea și creșterea vin doar atunci când avem parte de necazuri în viață.]*

Podul 3: Umplerea cu Duhul Sfânt

Trecerea apei neputinței

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe participanți să înțeleagă lucrarea Duhului Sfânt din viața lor și felul în care această cunoaștere se raportează la vindecarea lor; să le ofere ocazia de a căuta să fie umpluți de Duhul Sfânt; să-i învețe cum și de ce să caute să-L păstreze pe Duhul Sfânt pe tronul vieții lor; să-i ajute să înțeleagă felul în care mărturisirea, predarea, și cererea intențională chiar fac o mare diferență în ceea ce privește puterea și abundența din viața lor.

Când ai nevoie de o putere care o întrece pe a ta... *[Citește povestea despre Vladimir și cele trei paragrafe de după ea.]*

Ai fost vreodată într-o situație în care să ai nevoie de o putere mult mai mare decât a ta – fie că a fost vorba de putere fizică, psihologică sau spirituală? Ar vrea cineva să împărtășească experiența pe care a avut-o? Ce ai făcut în acea situație?

Cum ne oferă această povestire o imagine a felului în care Dumnezeu și puterea Lui ne pot ajuta în acele momente în care credem că situația prin care trecem este mult mai mult decât putem duce?

Ce crezi că ar putea reprezenta acel „buldozer”?

Ce crezi că reprezintă combustibilul?

Cine este Duhul Sfânt?

[Dacă crezi că aveți timp, iar cei din grup au acces la o Biblie, roagă pe câțiva dintre ei să citească cu voce tare fiecare referință biblică din această secțiune chiar după ce menționezi fiecare caracteristică a Duhului Sfânt prezentată în manual.]

Este vreuna dintre aceste caracteristici ale Duhului Sfânt nouă pentru tine? Este vreuna care te-a surprins sau ți s-a părut ciudată?

Care crezi că ar fi diferența dintre „locuire” și „umplere” a Duhului Sfânt?

Care dintre cei doi termeni descrie o situație permanentă care nu va putea fi niciodată să fie schimbată în ceea ce-l privește pe credinciosul autentic?

Care dintre ele descrie o situație condițională și este dependentă de dorințele și de supunerea credinciosului?

Un motiv pentru care am putea avea nevoie să trecem la acțiune când vine vorba de a fi umpluți din nou cu Duhul Sfânt este că „avem scurgeri”. Care crezi că este cauza unei astfel de „scurgeri”?

Umplerea cu Duhul Sfânt

Cum înțelegi tu asemănarea dintre a te îmbăta de vin și a permite Duhului Sfânt să-ți umple viața? *[Atât vinul, cât și Duhul Sfânt te fac să faci anumite lucruri pe care în mod normal nu le-ai face – în ceea ce privește alcoolul, acesta duce la fapte necugetate, iar în ceea ce privește Duhul Sfânt, acesta duce la fapte bune.]*

Biblia ne vorbește despre trei tipuri de oameni

[Chiar dacă ai citit despre două dintre aceste tipuri de oameni la capitolul Podul 1, aici urmează să învățăm mai multe despre o a treia persoană...]

Ce asemănări vezi între primul cerc și al treilea cerc?

Ce deosebiri vezi între primul cerc și al treilea cerc?

Întrebările pentru discuții din manual...

- Care dintre cele trei cercuri reprezintă cel mai bine viața ta?
- Care dintre cele trei cercuri ai vrea să reprezinte viața ta?

Cinci pași pentru a primi umplerea cu Duhul Sfânt...

[Pune câțiva membri ai grupului să citească fiecare dintre cei cinci pași, atât versetele cât și paragrafele, dar pe rând, fără întrebările pentru discuții de la pasul 1 și 4. Pune-i să le citească abia după aceea și apoi discutați pe seama răspunsurilor. În continuare sunt întrebările pentru discuții de la pașii 2, 3 și 5.]

Pasul 2. Mărturisirea

Care sunt câteva lucruri care ar putea „împiedica” Duhul Sfânt să lucreze în viața ta?

În mod obișnuit, cât de des trebuie să ne mărturisim păcatele înaintea lui Dumnezeu? *[Ori de câte ori ni le aduce El aminte.]*

Pasul 3. Capitulara sau îngenuncherea

Cum este pentru cineva să fie sclav al păcatului și al nelegiurii? *[Dacă aveți timp, roagă pe cineva să citească Romani 7:15-25 – lupta lui Pavel cu propria lui păcătoșenie și tendință înspre nelegiuire, cauzată de simplul fapt că este om. Dacă marele apostol Pavel a avut astfel de lupte, crezi că tu nu vei avea?]*

Cum crezi că ar putea fi cu adevărat benefic pentru o persoană să fie rob al Dumnezeului neprihănirii? În ce constă lucrul acesta și cum ar arăta el?

Pasul 5. Mulțumirea prin credință

De ce crezi că ar putea fi o idee bună să-I mulțumești lui Dumnezeu imediat după ce I-ai cerut să te umple de Duhul Sfânt?

A cere să fii umplut

Întrebarea pentru discuții din manual

- Exprimă această rugăciune dorința inimii tale? Ai vrea s-o rostești chiar acum?

[Îți sugerez să conduci tu grupul în această rugăciune – fie vă rugați toți deodată cu voce tare, fie se roagă după tine. Din nou trebuie să repet – cuvintele cuprinse în rugăciunea sugerată nu sunt magice – ele sunt o expresie a dorinței inimii, iar acesta este cel mai important lucru. Chiar dacă cineva crede că este plin deja de Duhul Sfânt, poate considera această rugăciune ca fiind o reînnoire a angajamentului lor față de El și a supunerii față de autoritatea Lui în viața sa.]

De unde pot ști că sunt plin de Duhul Sfânt?

Așa cum am învățat la Podul 2, noi nu depindem de „sentimentele” noastre pentru a ne fi validată credința. Ne punem credințele în *fapte*, nu în *sentimente*. Pe ce fapte

din Biblie ne putem baza ca să fim siguri că dacă Îi cerem Duhului Sfânt să ne umple, El o va face? [Promisiunea și porunca Lui. *El a spus că dacă Îi cerem ceva, potrivit voii Sale, vom avea, și știm că a fi umplut cu Duhul Sfânt este întotdeauna voia Lui, deoarece El a poruncit-o.*]

Respirație spirituală

Care sunt cele două faze ale respirației spirituale?

Cât de des ar trebui să încercăm să respirăm spiritual? O dată pe săptămână? O dată pe zi? O dată pe oră? O dată pe minut? Ce se întâmplă dacă n-o facem?

Concluzii:

Ce poți face pentru a-L păstra pe Domnul Isus pe tronul vieții tale?

Podul 4: Iertarea – primită și oferită

Trecerea apei mâniei și a răzbunării

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe participanți să înțeleagă cât de importantă este problema iertării și cum a-i ierta pe cei care le-au greșit va fi până la urmă spre binele lor; să le ofere căi practice prin care să caute iertarea de la Dumnezeu sau de la cei pe care i-au rănit și să-i ierte pe cei care i-au rănit.

