

# Stanisław Głaz

---

## Antropologiczny wymiar przeżycia obecności i nieobecności Boga

---

Studia Psychologica nr 7, 375-384

---

2007

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

STANISŁAW GŁAZ SJ  
Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna „Ignatianum”

## ANTROPOLOGICZNY WYMIAR PRZEŻYCIA OBECNOŚCI I NIEOBECNOŚCI BOGA

### **The Anthropological Dimension of the Experience of God's Presence and God's absence**

#### **Abstract**

Human beings in the course of their life have a great variety of experiences. Some of them are linked to everyday events, some can be caused by God.

This article presents the scale of religious experience. In order to estimate the intensity of the effects of one's religious experience (the intensity of the experience of God's presence and God's absence) among believers, the author of the paper constructed *The Scale of the Effects of Religious Experience (SERE)*.

The scale is made up of six subscales. Factor I is related to the attitude of a person to the others and shows the awareness of changes of one's own personality caused by the experience of the absence of God (*awareness of the change of the attitude to the others*) (I-NOB). Factor II is related to the attitude of a person to the others and shows the awareness of changes of one's own personality caused by the experience of the presence of God (*awareness of the changes of the attitude to the others*) (I-OB). Factor III is related to the attitude of a person to oneself and shows the awareness of the changes of one's own personality caused by the awareness of the absence of God (*awareness of the change of the attitude to oneself*) (JA-NOB). Factor IV is related to the attitude of a person to oneself and shows the awareness of the changes of one's own personality caused by the experience of the presence of God (*awareness of the change of the attitude to oneself*) (JA-OB). Factor V is related to the attitude of a person to God and shows the awareness of the changes of one's own personality caused by the experience of the absence of God (*awareness of the change of the attitude to God*) (B-NOB). Factor VI is related to the attitude of a person to God and shows the awareness of the changes of one's own personality caused by the experience of the presence of God (*awareness of the change of the attitude to God*) (B-OB). All the factors have a high coefficient of Cronbach's alfa (0.90 to 0.97).

Analizy przedstawicieli nurtu egzystencjalno-fenomenologicznego, dotyczące osoby ludzkiej, wskazują na jej wieloaspektowość. Duże osiągnięcia w tym zakresie mieli Scheler, Hartmann, Frankl. Zdaniem Frankla, osoba ludzka to jedność trzech wymiarów: biologicznego, psychologicznego i duchowego. Dzięki wrodzonym możliwościom, takim jak wolność, intencjonalność, odpowiedzialność, wchodzi

ona w relację ze sobą, nawiązuje ją z drugim człowiekiem oraz z Bogiem. W ten sposób urzeczywistnia siebie, jak powie Frankl, staje się sobą w pełni (Frankl, 1978; Głaz, 2003a).

Człowiek w swoim życiu doświadcza różnych przeżyć. Jedne mają powiązanie z codziennymi wydarzeniami, inne natomiast mogą być odniesione do osoby Boga. Dotyczy to również dzisiejszej młodzieży, która jest bardzo otwarta na nowe doznania i wrażliwa na wydarzenia społeczne oraz sprawy religii. Najnowsze poszukiwania niektórych badaczy w tym zakresie ujawniają, że młodzież chce przeżywać własną religijność bardziej podmiotowo.

Innymi słowy, wydaje się, że religijność u młodzieży staje się coraz bardziej przeżywana w sposób indywidualny. Widziana jest ona jako pewien rodzaj relacji wobec Boga i nadprzyrodzoności, wyrażającej się w sferze przekonań, uczuć i osobistych zachowań. Sprowadza się ona do subiektywnego odniesienia ich do rzeczywistości opisywanej i wyjaśnianej w religii. Stanowi dla nich zwartą strukturę, w której można wyodrębnić pewne aspekty znajdujące się we wzajemnym związku. Jednym z jej składników jest doświadczenie religijne.

