

**Temat: Dlaczego powinienem się modlić i jak to robić? Czy modlitwa jest mówieniem do Boga?**

a) **Cel dydaktyczny:** Ukazanie uczestnikom spotkania czym tak naprawdę jest modlitwa.

b) **Cel wychowawczy:** Zachęta do regularnego spotkania z Panem Bogiem podczas modlitwy.

**Pomoce:** Pismo Święte, świeca, zapalki, cytaty (aneks nr.1), kredki, kartki, długopisy.

**Treść**

**1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania**



Animator rozpoczyna spotkanie od znaku krzyża, zapalenia świecy i modlitwy do Ducha Świętego: Duchu Święty przyjdź. Ześlij na nas swoje dary. Spraw, aby każdy z nas potrafił dzielić się swoimi przemyśleniami podczas tego spotkania. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

**2. Treść właściwa**

**I. Widzieć**

Witam wszystkich na naszym spotkaniu. Dzisiaj porozmawiamy o modlitwie, dowiemy się czym jest modlitwa i jak powinniśmy się modlić. Na samym początku chciałam was zapytać:

Czym według was jest modlitwa? (Modlitwa to rozmowa z Bogiem, jest to spotkanie z żywą osobą Boską)

Teraz podzielę was na kilka grup. Następnie każda z grup będzie musiała wyjaśnić cytaty, który otrzyma. (Animator dzieli grupę na 6 grup, po 3 osoby oraz rozdaje cytaty (aneks nr.1) poszczególnym grupom).



**Grupa 1 „Lepiej się modlić sercem bez słów, niż słowami bez serca..”** ~ John Bunyan (*Ważniejsze niż słowa jest nasze serce oddane Panu Bogu*).

**Grupa 2 „Wielka jest moc modlitwy-jest niczym królowa, która ma nieustanny dostęp do króla i zawsze jest w stanie otrzymać od Niego to o co prosi”** ~ Święta Teresa z Lisieux (*Modlitwa ma szczególną moc przez, którą możemy wyprosić wiele łask*)

**Grupa 3 „Wszelka łaska przychodzi do duszy przez modlitwa”** ~ Święta Faustyna Kowalska (*Poprzez modlitwę możemy otrzymać dary Ducha Świętego*)

**Grupa 4 „Owocem ciszy jest modlitwa, owocem modlitwy jest wiara, owocem wiary jest miłość, owocem miłości jest służba, zaś owocem służby-pokój”** ~ Święta Teresa z Kalkuty (*Modlitwa jest fundamentem wszystkich wartości człowieka*)

**Grupa 5 „Jeśli ktoś się modli, z dwóch nasion wyrastają cztery nowe pędy”** ~ Święty Jan Bosko (*Dzięki modlitwie nasze życie wydaje owoce w postaci dobra i miłości*)

**Grupa 6 „Tym, którzy utrzymują, że nie mają czasu na modlitwę, brakuje nie czasu, a miłości”** ~ Święty Jan Paweł II (*Jak się kogoś kocha to poświęca się mu czas*)

Po ok. 5 min. grupy wyjaśniają znaczenie cytatów.



**Podsumowanie:** Jak możemy zauważyć, modlitwa to nie tylko regułka. Jest ona bardzo ważna w naszym życiu, gdyż pogłębia w nas miłość, wiarę, a przede wszystkim przybliża nas do Pana Boga, sprawia, że nie jesteśmy sami. Pamiętajcie Bóg jest zawsze z nami! Z każdym z nas! W dzień i w nocy, w smutku i w radości. Sprawia, że wszelki strach znika, ponieważ daje nam poczucie bezpieczeństwa. Modlitwa jest naszym osobistym i autentycznym spotkaniem z żywym Bogiem, a nie z „postacią z obrazka”, czy figurką. To spotkanie dziecka z Ojcem, z kochającym na zabój Tatusiem. Zadajmy sobie więc pytanie: **W jaki sposób powinniśmy rozmawiać przez modlitwę z Bogiem?**

**II. Osądzić**



Rozdam wam teraz kartki. Niech każdy z was narysuje dwie osoby: po prawej smutną, a po lewej



szczęśliwą. (Animator rozdaje każdemu uczestnikowi kartkę i kredki). - po ok. 5 min uczestnicy prezentują swoje prace

Dziękuję za prezentację.