Notă: *[Ar fi bine să explici grupului că acesta este probabil cel mai dificil pod pe care trebuie să-l treacă. Ne vom adresa câtorva dintre experiențele care sunt nucleul traumei lor. Dar dacă vor putea trece acest pod, atunci vor avea parte de mari beneficii, lucru care le va aduce pacea și vindecarea personale. **O altă observație:** Sunt atât de multe lucruri de parcurs și de discutat în acest capitol, că poate ar fi bine să aloci două întâlniri pentru parcurgerea lui în întregime – da, chiar e ATÂT de important!]*

[Notă 2: Asigură-te că aduci cu tine cel puțin trei bucăți de hârtie pentru fiecare persoană din grupul tău, pentru „Proiectul Memorial”, exercițiul de la secțiunea „Căutarea iertării” și de la „Iertarea celor care te-au rănit”]

Rădăcina amărăciunii *[Citește întâmplarea despre Khalid și cele patru paragrafe de după ea.]*

[Recunosc că mulți dintre voi au avut experiențe traumatice care sunt foarte greu de împărtășit și foarte personale. În „ceața războiului”, unii dintre voi poate chiar au comis anumite atrocități traumatice. Nimeni nu vă va forța să vorbiți despre ele. Însă e bine să înțelegi natura terapeutică a împărtășirii traumei unui grup de oameni care au avut experiențe asemănătoare, care te sprijină și nu te judecă. Vrem să-ți oferim acum cel puțin ocazia să poți face acest lucru. Fiecare dintre voi trebuie să țină cont de angajamentul cu privire la confidențialitate pe care l-am luat la începutul întâlnirilor noastre. Tot ce este spus aici la grup rămâne aici la grup.]

Fără să împărtășească cineva ceva, câți dintre voi – printr-o ridicare de mână – a trecut printr-o traumă care a implicat moartea unui prieten sau a cuiva apropiat?

Câți dintre voi au trecut prin situația în care chiar credeți că e posibil să nu mai scăpați cu viață de acolo?

Câți dintre voi pot spune că au făcut anumite lucruri care să fie traumatice pentru altcineva?

Câți dintre voi pot spune că se luptă destul de mult cu o dorință puternică pentru răzbunare împotriva celor care v-au traumatizat?

[Bun. Acestea sunt problemele pe care le vom discuta azi.]

1. Căutarea iertării lui Dumnezeu

Vina falsă

[Roagă pe cineva sau pe câțiva din grup să citească primul paragraf și cele opt tipuri de vină falsă. După fiecare tip de vină citit, roagă-i pe cei din grup să verifice în viața lor să vadă dacă găsesc exemple și în viața lor. Nu-i pune ÎNCĂ să citească ultimele două paragrafe de la „Vina falsă”.]

A recunoscut cineva această „Vină falsă” în viața lui? Ar vrea câțiva dintre voi să împărtășească ce anume din ce ați experimentat v-a făcut să aveți această Vină falsă?

[Acum roagă pe cineva să citească ultimele două paragrafe de la această secțiune.]

Avem nevoie să căutăm iertare din partea lui Dumnezeu când suntem împovărați de aceste evenimente care provoacă vină falsă? *[Nu! N-am făcut nimic greșit.]*

Ce ar trebui să facem în schimb? *[Să-I cerem lui Dumnezeu să înlăture povara vinei false din viața noastră.]*

Facem liniște câteva minute, timp în care aveți ocazia să vorbiți cu Domnul acolo unde sunteți despre această vină falsă și să-I cereți s-o înlăture din viața voastră.

Vina adevărată

Cum te afectează cele „două bucăți de vești bune” prezentate în această secțiune? Le crezi? Pe ce bază pot fi păcatele noastre iertate?

Există vreun păcat pe care l-am săvârșit și care să nu poată să fie iertat? *[Notă: nu este nevoie să aduci în discuție „păcatul de neiertat” despre care vorbea Domnul Isus, pentru că aici părerile sunt foarte împărțite cu privire la care este acel păcat de fapt, excepție fiind faptul că cei mai mulți teologi sunt de părere că un credincios nu-l poate comite.]*

1. Mărturisește

Deci, când „spunem același lucru” ca Dumnezeu în ceea ce privește păcatul (sau păcatele) pe care l-am comis, ce spune Biblia că va face El cu privire la acel păcat?

Proiect memorial

[Împarte câte o foaie fiecăruia din grup. Roagă pe cineva să citească această secțiune. Poate ai sau nu obiectele necesare pentru a face acest proiect, însă după ce ai citit secțiunea, ai putea face ceva asemănător. Explică grupului faptul că vei face câteva adaptări, din cauza lipsei borcanelor. De exemplu, îi poți pune pe toți să-și scrie păcatele și problemele legate de vina falsă pe o bucată de hârtie, să scrie în dreptul lor 1 Ioan 1:9, apoi să distrugă foaia: s-o ardă (într-un loc sigur), s-o pună într-un tocător de hârtii, s-o rupă în bucățele mici de tot, s-o mototolească și s-o arunce într-un râu din apropiere (să nu-și scrie numele pe ea!) etc.]

2. Pocăiește-te

Cum este diferită „pocăința” de „mărturisire”? Este de ajuns doar să ne mărturisim păcatele înaintea lui Dumnezeu sau El vrea ceva mai mult de la noi? Ce anume reprezintă pentru Dumnezeu un bun indiciu al faptului că noi chiar recunoaștem că o anumită faptă pe care am făcut-o este greșită.

Cum completează mărturisirea și pocăința ideea Respirației spirituale despre care am învățat la Podul 3?

Această secțiune spune că mărturisirea și pocăința nu înseamnă că suntem scutiți de orice responsabilitate legată de păcatul nostru. E cineva pe aici suficient de curajos încât să împărtășească grupului un moment când a avut nevoie să restituie ceva pentru păcatul pe care l-au comis – poate ceva de pe vremea când era copil? Sau poate o restituire pe care simte că trebuie s-o facă undeva în viitorul apropiat? *[Sugestie: poate ai vrea să reflectezi puțin și să te gândești la un exemplu din viața ta pe care l-ai putea împărtăși. Lucrul acesta i-ar putea încuraja pe cei din grup să împărtășească și ei.]*

„Dar nu știi ce am făcut...”

Este vreunul dintre voi care se luptă cu ideea că a comis niște păcat atât de îngrozitoare, că nici Dumnezeu nu-l poate ierta? Ce părere ai despre ce este scris în această secțiune? Ai curajul necesar să-I spui lui Dumnezeu: „Tu nu poți să ierți păcatele MELE!”?

Dacă acestea sunt lucrurile care te descriu, aș vrea să-ți sugerez să mergi înaintea lui Dumnezeu, să-I spui cum te-ai simțit și ce-ai gândit, să parcurgi acest proces al mărturisirii păcatelor tale (a fi de acord cu Dumnezeu), apoi să te pocăiești de ele. Poate chiar vei începe să simți cum povara vinei pe care o purtai începe să se ridice de pe umeri tăi.