Zdaniem wielu naukowców, doświadczenie religijne stanowi esencję religijności wierzącego w ramach wyznania, do którego się przyznaje, i odgrywa w życiu osoby wierzącej bardzo ważną rolę. Myślę, że wypowiedź Junga na temat znaczenia doświadczenia religijnego w ludzkim życiu zawiera wiele prawdy. „Ten, kto je miał, posiada wielki skarb, który jest dla niego źródłem życia, sensu i piękna i który przysądza nowego blasku światu i ludzkości. Ma on pistis i pokój” (Jung, 1970, s. 191).

Na gruncie psychologii religii wielu badaczy używa terminu „doświadczenie” lub „przeżycie religijne”. Termin „doświadczenie” jest wieloznaczny, nawiązuje do czynności poznawczych człowieka (Włodarski, 1975). W odniesieniu do zagadnień religii określa on pewien proces bezpośredniego uzyskania jakiejś informacji o rzeczywistości religijnej, o Bogu (Vergote, 1967). Określenie „przeżycie” rozumiane jest jako bezpośrednie uchwycenie sprawy, jako bezpośredni kontakt z przedmiotem doświadczenia. Do istoty przeżycia religijnego należeć będzie pewien rodzaj odczucia kontaktu, jedności z Bogiem. Doświadczenie jest pojęciem szerszym od przeżycia, zawiera ono w sobie aspekt poznawczy, emocjonalny i wartościujący, zaś w przeżyciu bardziej wyeksponowany jest element emocjonalny. Tak rozumiane oba pojęcia będą przedmiotem dalszych analiz (Głaz, 2003a; Król, 2004).

Analizy Ungera (1976) ujawniają, że człowiek może doświadczyć prostego działania Boga, może towarzyszyć mu przeżycie wezwania Bożego widziane jako zaproszenie i posłanie, a niekiedy mogą to być przeżycia religijne o charakterze proroczym.

Specyficznym przeżyciem religijnym jest przeżycie obecności i nieobecności Boga. W duchowo-psychicznym procesie rozwoju wiele osób doświadczało tego rodzaju przeżyć. Należy spojrzeć choćby na przeżycia religijne mistyków (Jan od Krzyża, Edyta Stein). Przeżycia te towarzyszą również wielu innym ludziom. Są one odbierane przez nich jako doświadczenie obecności Boga i Jego nieobecności, czyli poczucie Jego bliskości i poczucie opuszczenia przez Niego.

Wcześniejsze badania, jak i analiza spisanych przeżyć religijnych wielu mistyków, dowodzą, że niemal każde przeżycie religijne, obecności Boga i Jego nieobecności pozostawia jakiś ślad w życiu człowieka, a zatem i w jego osobowości. Naukowcy wskaza-

li na wiele takich miejsc. Warto choćby przywołać poszukiwania Allporta, Maslowa, a także badania przeprowadzone przez autora artykułu (Głaz, 1996, 1998).

Autor artykułu, zainteresowany problematyką przeżyć religijnych: obecności i nieobecności Boga oraz skutkami tego rodzaju przeżyć, biorąc pod uwagę dotychczasowe własne poszukiwania w tym zakresie (Głaz, 2003, 2004, 2004a), a także prace innych naukowców (Hood, Spilka, Hunsberger, Gorsach, 1996; Wulf, 1999), podjął próbę opracowania takiego narzędzia badawczego, za pomocą którego można by określić intensywność skutków przeżycia religijnego: obecności Boga i Jego nieobecności. Przeprowadzone wcześniejsze badania własne dowodzą, że przeżycie religijne obecności i nieobecności Boga może wszechstronnie oddziaływać na proces rozwoju i kształtowania się własnej religijności, a zatem i osobowość człowieka. Zamiarem autora będzie opracowanie takiego narzędzia badawczego, które obejmowałoby jak najszerszy zakres skutków przeżycia religijnego.

### 1. CEL ARTYKUŁU I PRZEBIEG BADAŃ

Przegląd literatury ujawnia, że opracowano niewiele narzędzi badawczych, za pomocą których można dokonać pomiaru doświadczenia religijnego. Kilka lat temu takiej próby podjął się amerykański psycholog, Hood (Hood, Spilka, Hunsberger, Gorsach, 1996), który opracował narzędzie badawcze służące do pomiaru przeżyć mistycznych.

