

Temat: Dlaczego pościmy przez czterdzieści dni?

a) Cel dydaktyczny: Odkrycie znaczenia postu w życiu chrześcijanina. Pokazanie prawdziwego sensu postu oraz obalenie błędnych mitów i wyobrażeń na jego temat.

b) Cel wychowawczy: Zachęta do zachowywania postu, nie tylko w dni, w których jest on nakazany. Nauka realizacji postu we właściwy sposób.

Pomoce: Pismo Święte, kilka długopisów/ołówek, kartki, Aneks 1, Aneks 2,

Treść

1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania



Animator rozpoczyna spotkanie od powitania wszystkich a następnie przechodzi do modlitwy, zaczynając od znaku krzyża i modlitwy do Ducha Świętego: Na samym początku pomódlmy się i prośmy Ducha Świętego o to byśmy byli otwarci podczas tego spotkania i nie bali się wyrazić swojego zdania na dany temat. Duchu Święty, który oświecasz serca ... Animator wita wszystkich i przechodzi do treści spotkania.

2. Treść właściwa

I. Widzieć



Na samym początku naszego dzisiejszego spotkania chciałabym podzielić was na trzy grupy. Każda z grup będzie miała za zadanie odpowiedzieć na pewne pytania czy też zagadnienia. Animator daje 5-10 minut na wykonanie zadania.

- Grupa pierwsza ma za zadanie odpowiedzieć na pytania dotyczące bardzo popularnego obecnie tematu czyli tematu fitness. Wiele jest teraz kanałów fitness, które dotyczą ćwiczeń bądź prowadzenia zdrowego trybu życia. W jaki sposób można osiągnąć idealną sylwetkę? Co jest przeszkodą, którą napotykamy podczas naszej drogi do celu? (poprzez ćwiczenia, dietę, lenistwo)
- Zadaniem kolejnej grupy będzie znalezienie odpowiedzi na pytania dotyczące Nagrody Nobla. Co sprawia, że ktoś otrzymuje Nagrodę Nobla? Jakie trudności naukowiec musi pokonać by osiągnąć upragniony cel? Co naukowiec musi robić, by stać się specjalistą w danej dziedzinie? (wybitne osiągnięcia, krytyka ze strony innych, musi posiadać dużą wiedzę na dany temat)
- Ostatnia grupa zgłębi temat małżeństwa i postara się odpowiedzieć na pytania dotyczące owego związku. Co należy robić, by mieć udane małżeństwo? Jak należy zachowywać się w stosunku do współmałżonka? Jakie przeszkody stają na drodze do szczęścia w małżeństwie? (pomagać sobie nawzajem, traktować go tak jak sami chcielibyśmy być traktowani)

Animator prosi jedną z osobę z każdej grupy o zaprezentowanie wniosków wyciągniętych podczas pracy w grupach.



Jak zapewne zauważyliście osiągnięcie celu w każdej tych trzech sytuacji wymaga pewnych wyrzeczeń np. aby osiągnąć idealną sylwetkę musimy zrezygnować z wolnego czasu by poświęcić go na ćwiczenia. Aby zdobyć osiągnięcia naukowe musimy poświęcić czas na naukę danej dziedziny. Aby mieć udane małżeństwo musimy wyjść z własnej strefy komfortu by pomóc współmałżonkowi ponieważ owe zachowanie będzie przyczyną np. zwiększenia zaufania itp. Rezygnacja z rzeczy dla nas przyjemnych pomaga nam często osiągnąć założony cel, dzięki wyrzeczeniu się pewnych nawyków nasze życie może zacząć się układać bądź może uzyskamy upragnione spełnienie. Po tym jak odpowiedzieliśmy sobie na pytanie jak dbać o ciało czy też relacje z innymi pojawia się nowe pytanie na które również postaramy się znaleźć odpowiedź.



-Jak należy zadbać o własną duszę? (modlitwa, sakramenty, post) . Jeżeli nie padnie temat postu należy na niego naprowadzić.