2. Caută iertarea celor pe care i-ai rănit

[Pune pe cineva să citească primul paragraf și textul biblic – Matei 5:23, 24.]

Cât de important crezi că a fost pentru Domnul Isus ca nu cumva să existe vreo urmă de neiertare între oameni?

Șase pași pe care să-i faci în căutarea iertării din partea celorlalți

[Împarte-le celor din grup încă o foaie de hârtie. Pune pe cineva să citească fiecare pas și întrebările pentru discuții.]

1. Cere-I lui Dumnezeu să-ți arate pe cine ai rănit.

Întrebarea pentru discuții din manual: Ți-a adus Dumnezeu în minte o persoană sau mai multe? Scrie numele pe o foaie de hârtie.

2. Cere-I lui Dumnezeu să te ierte pentru durerea pe care ai produs-o.

Să facem liniște câteva minute și în acest timp fiecare dintre voi să aibă ocazia să vorbească în șoaptă cu Dumnezeu despre asta.

3. Roagă-te pentru cel pe care l-ai rănit.

Să mergem din nou înaintea lui Dumnezeu într-o rugăciune în liniște. Citește din nou paragraful și vezi care ar fi câteva dintre lucrurile despre care trebuie să te rogi pentru persoana sau persoanele pe care le-ai rănit.

4. Ia inițiativa să te duci la cel pe care l-ai rănit.

Întrebarea pentru discuții din manual: Când vei începe să contactezi fiecare persoană ale căror nume le-ai scris mai sus?

Este posibil să nu reușești să-i contactezi pe toți cei de la care cauți iertarea. Poate nu știi unde stau unii dintre ei acum, poate că ei nu vor să vorbească cu tine sau poate unii dintre ei au murit. Ce părere au cei din grup că ar trebui să faci într-o astfel de situație?

5. În smerenie, relatează-i celui pe care l-ai rănit ceea ce ai făcut și cere-i să te ierte.

Cât de greu crezi că-ți va fi să faci așa ceva? Încă mai crezi că este important să faci acest lucru?

6. Lucrează la reclădirea încrederii acelei persoane.

Care sunt câteva modalități creative pe care am putea să le încercăm în încercarea noastră de a reclădi încrederea persoanei pe care am rănit-o?

Iartă-i pe cei care te-au rănit. *[Roagă pe cineva să citească primul paragraf.]*

Poate cineva să răspundă la întrebare? Ar trebui careva măcar să ia în calcul ideea de a-i ierta pe ruși pentru ceea ce au făcut? De ce?

Luptă împotriva focului cu foc! *[Roagă pe cineva să citească Nota.]*

Este posibil ca facerea de bine să fie mult mai eficientă în a birui răul decât a răspunde răului cu rău? Poți să te gândești la vreun exemplu?

Notă...

Este vreo diferență între a ierta în timpul unui război în plină desfășurare și a ierta după ce pacea a fost restabilită și ostilitățile au încetat?

De ce trebuie să-i ierți? Iată trei motive...

1. Pentru binele tău. *[Aveți vreo iederă otrăvitoare – sau ceva asemănător – prin preajmă?]*

Poate cineva să rezume această secțiune? Cum se aseamănă neiertarea cu rădăcina de iederă otrăvitoare?

Cunoști pe cineva care a lăsat ca amărăciunea să-i otrăvească personalitatea, iar oamenii pur și simplu să nu mai vrea să fie prin preajma lui? Povestește-ne câte ceva despre un astfel de om, fără să-i dai numele sau să folosești detalii care ne-ar ajuta să-l identificăm.

Faceți liniște timp de câteva minute, timp în care să urmăriți sfaturile din ultimul paragraf din această secțiune cu privire la rugăciune.

2. Este o caracteristică ce ne aseamănă cu Dumnezeu. *[Roagă pe cineva să citească întrebarea pentru discuții.]*

Întrebarea pentru discuții din manual: Pe o scară de la 1 la 10, în care 1 = „Sunt absolut sigur că Dumnezeu poate face asta” și 10 = „Cu siguranță că nu, niciodată”, care este nivelul încrederii tale în faptul că Dumnezeu poate face o minune în inima ta dându-ți puterea de care ai nevoie să-i ierți pe cei care ți-au făcut rău?

*[Roagă pe cineva să citească **Tema de rugăciune**]*

3. Îi permite lui Dumnezeu să aducă dreptatea desăvârșită.

Cât de greu ar fi pentru tine să faci asta – să renunți la dorința ta justificată pentru dreptate și răzbunare, să te dai înapoi și să-L lași pe Dumnezeu să Se ocupe de situație? *[Notă: Nu uita – nu spunem că prin a ierta pe cineva, lucrul acesta îl*

scutește de consecințele civile ale faptelor lui. Oricine care a rănit pe cineva sau a comis atrocități ar trebui să fie tras la răspundere. Însă ceea ce facem este să tăiem legăturile emoționale care ne-ar putea ține strânși de ei și care le permit să-și continue tortura în mintea noastră. Mai degrabă ne așteptăm ca Dumnezeu sau autoritățile civile să aducă judecata.]

Iartă-i pe cei care te-au rănit. Trei pași...

[Roagă pe cineva să citească toți cei trei pași, după care oferă-le ceva timp celor din grup să scrie lista lor cu oameni care le-au provocat traume (Pasul 2)]

[Ai două opțiuni aici, în funcție și de mărimea grupului, timpul disponibil, cât de pregătiți crezi că sunt membrii grupului să-i ierte cu adevărat pe cei care i-au rănit și cât de deschiși crezi că sunt să se roage cu voce tare unii pentru alții...]

Opțiunea 1: Cere-le celor din grup să aleagă o persoană pe care au nevoie să o ierte și să se roage rugăciunea de iertare cu voce tare, așa cum este scrisă la Pasul 3. Ei pot să se roage rugăciunea de iertare pentru restul oamenilor din lista lor mai târziu, de unii singuri.

Opțiunea 2: Încurajează-i pe cei din grup să ia lista cu ei acasă și să rostească rugăciunea pentru iertare în dreptul fiecărei persoane de pe listă. Desigur, nu trebuie numai decît să rostească fiecare cuvânt din acea rugăciune. Ea reprezintă doar un tipar bun a ceea ce ar trebui să conțină o astfel de rugăciune.

Concluzii:

Unul dintre motivele principale prezentate pentru care ar trebui să-i iertăm pe cei care ne-au rănit este datorită faptului că ne afectează pozitiv și pe noi. Nu este ușor; poate nu ne va ajuta să ne simțim mai bine imediat după aceea, dar în cele din urmă va face o diferență vizibilă în noi și ne va ajuta să ne vindecăm de trauma noastră. Scoaterea afară a rădăcinii de amărăciune și neîngăduirea atacatorilor să continue să ne asalteze în mintea noastră deschide ușa pentru ca Dumnezeu să lucreze în inima noastră. Printr-o ridicare de mână, câți dintre voi simțiți că ați ajuns într-un punct în

mintea voastră în care puteți să-i iertați pe cei care v-au rănit, fie acum, fie într-un viitor apropiat?