Widoczny jest ciągły brak metod pomiaru tej zmiennej. Biorąc pod uwagę już wcześniej opracowane przez autora artykułu metody badawcze dotyczące doświadczenia religijnego, wydaje się, że należy skonstruować takie narzędzie, które służyłoby do pomiaru religijnego przeżywania obecności lub nieobecności Boga. Do opracowania tego nowego narzędzia badawczego autor użył niektórych elementów metod badawczych skonstruowanych przez siebie wcześniej. Wprowadzono także inne twierdzenia, które dotyczą tego zagadnienia.

Badania empiryczne przeprowadzono w 2005 r. wśród studentów studiów zaocznych Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej „Ignatianum” w Krakowie. Przedział wiekowy badanych osób mieści się między 27. a 30. rokiem życia. Badaniami objęto 273 osoby. Spośród nich 159 osób deklarowało się jako wierzące i stwierdziły, że towarzyszyły im przeżycia, które miały odniesienie do Boga. Dotyczyły one obecności Boga i Jego nieobecności.

### 2. KONSTRUKCJA SKALI SKUTKÓW PRZEŻYCIA RELIGIJNEGO (SSPR)

Treść twierdzeń dotyczy tych aspektów przeżyć religijnych, które są właściwie wyznaniu katolickiemu. Do każdego twierdzenia skali dołączono 7 możliwych odpowiedzi. Osoby badane udzielały odpowiedzi przypisując danej pozycji kwestionariusza odpowiednią cyfrę według własnego uznania od 1 do 7. Co oznacza: 1 – zdecydowanie nie zgadzam się; 2 – nie zgadam się; 3 – raczej nie zgadzam się; 4 – nie mogę zdecydować się; 5 – raczej zgadzam się; 6 – zgadzam się; 7 – zdecydowanie zgadzam się.

W celu sprawdzenia, czy skonstruowany wcześniej zbiór twierdzeń, opracowany, a następnie oceniony przez kompetentnych specjalistów, ma moc diagnostyczną, został on poddany analizie czynnikowej. Aby określić trafność czynnikową wszystkich wartości uzyskanych w trakcie przeprowadzonych badań młodzieży za pomocą skali, poddano je analizie czynnikowej. Wykonano analizę wyników metodą

komponentów głównych Dequart. Wyodrębnione czynniki poddano rotacji skośnej. Aby ustalić liczbę czynników, przyjęto następujące kryteria: analiza graficzna interpretacji analizy czynnikowej, różnice w procesie wyjaśnionej wariancji całkowitej między czynnikami oraz treściowa zawartość czynników. Zdecydowano na zastosowanie sześcioczynnikowego rozwiązania. Dokonując interpretacji wyników analizy czynnikowej, wzięto pod uwagę te zmienne (twierdzenia), których ładunki były wyższe niż 0,400. W tym układzie wykluczono 6 zmiennych. Pogrupowane homogeniczne twierdzenia (o podobnej treści), oraz zestawienie ładunków w kolumnach macierzy czynnikowych pozwalają określić nazwy poszczególnych czynników, a mianowicie:

I czynnik odnosi się do postawy danej osoby względem drugich i określa zakres poczucia zmian własnej osobowości spowodowany przeżyciem nieobecności Boga (I-NOB).

II czynnik dotyczy postawy danej osoby względem drugich i określa zakres poczucia zmian własnej osobowości spowodowany przeżyciem obecności Boga (I-OB).

III czynnik odnosi się również do postawy osoby względem samego siebie i określa zakres poczucia zmian własnej osobowości spowodowany przeżyciem nieobecności Boga (JA-NOB).

IV czynnik dotyczy postawy danej osoby względem samego siebie i określa zakres poczucia zmiany własnej osobowości spowodowany przeżyciem obecności Boga (JA-OB).