Proszę was teraz, abyście w ciszy odpowiedzieli sobie na to pytanie: chcielibyście być smutni jak osoba po prawej stronie, czy może szczęśliwi tak jak ta po lewej? Zapewne większość z was chce być szczęśliwa. Te dwie osoby, które kazałam wam narysować symbolizują nam dwa różne życia: osoba po prawej stronie – życie pozbawione Boga, jakiegokolwiek rozmowy z naszym Stwórcą przez co jest przygnębiona, zaś druga osoba jest wręcz przepełniona Jego miłością. To właśnie dzięki modlitwie jesteśmy szczęśliwi. Szczera rozmowa z Panem Bogiem daje nam radość i zadowolenie. Nauczmy się rozmawiać z Bogiem tak, abyśmy doświadczali Jego obecności.

Chciałabym z wami rozważyć fragmenty Pisma Świętego, które odpowiedzą nam jak powinna wyglądać nasza modlitwa:



### **(Mt 6, 7-8a)**

**Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpiery zanim Go poprosicie.**



-Jak waszym zdaniem w świetle tego fragmentu powinna wyglądać nasza modlitwa? (Powinna ona wypływać z serca, bo nie ważne jest to ile słów wypowiemy, ale najważniejsze jest to, że sercem będziemy przy Bogu).



-Dlaczego nie musimy dużo mówić w czasie modlitwy? (Czasami brakuje nam słów, czasami brakuje nam tej mocy, aby się modlić, to nie ważne, że nie wypowiadamy słów lecz to, że trwamy przy Panu Bogu, ponieważ On zna nasze serce i zawsze wie co w nim jest)

Odczytajmy kolejny fragment:



### **(Flp 4, 6-7)**

**O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganu z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie.**



- O czym mówi nam ten fragment? (Wszystkie nasze troski i problemy zawierzmy Panu Bogu, a On będzie wiedział jak nam pomóc)



-Jak według powyższego fragmentu powinna wyglądać nasza modlitwa, na czym powinniśmy się skupiać? (Nasze modlitwy powinny być nie tylko błagalne, ale również dziękczynne)

Rozważmy jeszcze jeden fragment, tym razem z Ewangelii według św. Mateusza;



### **(Mt 6, 5-6)**

**Gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy. Oni lubią w synagogach i na rogach ulic wystawać i modlić się, żeby się ludziom pokazać. Zaprawdę, powiadam wam: otrzymali już swoją nagrodę. Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.**



-Jak nie powinna wyglądać nasza modlitwa? (Nie powinna być na pokaz, nie powinna szukać poklasku, nie powinna być wystawna, nie powinna być nieszczerą, czy przymuszona, nie powinniśmy się modlić „bo tak trzeba”)



-Jak zatem powinna wyglądać nasza modlitwa? (Należy modlić się w ciszy i w skupieniu, otwierając nasze serca na Boga, powinna być pokorna, oddana, pełna ufności i świadomości, nieprzymuszona, przepełniona miłością, a zarazem powinna być wyrazem naszej miłości do Pana Boga)