[Dacă sunt în grup persoane care n-au ridicat mâna...] Am observat că sunt câțiva care n-ați ridicat mâna – iar lucrul acesta este bun – Înțeleg că încă n-ați ajuns la acest punct. Însă aş fi interesat să aflu ce anume simțiți că vă împiedică din a-i ierta pe cei care v-au rănit.

Podul 5: Zidirea unei case a vindecării

Trecerea apei sărăciei spirituale

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înțeleagă necesitatea de a fi intențional în ceea ce privește cele patru discipline spirituale rânduite de Dumnezeu care îi vor ajuta să se vindece în urma traumei lor; să le ofere motivația necesară și moduri practice prin care să practice cele patru discipline ale vindecării: rugăciunea, studiul Scripturii, comunitatea credincioșilor și împărtășirea traumei prin care au trecut.

Zidirea unei case adecvate [*Citește povestirea lui Vika, oprindu-te chiar înainte de ultimele două paragrafe.*]

Care sunt câteva dintre concepțiile greșite pe care le-a avut Vika atunci când a proiectat și a început să-și zidească noua casă? Ce crezi că urmează să se întâmple cu noua casă a lui Vika? Cât crezi că familiei lui o să-i placă noua casă?

Dacă ar fi să construiești o casă, care zici că ar fi câteva dintre elementele importante ale unei *bune* case pe care ai vrea să te asiguri că o să le aibă incluse?

[*Roagă pe cineva să citească ultimele două paragrafe și lista celor patru elemente ale unei case a vindecării.*]

Înainte să intrăm în „miezul” acestei lecții, privește la cele patru elemente ale unei bune case a vindecării. De ce crezi că fiecare dintre aceste elemente poate fi o parte importantă a mediului vindecării tale?

1. Rugăciunea: comunicare vitală cu Comandatul tău divin

Întrebarea pentru discuții din manual: Iată ceva la care să meditezi. De ce crezi că majoritatea credincioșilor nu se roagă prea mult? Ce poți spune despre tine? Crezi că te rogi *prea mult* sau că nu te rogi *îndeajuns*, pe cât ar trebui? [*Sau ca să inserezi și puțin umor, ai putea spune: „Hai să facem un mic sondaj. Câți dintre voi cred să se roagă prea mult? Credeți că ar trebui să mai tăiați din timpul de rugăciune?” Cei mai mulți vor zâmbi, însă niciunul nu va ridica mâna. Apoi întreabă-i: „Câți*

dintre voi cred că nu petrec suficient de mult timp în rugăciune?” Probabil aici toți vor ridica mâinile, inclusiv tu!]

[Înainte de a citi următoarele secțiuni, întreabă-i:] De ce credeți că cei mai mulți oameni petrec mai puțin timp în rugăciune decât își doresc? Care credeți că este scopul rugăciunii?

[Apoi citește restul acestei secțiuni după întrebarea: Se poate ca oamenii să nu aibă o idee clară despre...]

Ce vrea Dumnezeu să-I spunem în rugăciunile noastre?

[După ce citești lista, întreabă:] E vreunul dintre aceste motive nou pentru voi? Vă puteți gândi la oricare alt motiv pentru care ar trebui să ne rugăm (în afară de cele menționate în manual)?

„Vreau răspunsuri!” *[Roagă pe cineva să citească cele trei exemple ale răspunsurilor lui Dumnezeu la rugăciunile noastre: „Nu!”, „Așteaptă!”, „Da!”.]*

Poți să te gândești la o situație anume din viața ta când Dumnezeu ți-a răspuns „Nu!” la o rugăciune pe care ai adus-o înaintea Lui? Ce s-a întâmplat?

Poți să te gândești la o situație anume din viața ta când Dumnezeu ți-a răspuns „Așteaptă!” la o rugăciune pe care ai adus-o înaintea Lui? Ce s-a întâmplat?

Poți să te gândești la o situație anume din viața ta când Dumnezeu ți-a răspuns „Da!” la o rugăciune pe care ai adus-o înaintea Lui? Ce s-a întâmplat?

[Ar fi bine să te gândești puțin dinaintea întâlnirii grupului și tu la experiențe personale în care Dumnezeu ți-a răspuns la rugăciune prin „Nu!”, „Așteaptă!” și „Da!”. Dacă este necesar, poate ar fi indicat să le împărtășești nu mai întâi grupului, ca mai apoi și alții să prindă curaj.]

[Dacă aveți timp, roagă pe cineva să citească unul sau mai multe dintre exemplele biblice menționate în manual.]

*[Citește restul secțiunii: **Desigur, am vrea să creștem...**]*

Crezi că ai curajul necesar de a pune un post scriptum la fiecare dintre rugăciunile tale la fel cum a făcut Domnul Isus: „*Totuși, nu cum voiesc Eu, ci cum voiești Tu.*”? De ce crezi că e important acest lucru?

Angajament personal

Să facem liniște câteva minute în care să facem o rugăciune de dedicare înaintea lui Dumnezeu. Dacă puteți, completați spațiile goale din angajamentul din manual.

2. Cuvântul lui Dumnezeu – hrana și arma ta spirituală

Sunt mai mult modalități prin care putem să ne hrănim din Cuvântul lui Dumnezeu. Iată cinci dintre ele: auzire, citire, studiere, memorizare, meditare asupra lui.

Care sunt câteva căi prin care tu te hrănești din Cuvântul lui Dumnezeu?

Beneficii ale citirii, studierii și împlinirii Scripturii:

Cineva să citească cele cinci pasaje biblice, câte unul pe rând, și după fiecare pasaj biblic, poate vrea altcineva să împărtășească cu noi ce crede că ne spune versetul respectiv despre asimilarea Cuvântului lui Dumnezeu.

Care dintre beneficiile menționate îți pare cea mai atractivă?

A lua sabia [Citește până la angajamentul personal]

Cei dintre voi care au ceva experiență militară – cum ați explica faptul că Cuvântul lui Dumnezeu este precum o armă?

[Dacă aveți timp, roagă pe cineva să citească secțiunea din Matei 4:1-11 despre ispitirea Domnului Isus și despre cum El a folosit Cuvântul lui Dumnezeu pentru a Se lupta cu Satana.]

Angajament personal

Să facem liniște câteva minute, timp în care să vă gândiți la a lua un angajament față de Dumnezeu în ceea ce privește relația voastră cu Cuvântul Său. Dacă puteți, completați spațiile goale din manual.

3. Comunitatea credincioșilor – tabăra de bază divină *[Citește până la paragraful de dinaintea celor cinci versete menționate.]*

Cei mai mulți dintre voi sunteți într-o situație în care nu puteți participa la programele bisericii sau conduce biserica. La ce modalități creative v-ați gândit pentru a sta în legătură cu „Trupul lui Hristos” chiar și în aceste momente grele?