V czynnik odnosi się do postawy danej osoby względem Boga i określa zakres poczucia zmian własnej osobowości spowodowany przeżyciem nieobecności Boga (B-NOB).

VI czynnik dotyczy postawy danej osoby względem Boga i określa zakres poczucia zmian własnej osobowości spowodowany przeżyciem obecności Boga (B-OB).

Tabela 1. Macierz ładunków czynnikowych po rotacji twierdzeń Skali Skutków Przeżycia Religijnego (SSPR)

Twierdzenia	Czynniki					
	I	II	III	IV	V	VI
1	-	-	-	0,454	-	-
4	-	-	-	0,624	-	-
7	-	-	-	0,608	-	-
9	-	-	-	0,597	-	-
12	-	-	-	0,592	-	-
15	-	-	-	0,438	-	-
17	-	-	-	0,437	-	-
20	-	-	-	0,524	-	-
22	-	-	-	0,646	-	-
24	-	-	-	0,658	-	-
26	-	-	-	0,715	-	-
28	-	-	-	0,811	-	-
30	-	-	-	0,753	-	-
34	-	-	-	0,635	-	-
48	-	-	-	0,537	-	-
41	-	-	-	0,514	-	-
45	-	-	-	0,650	-	-
47	-	-	-	0,699	-	-
51	-	-	-	0,449	-	-
52	-	-	-	0,575	-	-

Twierdzenia	Czynniki					
2	-	0,652	-	-	-	-
5	-	0,641	-	-	-	-
8	-	0,625	-	-	-	-
10	-	0,730	-	-	-	-
13	-	0,657	-	-	-	-
16	-	0,738	-	-	-	-
18	-	0,538	-	-	-	-
21	-	0,737	-	-	-	-
23	-	0,831	-	-	-	-
27	-	0,751	-	-	-	-
31	-	0,717	-	-	-	-
33	-	0,750	-	-	-	-
35	-	0,735	-	-	-	-
37	-	0,673	-	-	-	-
39	-	0,818	-	-	-	-
42	-	0,751	-	-	-	-
44	-	0,772	-	-	-	-
48	-	0,661	-	-	-	-
50	-	0,533	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	0,755
6	-	-	-	-	-	0,784
11	-	-	-	-	-	0,494
14	-	-	-	-	-	0,710
19	-	-	-	-	-	0,490
25	-	-	-	-	-	0,602
29	-	-	-	-	-	0,442
32	-	-	-	-	-	0,675
36	-	-	-	-	-	0,587
40	-	-	-	-	-	0,575
43	-	-	-	-	-	0,648
46	-	-	-	-	-	0,692
49	-	-	-	-	-	0,600
53	-	-	0,470	-	-	-
55	-	-	0,589	-	-	-
58	-	-	0,610	-	-	-
61	-	-	0,536	-	-	-
63	-	-	0,594	-	-	-
66	-	-	0,610	-	-	-
69	-	-	0,520	-	-	-
72	-	-	0,711	-	-	-
74	-	-	0,634	-	-	-
77	-	-	0,452	-	-	-
80	-	-	0,765	-	-	-
83	-	-	0,732	-	-	-
85	-	-	0,683	-	-	-
88	-	-	0,595	-	-	-
90	-	-	0,735	-	-	-
93	-	-	0,751	-	-	-
95	-	-	0,741	-	-	-
98	-	-	0,722	-	-	-
100	-	-	0,457	-	-	-
103	-	-	0,751	-	-	-
105	-	-	0,674	-	-	-
54	-	-	0,491	-	-	-
56	-	-	0,556	-	-	-
59	-	-	0,743	-	-	-