**Podsumowanie:** Istotą modlitwy jest przede wszystkim pogłębienie naszej relacji z Ojcem. Bóg zawsze, daje nam łaskę, która jest nam najbardziej potrzebna. Prosząc dodajmy jednak „Niech wola Twoja, a nie moja się stanie”. Bo przecież On wie wszystko, co jest dla nas dobre. Modlitwa nie jest trudna, ale wymaga zaangażowania z naszej strony. Jedną z najpiękniejszych modlitw jest modlitwa „Ojcze Nasz...”. Dlaczego najpiękniejsza? Dlatego, że nauczył ją nas sam Jezus Chrystus. Zawiera ona „7 prośb”, mianowicie 3 pierwsze wyzwania kierowane są do Boga, po to by Go wyławiać, i 4 wyzwania są to prośby o dobry byt. W trzech pierwszych Jezus wprowadza nas w swoje pragnienia, z których wszystkie są skierowane do Ojca, w pozostałych zaś wyrażone są nasze potrzeby, więc jeśli brakuje nam słów, pomódlmy się tą modlitwą, gdyż zawiera wszystkie nasze dziękczynienia i prośby. Najważniejsza jednak jest obecność serca w Tym, do kogo mówimy w modlitwie. To, czy nasza modlitwa będzie wysłuchana, nie zależy od ilości słów, lecz od zapachu

naszych dusz i od tego, czy będzie to zgodne z Jego wolą.

### III. Działać

Rozdam wam teraz kartki i niech każdy z was spróbuje napisać list do Boga. Powiedzcie Panu Bogu co czujecie, co leży wam na sercu, czego pragniecie. Niech to będzie wasza modlitwa, szczerą i pokorną „rozmowa z Bogiem”, nie bójcie się napisać słów, które tak bardzo chcecie komuś powiedzieć. Pan Bóg wie oczywiście o tym co jest w naszym sercu, ale chce On to usłyszeć od nas i chce nam pomóc, chce nas przytulić do swojego kochającego serca, ale musi mieć na to naszą zgodę, więc pozwólcie Jemu na to w tym liście – bardzo Was do tego zachęcam. *(Animator rozdaje uczestnikom kartki i długopisy) Uczestnicy mają ok. 5 min. na napisanie listu. Animator prosi, by uczestnicy zatrzymali swoje listy.*

*Podsumowanie:* Jeśli komuś jest ciężko modlić się słowami, czy być z Bogiem tak po prostu, a pisanie sprawia przyjemność, to pamiętajcie, że nie ważne w jakiej formie będziemy spotykać się z Bogiem, to zawsze to będzie piękne i owocne spotkanie. Bardzo Was do tego zachęcam, aby spotykać się z Panem Bogiem – Tatusiem jak najczęściej.

#### 3. *Hasło spotkania*

Otwórz swe serce na Boga!

#### 4. *Piosenka spotkania*

*To jest tylko ma modlitwa.*

#### 5. *Zadanie apostolskie*

Spróbujcie przez najbliższy tydzień porozmawiać z Panem Bogiem o swoich sprawach, powierzyć Mu wszystko co was trapi, a nie tylko „klepać regułkę”.

#### 6. *Modlitwa na zakończenie*

Dziękujemy Ci Panie Boże, że mogliśmy dziś wspólnie rozważać Twoje słowa. Poznawać czym jest modlitwa i spotkanie z Tobą. Prosimy daj nam zrozumieć ile możemy zyskać podczas rozmowy z Tobą. Otocz nas swą opieką i błogosław w każdym dniu naszego życia. Amen.



## **ANEKS nr.1**

**„Lepiej się modlić sercem bez słów, niż słowami bez serca..” ~ John Bunyan**

**„Wielka jest moc modlitwy-jest niczym królowa, która ma nieustanny dostęp do króla i zawsze jest w stanie otrzymać od Niego to o co prosi” ~ Święta Teresa z Lisieux**

**„Wszelka łaska przychodzi do duszy przez modlitwa” ~ Święta Faustyna Kowalska**

**„Owoce ciszy jest modlitwa, owocem modlitwy jest wiara, owocem wiary jest miłość, owocem miłości jest służba, zaś owocem służby-pokój” ~ Święta Teresa z Kalkuty**

**„Jeśli ktoś się modli, z dwóch nasion wyrastają cztery nowe pędy” ~ Święty Jan Bosko**

**„Tym, którzy utrzymują, że nie mają czasu na modlitwę, brakuje nie czasu, a miłości” ~ Święty Jan Paweł II**