[Roagă pe cineva să citească paragraful de dinaintea celor cinci versete, apoi alții să citească cele cinci versete, câte unul pe rând.] după fiecare verset citit, poate cineva dintre voi va vrea să împărtășească cu noi ce crede că are de spus versetul respectiv despre beneficii ale legăturii cu o comunitate de credincioși puternică, oriunde ar fi?

Stresul Posttraumatic, autoizolarea și biserica

Este vreunul dintre voi care simte această reținere de a fi împreună cu alți oameni și care are tendința de a se autoizola? Cum v-ați ocupat de această problemă până acum? Aveți vreun plan prin care căutați să vă implicați și mai mult în viitor în a fi împreună cu alți credincioși?

Împărtășirea traumei prin care ai trecut

Câți dintre voi ați avut parte de o traumă pe care n-ați împărtășit-o nimănui până acum? Nu vă voi cere să vorbiți acum despre astfel de traume aici și acum, însă sunt interesat în a-mi face o idee cam câți încă mai țin ascunse în viața lor experiențe traumatice pe care trebuie să le proceseze.

Aducerea secretelor la suprafață *[Citește întreg citatul lui Dr. Matsakis din manual.]*

Ce părere ai? Poate o parte a minții tale să țină un secret față de o altă parte a ei? A simțit cineva dintre voi vreodată lucrul acesta la el? Aceasta este esența a ceea ce psihologii numesc „trăirea în negare”.

Al doilea paragraf din această secțiune descrie un exercițiu prin care poți să aduci amintirile traumelor tale din trecut în prezent și să-ți pară vii, prin faptul că nu-ți

aduci aminte doar evenimentul în sine, ci și detaliile senzoriale sau emoționale ale acelei experiențe. Lucrul acesta NU este ușor și aproape de fiecare dată este supărător pentru cel care face acest exercițiu pentru prima dată. A făcut cineva vreun exercițiu asemănător cu acesta împreună cu un consilier? Dacă da, cum v-ați simțit făcând acel exercițiu?

Însă, așa cum a scris Dr. Matsakis, trauma ta „trebuie să fie prelucrată nu doar la nivel mental, dar și la un nivel emoțional”. Gândește-te să faci acest exercițiu (de mai multe ori) fie de unul singur, fie cu tovarășul tău de viață, fie cu un consilier, fie cu un prieten apropiat care să te întărească și să te încurajeze.

[Roagă pe cineva să citească ultimele două paragrafe ale acestei secțiuni, primul fiind cel care începe cu: „Cercetătorii au aflat că...”]

Câți dintre voi chiar ați avut șansa „să vă descărcați” – cineva cu autoritate să vă fi chemat și să vă fi cerut să-i povestiți despre evenimentul traumatic prin care ați trecut? *[Probabil foarte puțini sau niciunul din grup.]* Ce vă spune lucrul acesta despre faptul că trebuie să schimbăm felul în care ne adresăm nevoilor celor care au trecut prin traume?

Concluzii:

Ce schimbări vei aduce în viața ta ca rezultat al trecerii acestui pod? Ce lucruri specifice ai de gând să faci?

Podul 6: Durerea în urma pierderii

Trecerea apei întunecate a tristeții

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înțeleagă ce înseamnă să jeliști în urma pierderii și de ce jelirea este atât de importantă; să le ofere câteva sfaturi practice despre cum să jelească și cum să nu jelească; să-i ajute să se simtă mult mai liberi și mai în largul lor cu privire la durere și la jelire.

[Adu câte o foaie de hârtie pentru fiecare participant la grup pentru a o folosi la exercițiul: „Spune-i pierderii pe nume”.]

Negarea durerii

[Roagă pe cineva din grup să citească povestirea despre Ivan și bunicul său, Yaroslav.]

Câți dintre voi puteți rezona cu ce a simțit Ivan și cu felul în care s-a purtat?

Sunt sigur că mai mulți dintre voi ați pierdut prieteni dragi sau cunoscuți în război. M-aș bucura dacă ați avea curajul să vă deschideți și să vorbiți despre ei. Ar vrea cineva să împărtășească cu noi câteva gânduri despre un prieten pe care l-a pierdut din cauza războiului? *[Dacă nu se oferă niciun voluntar, împărtășește-le tu lor o amintire cu cineva drag pe care l-ai pierdut, în speranța că poate așa îi vei motiva și pe alții să îndrăznească să spună ceva.]*

[După ce au împărtășit câțiva...] A ne aminti de prietenii noștri care au murit în felul acesta este parte a ceea ce este cunoscut sub numele de „jelire”. Acesta este unul dintre motivele pentru care avem servicii de priveghi și de înmormântare – pentru a aduce la suprafață mai multe amintiri cu cei dragi ai noștri, pentru a-i cinsti și pentru a le spune altora lucruri bune pe care le știm despre cei care au murit (sau de a auzi astfel de lucruri din gura altora).

Ce părere ai despre ce a spus Ivan: „Nu putem face mare tam-tam de fiecare dată când unul dintre camarazii noștri este omorât.”?

Înțelegând durerea – o „întristare sacră”

Îți poți imagina durerea ca pe o „întristare sacră”? Ce crezi că o astfel de atitudine ar face tendinței noastre naturale și normale de a evita jelirea și de a nu ne gândi la oamenii sau lucrurile pe care le-am pierdut?

Spune-i pierderii pe nume

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf, apoi pune grupul să facă exercițiul de acolo.]

Scopul durerii

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele șase puncte de sub subtitlul „Când jelim”.]

Uitați-vă din nou peste listă. Sunt sigur că unele dintre ideile menționate aici sunt noi pentru voi, dacă nu chiar surprinzătoare. Vrea cineva să împărtășească cu noi ce anume i-a sărit în ochi și care-i părerea lui cu privire la lucrul respectiv? *[Oferă-le câteva minute în care să se gândească și să recitească lista.]*

[Roagă pe cineva să citească cele patru puncte de la „Când refuzăm să ne întristăm sau să jelim”]

Să privim din nou și peste această listă. Ar vrea cineva să împărtășească cu noi ce anume i-a sărit în ochi și care-i părerea lui cu privire la lucrul respectiv? Puteți vedea de ce este atât de important să jelim în urma pierderilor pe care le avem?

Cum să nu jelești

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf și cele 17 puncte de sub el (sau poți să împarți lista și să rogi pe mai mulți s-o citească). Nu citiți încă ultimele două paragrafe din această secțiune.]

În timp ce lista aceasta din manual va fi citită, bifați fiecare acțiune pe care vă treziți din când în când că o faceți și voi. După aceea, aș vrea ca unii dintre voi să împărtășească din lista celor bifate cele cu care se luptă cel mai mult – ca să vedem că aceste comportamente sunt destul de comune la fiecare dintre noi!