Twierdzenia	Czynniki					
62	0,656	-	-	-	-	-
64	0,703	-	-	-	-	-
67	0,819	-	-	-	-	-
70	0,542	-	-	-	-	-
73	0,741	-	-	-	-	-
75	0,658	-	-	-	-	-
78	0,729	-	-	-	-	-
81	0,760	-	-	-	-	-
84	0,731	-	-	-	-	-
86	0,800	-	-	-	-	-
89	0,856	-	-	-	-	-
91	0,799	-	-	-	-	-
94	0,895	-	-	-	-	-
96	0,846	-	-	-	-	-
99	0,829	-	-	-	-	-
101	0,793	-	-	-	-	-
104	0,781	-	-	-	-	-
57	-	-	-	-	0,665	-
60	-	-	-	-	0,667	-
65	-	-	-	-	0,791	-
68	-	-	-	-	0,852	-
71	-	-	-	-	0,831	-
76	-	-	-	-	0,738	-
79	-	-	-	-	0,809	-
82	-	-	-	-	0,789	-
87	-	-	-	-	0,791	-
92	-	-	-	-	0,465	-
97	-	-	-	-	0,707	-
102	-	-	-	-	0,630	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-

Wszystkie czynniki mają wysoką zgodność wewnętrzną (alfa Cronbacha) od 0,90 do 0,97. Natomiast wielkość reprezentowanej wariacji przez te czynniki wynosi: dla czynnika I 12, II 11, III 10, IV 7, V 7 i VI 6.

Pierwsza podskalna składa się z 20 twierdzeń (54, 56, 59, 62, 64, 67, 70, 73, 75, 78, 81, 84, 86, 89, 91, 94, 96, 99, 101, 104), druga zawiera 19 twierdzeń (2, 5, 8, 10, 13, 16, 18, 21, 23, 27, 31, 33, 35, 37, 39, 42, 44, 48, 50), trzecia składa się z 21 twierdzeń (53, 55, 58, 61, 63, 66, 69, 72, 74, 77, 80, 83, 85, 88, 90, 93, 95, 98, 100, 103, 105), czwarta z 20 twierdzeń (1, 4, 7, 9, 12, 15, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 34, 38, 41, 45, 47, 51, 52), piąta składa się z 12 twierdzeń (57, 60, 65, 68, 71, 76, 79, 82, 87, 92, 97, 102), ostatnia natomiast zawiera 13 twierdzeń (3, 6, 11, 14, 19, 25, 29, 32, 36, 40, 43, 46, 49). Treść poszczególnych twierdzeń skali umieszczono w aneksie do artykułu.

Powstaje pytanie, czy postawiony cel został osiągnięty. Myślę, że tak. Proponowany na gruncie nauk filozoficznych i psychologicznych redukcjonizm nie ma swego uzasadnienia. Potwierdzają to poszukiwania wcześniejsze wielu badaczy, jak i obecne badania przeprowadzone przez autora artykułu. Uważam, że nie można uprawiać w pełni psychologii, badać tego, co psychologiczne, pomijając wymiar duchowy człowieka. Jeśli naukowcy, uprawiając nauki psychologiczne, zamierzają poznać więcej prawdy obiektywnej o człowieku i jego funkcjonowaniu, nie powinni pomijać wielowymiarowości osoby ludzkiej wraz z jej przejawami.

Nurty, które uznają osobę ludzką za wolny intencjonalny podmiot mający takie przymioty jak: godność, indywidualność, zdolność odkrycia sensu własnego życia, otwartość na wartości, zdolność do samoaktualizacji, zakładają, że człowiek jest w stanie rozwijać własne trwałe potencjalności, stając się w ten sposób niepowtarzalną wolną indywidualnością. Dokonuje się to, gdy osoba jako „ja” podmiotowe wchodzi w relację ze światem podmiotów lub przedmiotów, podejmując różnego rodzaju świadome decyzje, a przy tym określa siebie. Staje się „kims” wyjątkowym, jedynym swojego rodzaju (Głaz, 1998).

Obecne poszukiwania potwierdzają raz jeszcze fakt, że problematyka przeżycia religijnego i poczucia jego skutków nie jest obca współczesnemu człowiekowi. Choć przedmiot wiary religijnej, jak i refleksji filozoficznej, Bóg, jest trudny do uchwycenia i opisania naukowego, to wprowadzenie przesłanki pozapsychologicznej (teologicznej) o realności Boga, który ma personalne przymioty, dało podstawy do sformułowania wniosku, że ludziom towarzyszą przeżycia religijne (obecności i nieobecności Boga) o charakterze ontycznym i pozostawiają jakiś ślad w życiu religijno-osobowościowym jednostki.