Jednym ze sposobów dbania o naszą duszę jest sposób który daje nam Kościół. Mówimy tutaj o poście.



Teraz chciałabym was prosić aby każdy z was na karteczke które zaraz wam rozdaję odpowiedział na pytanie. (Odpowiedź może być w formie słownej bądź rysunkowej.)

-Czym jest post? (post to nie jedzenie mięsa, uczestnictwo w drodze krzyżowej). [Animator rozdaje kartki.]



Po chwili animator prosi o odpowiedzi-podzielenie się spostrzeżeniami.

Podczas dzisiejszego spotkania bardziej zgłębimy znaczenie Wielkiego Postu oraz odpowiemy sobie na pytanie: Dlaczego pościmy przez 40 dni?

II. Osądzić

A. Czym jest post? Co jest celem postu?



Benedykt XVI w Orędziu na Wielki Post 2009r. za św. Bazyliem zwraca uwagę, że pierwszy post nakazany w Raju, gdy Bóg zakazał Adamowi spożywania owocu z jednego z pośród drzew tj. drzewa poznania dobra i zła. Łamiąc post naruszyliśmy przymierze z Bogiem, które kolejny post jest w stanie odbudować. „Również Ojcowie Kościoła mówią o mocy postu, która chroni przed grzechem tłumi pragnienia „Starego Adama” i przeciera w sercach ludzi wierzących drogę ku Bogu” – kontynuuje papież. Na grzech Adama i Ewy zwraca też uwagę Konstytucja „Paenitemini” zauważając, że asceza i umartwianie pomagają człowiekowi w pokonaniu słabości i wewnętrznego nieporządku wynikającego z zepsucia grzechem pierwotnym. Zapewne myśląc o naprawieniu relacji z Bogiem rodzi się pytanie: Czy sam post wystarczy? Tym co różni post od diety jest jego uświęcenie. Samo wyrzekanie się rzeczy nie jest jednak wystarczające jeżeli nie ofiarujemy ich:

- Bogu – tym gestem ofiarujemy mu cały świat i wszystko to do czego jesteśmy w jakiś sposób przywiązani.
- Człowiekowi, który jest w potrzebie – np. zaoszczędziliśmy bo jedliśmy mniej obficie lub mniej korzystaliśmy z rozrywek, więc ofiarowujemy zaoszczędzone środki innym. Post to nie sposób na podreperowanie budżetu czy poprawienie sylwetki.

Poszcząc robimy miejsce dla Słowa Bożego. Poszcząc oszczędzamy też czas, więc pamiętajmy żeby dobrze go spożytkować np. poprzez modlitwę. Modlitwa jest nieodłącznym elementem postu co możemy wyczytać z fragmentu Pisma Świętego.



(Mt 4,4): „Lecz On mu odparł: «Napisane jest: Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych»”.

Nie należy zapominać również o jałmużnie o której jest mowa w Dziejach Apostolskich:



(Dz 20,35): „We wszystkim pokazałem wam, że tak pracując trzeba wspierać słabych i pamiętać o słowach Pana Jezusa, który powiedział: "Więcej szczęścia jest w dawaniu niżeli w braniu”

Święty Augustyn powiedział, że post i jałmużna to „dwa skrzydła modlitwy” dzięki którym może on łatwiej i szybciej unieść się i dotrzeć do Boga.



-Co według was jest celem postu? (pokuta, żal za grzechy)



Celem postu nie jest utrata wagi czy poprawa zdrowia. Podstawowym zamiarem jest przybliżenie się do Boga natomiast pieniądze które zaoszczędzimy podczas postu możemy oddać potrzebującym bądź przekazać je na cel charytatywny. Pamiętamy, że post nie ogranicza się do tylko do czterdziestu dni Wielkiego Postu. W ciągu całego roku możemy podejmować drobne wyrzeczenia, by w ten sposób koncentrować się na Bogu a nie na sobie. Pamiętajmy też, że post nie jest jedyną formą wyrzeczenia. Zamiast postu możemy podjąć się na przykład unikania marnotrawstwa i przyczynić się do ochrony środowiska.