[Roagă pe cineva să citească și ultimele două paragrafe ale acestei secțiuni.]

Cum să jelești

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele șapte etape ale jelierii.]

Întrebările pentru discuții

În timp ce te gândești la trauma prin care ai trecut și la durerea pe care o simți acum în urma pierderii tale, care dintre etapele prezentate mai sus descrie cel mai bine starea în care te găsești acum?

Care sunt câteva dintre experiențele de care ai avut parte la această etapă?

Câteva cuvinte despre proces

[Roagă pe cineva să citească întreaga secțiune.]

Acesta este un lucru foarte important de înțeles: felul în care jelirea fiecăruia poate să fie unică. Nu pot să compar procesul jelierii mele cu al tău. Faptul că pare că „treci peste” trauma ta mai ușor sau mai greu decât mine este irelevant. Câți dintre voi pot înțelege și accepta faptul că jelirea nu este un proces ușor, ca un „ciclu” ușor, ci mai degrabă e ca o „mâzgălitură”?

Sunt două idei importante prezentate în paragraful de dinaintea pasajului biblic din această secțiune, idei care descriu două lucruri pozitive ce pot birui trauma și jelirea noastră. Poți să le identifici?

[1. Durerea pe care o simțim poate fi ca o comemorare a profunzimii dragostei și respectului pe care am avut-o față de ce/cine am pierdut.

2. Dumnezeu poate folosi durerea pe care o avem și de la care am crescut pentru a-i ajuta și pe alții care au trecut prin traume.]

Cum să jelești bine

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf al acestei secțiuni.]

Adu-ți aminte unde este Dumnezeu

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Aș vrea să facem câteva minute liniște, timp în care să închidem ochii și să facem ceea ce a fost descris aici.

[După ce-au închis ochii, citește încet ultimul paragraf, frază după frază: „Cere-I Domnului Isus să ia parte la durerea ta... Simte felul în care El vine lângă tine, te ia în brațele Lui și te ține strâns în brațele Sale... Lasă-L pe El să ia asupra Lui durerea din trupul, duhul și sufletul tău.” Închide cu rugăciune, mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru pacea pe care o poate aduce celor care jelesc.]

Ce ați simțit în timpul acesta?

Țintește constant înspre ținta credinței

[Roagă pe cineva să citească întreaga secțiune.]

Care este diferența dintre „scopurile credinței” și „obiectul credinței”?

Care este pericolul de a transforma o experiență anume sau rezultatul ei într-un obiectiv al credinței noastre? Care este pericolul de a transforma acea experiență sau rezultatul ei într-o validare (sau nevalidare) a credinței noastre?

Care ar trebui să fie în schimb atitudinea noastră?

[Fă clar aspectul că noi nu susținem nicidecum faptul că nu ar trebui să ne rugăm pentru anumite rezultate pe care ni le dorim. Ideea este că trebuie să ne aducem mereu aminte ce am învățat la Podul 5 despre rugăciune: „Nu cum voiesc eu, ci cum voiești Tu, Doamne!” Lăsăm rezultatul în mâna lui Dumnezeu. El este Cel înspre care privim și în care ne încredem să aducă cel mai bun rezultat.]

Nu încerca s-o faci de unul singur

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Ăsta-i un lucru dificil, nu-i așa? Cei mai mulți dintre noi nu vrem să recunoaștem faptul că avem limite, că ne luptăm sau că avem nevoie de ceva ajutor sau de cineva de care să ne sprijinim. Gândește-te puțin. Cunoști pe cineva cu care ai putea vorbi despre dificultățile prin care treci fără să-ți pui în pericol în niciun fel imaginea de sine? Cunoști pe cineva care te înțelege și nu te-ar judeca?

Rezolvă-ți problema mâniei

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Ce faci atunci când simți că mânia începe să crească în tine? Cum o faci să nu izbucnească afară?

Lasă-te purtat de val (valul lacrimilor)

*[Roagă pe cineva să citească această secțiune până la **Ridică un memorial al durerii.**]*

De ce crezi că bărbaților le este greu să-și folosească emoțiile atunci când jelesc?

Să fie lucrul acest ceva ce ține doar „de public”, însă tindem după aceea când suntem singuri să lăsăm emoțiile noastre să se manifeste?

Ridică un memorial al durerii

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Ce idei vă vin în minte când vine vorba de ridicarea unui memorial al durerii? Ce ați putea produce sau face care să fie în cinstea celui pe care l-ați pierdut și care să vă aducă aminte de acea legătură?

Semne că jelirea ta funcționează

[Roagă pe cineva să citească această secțiune până la prima întrebare pentru discuții, inclusiv întrebarea din manual.]

Care au fost (sau încă sunt) câteva dintre întrebările „De ce?” pe care le-ați avut (încă le aveți)? *[Pune-i să se scrie pe o bucată de hârtie – vom face cea cu ceea ce vor scrie puțin mai încolo.]*

[Roagă pe cineva să citească restul secțiunii, inclusiv cea de-a doua întrebare pentru discuții. Acum cere-le să ia întrebările „De ce?” pe care le-au scris și să le transforme în întrebări „Cum?”.]

Vrea cineva să împărtășească cu noi câteva dintre întrebările lor „De ce?” și felul în care le-au transformat în întrebări „Cum?”?

Concluzii:

[Roagă pe cineva să citească cele două concluzii din manual.]

Ce anume ai învățat din această lecție care o să facă o diferență în felul în care jelești pierderile pe care le-ai avut în viață?

Podul 7: Apărarea pe plan spiritual

Trecerea apei vulnerabilității spirituale

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înțeleagă faptul că Satana este un dușman real și că putem să ne împotrivim atacurilor lui mult mai bine dacă-i înțelegem tacticile; să îi învețe adevărurile simple și practice despre uși și oportunități și cum să le identifice și să le elimine; să-i facă conștienți de armura și de armele pe care Dumnezeu li le-a dat.

Împotrivire = Victorie

[Roagă pe cineva să citească povestea despre Misha și ispita lui.]

Sunt convins că toți dintre noi s-a aflat într-o situație asemănătoare cu cea a lui Misha. Poate că nu a fost vorba de bani sau de un potențial furt, dar cu toții ne-am luptat cu gândul de a face ceva ce am știu că este greșit. Câteodată ne împotrivim cu succes unui astfel de gând, așa cum Misha a făcut în povestirea aceasta, însă alteori am dat curs acelor gânduri. Vrea cineva dintre voi să împărtășească o experiență personală în care s-a luptat cu o ispită mare și cum s-au derulat lucrurile (fie ceva pozitiv, fie ceva negativ)? *[Lider: Gândește-te înainte de întâlnirea grupului la un exemplu din viața ta pe care să-l împărtășești pentru ca în felul acesta să le dai participanților la grup curajul de a împărtăși și ei.]*

Eugene Peterson a scris: „Satana deghizează fiecare ispită într-o șansă pentru îmbunătățire.” Cum a încercat Satana să „îmbunătățească” viața lui Misha? L-a convins?