Człowiek, przeżywając obecność Boga i Jego nieobecność, jest świadomy skutków tego rodzaju przeżyć religijnych. Analiza tego zagadnienia, która została przeprowadzona na próbie obejmującej młodzież studiującą, ujawnia, że skutki przeżyć religijnych mogą dotyczyć postawy danej osoby względem samego siebie, drugiego człowieka oraz Boga. Tego rodzaju analiza potwierdza fakt, że przeżycia religijne mają istotne znaczenie w kreowaniu rozwoju osobowości.

Podjęty problem badawczy zostaje otwarty. Uważam, że ranga tego zagadnienia wymaga głębszych badań na gruncie psychologii religii. Myślę, że prowadzone przeze mnie empiryczne badania to jedynie faza wstępna wskazująca kierunek dalszych poszukiwań. Należałoby przeprowadzić dalsze badania na innych próbach.

#### BIBLIOGRAFIA

- Frankl, V. (1978). *Nieuświadomiony Bóg*. Warszawa: PAX.
- Głaz, S. (1996). *Zagadnienie doświadczenia religijnego*. Kraków: WAM.
- Głaz, S. (1998). *Doświadczenie religijne*. Kraków: WAM.
- Głaz, S. (2003). Wpływ zmiennych egzystencjalnych na skutki przeżycia religijnego. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 111-132.
- Głaz, S. (2003a). *Osobowościowe uwarunkowania przeżyć religijnych*. Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Głaz, S. (2004). Wyznaczniki przeżycia religijnego u młodzieży akademickiej. *Studia Psychologia*, 5, 81-102.



- Głaz, S. (2004a). Wybrane determinanty przeżyć religijnych. *Roczniki Psychologiczne KUL*, 1, 77-99.
- Hood, R., Spilka, B., Hunsberger, B., Gorduch, R. (1996). *The Psychology of Religion*. New York: The Guilford Press.
- Jung, C. (1970). *Psychologia a religia*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Król, J. (2004). Psychologiczne koncepcje doświadczenia religijnego. *Roczniki Psychologiczne*, 2, s. 5-21.
- Unger, J. (1976). *On Religious Experience*. Uppsala: Acta Univ. Uppsaliensis.
- Vergote, A. (1967). *Psicologia religiosa*. Torino: Borla Editore.
- Włodarski, Z. (1975). *Rozwój i kształtowanie doświadczenia indywidualnego*. Warszawa: WSiP.
- Wulff, D. (1999). *Psychologia religii*. Warszawa: WSiP.