B. Dlaczego post trwa 40 dni?

Jak zapewne wiecie okres liturgiczny, który nazywamy Wielkim Postem trwa 40 dni. Liczba 40 odgrywa bardzo ważną rolę w Biblii.

-Dlaczego ta liczba ma tak ważne znaczenie w Piśmie Świętym?



Na to pytanie odpowiemy sobie podczas pracy w grupach. Podzielmy się na 6 grup. Każda z grup dostanie karteczkę z fragmentem z Pisma Świętego na podstawie, którego będziecie musieli odpowiedzieć na trzy pytania. (Aneks 1) Na wykonanie zadania animator daje 5-10 minut.

1. Co doprowadziło do czasu postu?
2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty poszczenia przez 40 dni bądź lat?

Animator prosi o podsumowanie pracy w grupach. Jako podsumowanie można dodać:

Z języka łacińskiego termin Wielki Post oznacza dosłownie **czas czterdziestnicy**. Za każdym razem okres 40 dni lub 40 lat jest czasem pokuty i nawrócenia. Owy post trwa 40 dni na pamiątkę pierwszego z wymienionych wydarzeń tj. post Jezusa na pustyni trwający 40 dni.

C. Jakie rodzaje postów wymienia Biblia?



Chciałabym abyście podzieli się na 7 grup. (Jeżeli ilość osób jest niewystarczająca by utworzyć 7 grup, należy wybrać z spośród dostępnych scenek liczbę scenek do odegrania odpowiadającą liczbie grup). Proszę, aby każda z grup wybrała swojego lidera. Zadaniem każdego z liderów będzie wylosowanie jednego z 7 rodzajów postu które wymienia Biblia. Jeżeli każda grupa wybrała już swojego przedstawiciela, proszę, aby każdy z nich podszedł do mnie i wylosował cytat potrzebny do przygotowania scenki. (Każdy z liderów losuje wcześniej przygotowany cytat). (Aneks 2) Na wykonanie zadania animator daje ok. 10 minut.

- Grupa 1: Post wstawienniczy.
- Grupa 2: Post służebny.
- Grupa 3: Post wzmacniający.
- Grupa 4: Post pokutny.
- Grupa 5: Post oczyszczający duchowo.
- Grupa 6: Post częściowy.
- Grupa 7: Post Pana Jezusa, który jest dla nas szczególnie pouczający.

-Jaki rodzaj i cel postu ukazuje cytat na podstawie którego mieliście przygotować scenkę?

(podsumowanie scenek, powyżej podane są rodzaje postów)

I. Działać

Być może niektórzy z was poznali dziś nowe formy postu bądź jego alternatywy. Mając na uwadze cel postu spróbujmy podjąć się jakiegoś wyrzeczenia co najmniej na czas Wielkiego Postu. Jeżeli nie wyjdzie nam za pierwszym razem pamiętajcie, że nie należy poddawać się bez walki a trening czyni mistrzem i być może w przyszłości uda nam się osiągnąć cel, którym jest przybliżenie się do Boga i zbawienie. Za chwilę każdy z was otrzyma kartkę na której należy zapisać odpowiedź na pytanie: Z czego mogę zrezygnować by:

1. Polepszyć relacje z rodzicami i rodzeństwem?
2. Stać się lepszym uczniem?
3. Stać się lepszym przyjacielem?
4. Realizować się w tym, w czym jestem dobry?
5. Wejść w bliższą relację z Panem Jezusem?

Prosiłabym, żeby wasze odpowiedzi nie mówiły o rezygnacji z siedzenia przed komputerem, ponieważ w tym punkcie chodzi bardziej o skupienie się na rzeczach duchowych, np. Aby polepszyć relacje z rodzicami, nie będę za wszelką cenę chciał udowodnić swoich racji.





Po prezentacji zadania, animator wyjaśnia, że rezygnacja wymieniona wcześniej to właśnie nasz post.