Cunoaște-ți dușmanul

[Roagă pe cineva să citească primele două paragrafe, până la „Tacticile lui”.]

Sun Tzu și apostolul Pavel au susținut puternic faptul că avem nevoie să știm cât de multe putem despre dușmanul nostru. Vom petrece câteva minute împărtășind

ceea ce deja știm despre Satana – absolut tot ce știți despre el: originea lui, tacticile lui, ce urăște, ce-i place, cum poate fi înfrânt etc.

Tacticile lui

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf al acestei secțiuni apoi parcurgeți fiecare punct din lista de tactici în parte.]

Să ne întoarcem puțin la povestirea de la începutul acestui Pod și să încercăm să vedem dacă putem găsi câteva dintre tacticile acestea acolo. De exemplu – prima tactică – cum a apelat Satana la mândria lui Misha pentru a-l face să păcătuiască? *[Observație: nu toate tacticile din lista aceasta pot fi găsite în povestire – spre exemplu, ultima nu se regăsește și-n povestire.]*

[Dacă aveți timp, roagă pe cineva să citească și fiecare verset de la lista de tactici.]

Tactica de bază a lui Satana – uși și oportunități

Ușile

[Roagă pe cineva să citească această secțiune. Dacă aveți timp, citiți Geneza 4:1-12 înainte de a citi conținutul secțiunii.]

Din această secțiune învățăm că sunt două ființe care stau la ușa vieții noastre, dorind să intre. Cine sunt acestea? *[Satana și Domnul Isus.]* Ce anume reprezintă ușa? *[Voința noastră liberă.]*

Ce crezi că vrea să facă pentru tine fiecare dintre aceste două ființe?

Oportunitățile

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Să ne gândim puțin din nou la povestirea despre ispita lui Misha. Care credeți că ar putea să fi fost câteva dintre oportunitățile mici de mai devreme pe care Misha să i le fi oferit lui Satana?

Satana aproape că l-a convins pe Misha să-i ofere acea oportunitate MARE de a fura banii de la prietenul său. Și mai că pregătea deja terenul pentru o oportunitate chiar ȘI MAI MARE dacă avea să se afle că a furat banii. Despre ce este vorba?

Însă în ultima clipă, Misha și-a dat seama ce anume se întâmpla. Ce a făcut el atunci?

Apărarea domeniilor noastre de slăbiciune

*[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv **Întrebarea pentru discuții** – care nu e chiar o întrebare, ci un exercițiu pe care ei să-l facă.]*

Câteva minute vom sta în rugăciune și Îi vom cere Domnului să ne descopere în ce domenii ale vieții suntem vulnerabili. Care sunt domeniile în care aveți cele mai multe înfrângeri? Ce ispite vă vine greu să le biruiți? În ce domenii ați mai căzut înainte?

Pe măsură ce Dumnezeu vă va descoperi aceste lucruri, poate ar fi bine să le scrieți în manualul vostru undeva sau cel puțin să le păstrați în minte – dar ar fi bine să nu le uitați! Nu vă îngrijorați – n-o să vă rog să le împărtășiți grupului.

Posibile uși deschise și oportunități

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf, apoi oferă grupului câteva minute de liniște pentru a parcurge fiecare lista și să bifeze oricare dintre acele lucruri care ar putea fi uși pe care le-au lăsat deschise (sau au fost deschise pentru ei) în trecutul lor.]

Închiderea ușilor

[Spune celor din grup că nu veți parcurge chiar acum procesul închiderii ușilor, ci că mai degrabă i-ai îndemna puternic să petreacă ceva timp în care să se gândească la problemele pe care Dumnezeu li le-a adus la suprafață și să caute să le rezolve de unii singur sau cu un prieten de încredere. Roagă pe cineva să citească fiecare dintre cei trei pași menționați în această secțiune, inclusiv rugăciunea.]

Probabil va fi bine să oprești cititorul după fiecare pas și să întrebi grupul: „Are cineva vreo întrebare referitoare la acest lucru?”]

[După ce parcurgeți rugăciunea, îndeamnă-i să nu fie pasivi cu privire la aspectul acesta. Este foarte important ca ei să treacă la faptă și s-o facă CURÂND! Satana va încerca să smulgă această sămânță bună din inima lor (la fel ca în pilda Semănătorului), așa că n-ar trebui să amâne!]

Armele noastre

Arma #1: Autoritatea

[Roagă pe cineva să citească această secțiune până la textul biblic din Efeseni 1:19-23.]

Înțelegeți ideea de „exousia” sau autoritate în armată? Cum?

Cum o vedeți într-un război? Vă puteți gândi la exemple în care „exousia” ucraineană a fost mai puternică decât „exousia” rusă? *[Armele oferite Ucrainei de atâtea țări din Occident și atitudinea pozitivă a soldaților ucraineni sunt ca o autoritate superioară care le dă puterea să aibă succes în lupta lor împotriva rușilor. Însă totuși, mai există și arme nucleare...]*

În această secțiune învățăm faptul că autoritatea pe care ne-o dă Dumnezeu – armele, puterea, rezistența, discernământul și sprijinul lui Dumnezeu – este mult mai mare decât resursele lui Satana. Însă câteodată noi nu folosim această autoritate pe care o avem. De ce crezi oare că n-o folosim?

[Roagă pe cineva să citească restul acestei secțiuni, inclusiv „Câmpul tău de luptă”.]

Așadar, Domnul Isus deține această autoritate puternică și infinită, iar El ți-a oferit-o ție și mi-a oferit-o și mie. Desigur, există mici alte autorități pe acest pământ – autoritățile civile, politice, de familie, de finanțe etc. Deci, nu putem face chiar tot ce vrem, nu-i așa? Nu știu cum ești, dar nu cred că eu aș fi potrivit să am o astfel de

autoritate! Însă când vine vorba de războiul spiritual împotriva lui Satana – câtă autoritate crezi că avem aici?

Arma #2: Armura noastră spirituală

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele șase elemente ale armurii lui Dumnezeu.]

Nimeni nu merge la război fără armură – cel puțin n-ar face asta dacă ar avea ceva în cap. La fel stau lucrurile și când vine vorba de războiul spiritual. Dumnezeu ne-a asigurat o armură care ne va păstra în siguranță în fața atacurilor vrăjmașului nostru. Cel mai important lucru în toată chestiunea aceasta este să îmbrăcăm armura, exact ce spune și apostolul Pavel la începutul versetului 13 din Efeseni 6. Unele dintre aceste elemente ale armurii au fost puse pe noi în momentul în care am fost mântuiți (de exemplu, platoșa neprihănirii). În ce privește alte elemente ale armurii, e nevoie să luăm hotărârea de a le îmbrăca în fiecare zi din viața noastră. Cum începem să „luăm” armura lui Dumnezeu?