#### ANEKS

##### SKALA SKUTKÓW PRZEŻYCIA RELIGIJNEGO (SSPR) S. GŁAZA

1. Przeżycie obecności Boga jest dla mnie źródłem siły w codziennych trudach życia.
2. Moje przeżycie obecności Boga sprzyja nowemu spojrzeniu na innych.
3. Przeżycie obecności Boga sprzyja pogłębieniu mojej relacji z Bogiem.
4. Moje przeżycie obecności Boga sprzyja poznaniu samego siebie.
5. Przeżycie obecności Boga sprzyja pogłębieniu mojej relacji z innymi.
6. Przeżycie obecności Boga sprzyja akceptacji tajemnicy Boga.
7. Przeżycie obecności Boga sprzyja pogłębieniu akceptacji samego siebie.
8. Moje przeżycie obecności Boga przyczynia się do poznania innych.
9. Przeżycie obecności Boga przyczynia się do poznania prawdy o mnie samym.
10. Przeżycie obecności Boga sprzyja pogłębieniu uczucia akceptacji innych.
11. Przeżycie obecności Boga odsłania mi prawdę o Bogu.
12. Moje przeżycie obecności Boga sprzyja nowemu spojrzeniu na samego siebie.
13. Moje przeżycie obecności Boga przyczynia się do wnikliwego poznania innych.
14. Moje przeżycie obecności Boga pogłębia moją wierność wobec Boga.
15. Moje przeżycie obecności Boga czyni moje życie bardziej szczęśliwym.
16. Przeżycie obecności Boga czyni mnie bardziej otwartym na potrzeby ludzi.
17. Przeżycie obecności Boga sprzyja odnalezieniu sensu mego życia.
18. Moje przeżycie obecności Boga przyczynia się do pogłębienia zaufania do innych.
19. Moje przeżycie obecności Boga pozwala wciąż odkrywać Boga na nowo.
20. Moje przeżycie obecności Boga pomaga lepszemu poznaniu własnych celów życiowych.
21. Moje przeżycie obecności Boga sprzyja lepszemu zrozumieniu innych.
22. Przeżycie obecności Boga sprzyja lepszemu rozumieniu własnych zachowań.
23. Przeżycie obecności Boga otwiera mnie bardziej na innych ludzi.
24. Przeżycie obecności Boga wpływa na zmianę mojego sposobu myślenia o sobie samym.
25. Przeżycie obecności Boga otwiera mnie bardziej na Boga.
26. Przeżycie obecności Boga sprzyja rozwojowi miłości samego siebie.
27. Moje przeżycie obecności Boga sprzyja poznaniu prawdy o innych.
28. Moje przeżycia obecności Boga sprzyjają pogłębieniu zaufania do samego siebie.

29. Przeżycie obecności Boga pogłębia moją tęsknotę za Bogiem.
30. Przeżycie obecności Boga sprzyja lepszemu rozumieniu samego siebie.
31. Przeżycie obecności Boga przybliży mnie bardziej do drugich.
32. Moje przeżycie obecności Boga przyczynia się do pogłębienia zaufania względem Boga.
33. Przeżycie obecności Boga sprzyja gotowości słuzeniu innym.
34. Moje przeżycia obecności Boga mobilizują mnie do pracy nad sobą.
35. Moje przeżycia obecności Boga sprzyjają zrozumieniu odmienności drugich.
36. Przeżycie obecności Boga pogłębia moją wdzięczność wobec Boga.
37. Przeżycie obecności Boga pogłębia miłość względem drugiego.
38. Przeżycie obecności Boga wzmacnia wiarę we własne siły.
39. Moje przeżycia obecności Boga sprzyjają pogłębieniu szacunku wobec drugiego.
40. Moje przeżycie obecności Boga sprzyja pogłębieniu mojej miłości do Boga.
41. Przeżycie obecności Boga daje mi większe poczucie wewnętrznej harmonii.
42. Przeżycie obecności Boga wspomaga mnie, bym mógł być bardziej wyrozumiałym dla drugiego.
43. Przeżycie obecności Boga umacnia moją wiarę w Boga.
44. Moje przeżycie obecności Boga pogłębia troskę o drugiego człowieka.
45. Przeżycie obecności Boga sprzyja umocnieniu szacunku do samego siebie.
46. Moje przeżycie obecności Boga zbliża mnie bardziej do Boga.
47. Przeżycie obecności Boga sprzyja zaakceptowaniu siebie takim, jaki jestem.
48. Przeżycie obecności Boga sprzyja rozumieniu potrzeb drugiego człowieka.
49. Przeżycie obecności Boga sprzyja budowaniu wewnętrznej więzi z Bogiem.
50. Moje przeżycia obecności Boga sprawiają, że potrafię wybaczyć drugiemu.
51. Przeżycie obecności Boga wspomaga pogłębienie poczucia własnej wartości.
52. Moje przeżycia obecności Boga sprzyjają poznaniu własnej godności.
53. Przeżycie nieobecności Boga jest dla mnie źródłem siły w codziennych trudach życia.
54. Przeżycie nieobecności Boga wzmacnia moje uczucie sympatii względem drugich.
55. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja poznaniu samego siebie.
56. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja nowemu spojrzeniu na innych.
57. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja pogłębieniu mojej relacji z Bogiem.
58. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja akceptacji samego siebie.
59. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja pogłębieniu mojej relacji z drugimi.
60. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja akceptacji tajemnicy Boga.
61. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja poznaniu prawdy o mnie samym.
62. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja głębszej akceptacji drugich.
63. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja nowemu spojrzeniu na samego siebie.
64. Moje przeżycie nieobecności Boga przyczynia się do wnikliwego poznania innych.
65. Przeżycie nieobecności Boga odsłania mi prawdę o Bogu.
66. Moje przeżycie nieobecności Boga czyni moje życie bardziej szczęśliwym.
67. Przeżycie nieobecności Boga otwiera mnie bardziej na innych ludzi.
68. Przeżycie nieobecności Boga otwiera mnie bardziej na Boga.
69. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja odkryciu sensu mego życia.