[Probabil o să vezi multe fețe confuze după această întrebare – este o întrebare capcană! Răspunsul este unul destul de simplu: ne rugăm și așteptăm ca Dumnezeu să o facă! În fiecare dimineață, petrece câteva minute cerându-I lui Dumnezeu să pună fiecare element al armurii Sale pe tine pentru a te proteja de orice gloanțe, săgeți, sulite, mine, bombe spirituale care vin din partea vrăjmașului nostru, Satana.]

Arma #3: Cuvântul lui Dumnezeu

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf (fără să citească toate referințele biblice), apoi roagă vreo trei sau patru oameni din grup să citească câte un verset din lista din manual, pentru a le oferi o idee despre felul în care ne arată Biblia lucrarea spirituală pe care o face cuvântul rostit.]

[Roagă pe cineva să citească restul acestei secțiuni. Apoi, revin-o la început și citește cele trei paragrafe din povestirea despre Misha. Roagă-i pe cei din grup să identifice cele cinci principii în povestire.]

Concluzii:

[Roagă pe cineva să citească cele trei concluzii și paragraful final.]

Care este un lucru nou pe care l-ați învățat în această lecție și care vă poate fi de folos în lupta voastră împotriva lui Satana?

Podul 8: Observarea – cine ești cu adevărat

Trecerea apei urii de sine

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să recunoască felul în care trauma poate deschide ușa înspre o percepție de sine negativă, distructivă, prin trimișii lui Satana, sistemul lumii din jurul nostru și vorbirea noastră negativă cu noi înșine; să contracarăm minciunile lui Satana cu adevărul lui Dumnezeu pe care îl găsim în Cuvântul Său.

Uitarea adevărului

Cunoașteți pe cineva ca Nikita? Cine vrea să ne spună câte ceva despre acea persoană ca Nikita pe care o cunosc? Cum era înainte de război? Cum este acum?

Ce anume credeți că face ca o persoană să devină astfel?

La ce credeți că s-a referit Dima când a spus: „O să-ți aduc aminte cine ești cu adevărat.”? (A vrut oare să spună: „cine ai fost” sau „cine ești”?)

Trauma războiului și ura de sine

[Roagă pe cineva să citească secțiunea aceasta.]

A pus la încercare trauma în urma războiului felul în care vă vedeți pe voi înșivă? Dacă da, cum sau în ce fel?

Au fost schimbări pozitive (ceea ce e cu totul posibil!) sau negative? Sau amândouă?

Evaluarea percepției de sine – cum te vezi pe tine însuși

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf al acestei secțiuni – fără lista felurilor de percepții ale sinelui, deocamdată.]

Să ne oprim puțin și să facem această evaluare. Așa cum ni se spune, bifați cu „X” în dreptul fiecărui lucru din listă care descrie cel mai bine percepția voastră de sine pe care o aveți acum.

După ce vom parcurge această lecție ne vom întoarce la această evaluare pentru a vedea cum și dacă s-a schimbat cu ceva.

[După ce au făcut exercițiul, roagă pe cineva să citească restul acestei secțiuni.]

De ce tindem să credem minciunile dușmanului nostru? De ce nu le recunoaștem în mod natural și nu le respingem?

De ce este atât de periculos să ne ținem strânși de minciunile acestea? Ce ni s-ar putea întâmpla dacă vom continua să le credem?

Să aruncăm o privire asupra fiecăreia dintre aceste opt minciuni ale lui Satana și să vedem cum adevărul Cuvântului lui Dumnezeu le contraatacă pe fiecare în parte...

Înșelăciunea #1: Nerespectat

[Roagă pe cineva să citească această secțiune până la „ADEVĂRATA ta identitate”.]

A auzit cineva dintre voi vreodată măcar una dintre aceste cinci minciuni din partea vrăjmașului? Dacă da, de ce ați crezut că sunt adevărul?

Gândiți-vă la o situație în care ați auzit una dintre aceste minciuni și le-ați crezut. Tocmai ce-am citit că fiecare minciună trebuie să aibă numai decît și un element al adevărului pentru a fi eficientă. Care a fost elementul acela de adevăr care v-a convins să credeți acea minciună? *[Lider: Înainte de întâlnirea grupului, ar fi bine să te gîndești și tu la o situație din viața ta când ai trecut pe aici și să fii pregătit să o împărtășești cu participanții la grup pentru a-i stimula să participe și ei la discuție.]*

ADEVĂRATA ta identitate: Respectat

Să citim fiecare dintre aceste versete biblice și să completăm afirmațiile de sub ele. Cine vrea să înceapă?

[Încheie această secțiune cerînd cuiva din grup să citească și ultimul paragraf.]

Pentru următoarele șapte înșelăciuni și adevăruri...

[Pentru fiecare în parte, roagă pe cineva să citească lista cu minciunile dușmanului, apoi pune câte unul pentru citirea versetelor din Biblie și lasă-i să

intervină în mod spontan cu completările afirmațiilor de sub versete. Încurajează-i să completeze spațiile acelea goale. Dacă Dumnezeu îți pune pe inimă vreo întrebare după fiecare Înșelăciune/Adevăr, simte-te liber să le-o adresezi.]

După ultimul set de Înșelăciune și Adevăr...

[Roagă pe cineva să citească ultimele două paragrafe ale acestei secțiuni, înainte de „Acesta sunt eu”]

Acesta sunt eu

M-aș bucura să citim această proclamație cu toții împreună, cu voce tare. Vrea cineva dintre voi să ne conducă în exercițiul acesta?

Vă sugerez, ba chiar vă îndemn, să citiți această Proclamație și chiar să o roștiți cu voce tare în fiecare zi în următoarea lună. Cred că veți observa o MARE schimbare în cât de pozitiv vă veți vedea pe voi înșivă după această lună.

Acum aș vrea să ne întoarcem la Evaluarea percepției de sine la care am privit puțin mai devreme și am spus că vom reveni la ea. Uitați-vă unde ați făcut acele bifări. S-a schimbat în vreun fel acea percepție? Dacă felul în care vă simțiți cu privire la propria voastră persoană este diferit acum, puteți să schimbați acele răspunsuri și să bifați din nou după cum credeți acum că sunteți.

A făcut careva dintre voi vreo modificare la acele bifări și vrea să împărtășească și cu noi de ce a schimbat-o/le-a schimbat? Ce este diferit acum?

În continuare:

Scrieți data de astăzi în spațiul liber. După cum am mai spus deja, citiți, ba chiar proclamați cu voce tare aceste adevăruri cu privire la cine sunteți în fiecare zi în următoarea lună. După această lună de zile, luați din nou această Evaluare a percepției de sine. Aproape că vă pot garanta că vă veți simți mult mai diferit cu privire la voi înșivă. Și nu trebuie să vă opriți după o lună. Puteți să vă reamintiți în inima și în mintea voastră aceste adevăruri în mod regulat.

Concluzii:

[Roagă pe cineva să citească cele trei concluzii de aici.]

Care este cel puțin un lucru nou pe care l-ai învățat din această lecție și care va contracara percepția de sine negativă pe care trauma prin care ai trecut a adus-o în viața ta?