70. Moje przeżycie nieobecności Boga przyczynia się do pogłębienia uczucia zaufania do drugich.

71. Moje przeżycie nieobecności Boga przyczynia się do pogłębienia zaufania względem Boga.

72. Przeżycie nieobecności Boga pogłębia radość życia.

73. Przeżycie nieobecności Boga czyni mnie bardziej otwartym na potrzeby innych.

74. Moje przeżycie nieobecności Boga pomaga w lepszym poznaniu własnych celów życiowych.

75. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja lepszemu zrozumieniu drugich.

76. Przeżycie nieobecności Boga pogłębia moją wdzięczność wobec Boga.

77. Przeżycie nieobecności Boga wpływa na zmianę mego sposobu myślenia o sobie samym.

78. Przeżycie nieobecności Boga przybliża mnie bardziej do drugich.

79. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja pogłębieniu mojej miłości do Boga.

80. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja rozwojowi miłości do mnie samego.

81. Moje przeżycie nieobecności Boga sprzyja poznaniu prawdy o drugich.

82. Przeżycie nieobecności Boga umacnia moją wiarę w Boga.

83. Moje przeżycia nieobecności Boga sprzyjają pogłębieniu zaufania do samego siebie.

84. Moje przeżycie nieobecności Boga otwiera mnie bardziej na drugich.

85. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja lepszemu rozumieniu samego siebie.

86. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja większej gotowości służenia innym.

87. Moje przeżycie nieobecności Boga zbliża mnie do Boga.

88. Moje przeżycia nieobecności Boga mobilizują mnie do pracy nad sobą.

89. Moje przeżycia nieobecności Boga sprzyjają zrozumieniu odmienności drugich.

90. Przeżycie nieobecności Boga wzmacnia wiarę we własne siły.

91. Przeżycie nieobecności Boga pogłębia uczucie miłości względem drugiego.

92. Przeżycie nieobecności Boga wzbudza tęsknotę za Bogiem.

93. Przeżycie nieobecności Boga daje mi poczucie wewnętrznej harmonii.

94. Moje przeżycia nieobecności Boga sprzyjają pogłębieniu szacunku wobec drugiego.

95. Moje przeżycia nieobecności Boga sprzyjają poznaniu własnej godności.

96. Przeżycie nieobecności Boga pomaga mi być bardziej wyrozumiałym dla drugiego.

97. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja budowaniu wewnętrznej więzi z Bogiem.

98. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja umocnieniu szacunku do samego siebie.

99. Moje przeżycie nieobecności Boga pogłębia moją troskę o drugiego człowieka.

100. Moje przeżycia nieobecności Boga motywują mnie do poprawy własnego życia.

101. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja rozumieniu potrzeb drugiego człowieka.

102. Moje przeżycie nieobecności Boga pozwala wciąż odkrywać Boga na nowo.

103. Przeżycie nieobecności Boga sprzyja zaakceptowaniu siebie takim, jaki jestem.

104. Moje przeżycia nieobecności Boga sprawiają, że potrafię wybaczyć drugiemu.

105. Przeżycie nieobecności Boga wspomaga pogłębienie poczucia własnej wartości.