Rezygnacja z rzeczy, które zostały przez was przed momentem wymienione, to właśnie jest nasz post. Rezygnując z czegoś co jest dla nas niszczące, co sprawia, że nasz życie jest inne niż byśmy tego chcieli, inne niż powinno być, jest rezygnacją z siebie czyli z naszych przyzwyczajeń, skłonności dla miłości do siebie, bliźniego i Pana Boga.

D. Hasło spotkania

Post drogą do zbawienia.

E. Piosenka spotkania

„W krzyżu cierpienie”

F. Zadanie apostolskie

Podjęcie postu bądź jakiegoś wyrzeczenie co najmniej na czas Wielkiego Postu.

Rezygnacja z czegoś co jest dla nas niszczące na rzecz miłości do siebie, bliźniego i Pana Boga.

G. Modlitwa na zakończenie

Na zakończenie pomódlmy się modlitwą spontaniczną. Animator podczas modlitwy spontanicznej może wymienić trudności, które spotykamy, z którymi się zmagamy lub coś z czego powinniśmy zrezygnować, np. Prosimy Cię Panie Jezu, byśmy mieli siłę do rezygnacji z własnego egoizmu.

Prosimy Cię Panie.



Aneks 1:

Grupa 1: (Łk 4,1-13): Pełen Ducha Świętego, powrócił Jezus znad Jordanu i przebywał w Duchu [Świętym] na pustyni czterdzieści dni, gdzie był kuszony przez diabła. Nic w owe dni nie jadł, a po ich upływie odczuł głód. Rzekł Mu wtedy diabeł: «Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz temu kamieniowi, żeby się stał chlebem». Odpowiedział mu Jezus: «Napisane jest: Nie samym chlebem żyje człowiek»*.

1. Co doprowadziło do czasu postu?.....

2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
.....

3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty poszczenia przez 40 dni bądź lat?.....
....

Grupa 2: (Wj 16,32-35): Mojżesz rzekł: «Oto, co nakazał Pan: Napełnijcie omer i przechowajcie go dla waszych późniejszych pokoleń, aby ujrzeli pokarm, którym żywiłem was na pustyni po wyprowadzeniu z ziemi egipskiej». Mojżesz rzekł do Aarona: «Weź naczynie i napełnij je omerem manny, i złóż ją przed Panem, aby przechować ją dla waszych późniejszych pokoleń». Aaron położył je przed Świadectwem*, aby przechować - jak to Pan nakazał Mojżeszowi. Izraelici jedli mannę przez czterdzieści lat, aż przybyli do ziemi zamieszkałej. Jedli mannę, aż przybyli do granic ziemi Kanaan.

1. Co doprowadziło do czasu postu?.....

2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
.....

3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty poszczenia przez 40 dni bądź lat?.....
....

Grupa 3: (Pwt 9,9-11): Gdy wchodziłem na górę, by otrzymać kamienne tablice Przymierza, zawartego z wami przez Pana, i czterdzieści dni i czterdzieści nocy przebywałem na górze nie jedząc chleba, nie pijąc wody, dał mi Pan dwie kamienne tablice pisane palcem Bożym. Były na nich wyrzeźbione wszystkie słowa, które wyrzekł do was Pan na górze spośród ognia w dniu zgromadzenia. Pod koniec czterdziestu dni i czterdziestu nocy dał mi Pan dwie kamienne tablice - tablice Przymierza.

1. Co doprowadziło do czasu postu?.....

2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
.....

3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty postu przez 40 dni bądź lat?.....
....

Grupa 4: (1 Sm 17,4-5 i 1 Sm 17,14-19): Wtedy wystąpił z obozu filistyńskiego pewien harcownik imieniem Goliat, pochodzący z Gat. Był wysoki na sześć łokci i jedną piędź. Na głowie miał hełm z brązu, ubrany zaś był w łuskowy pancerz z brązu o wadze pięciu tysięcy syklów. / Dawid był najmłodszy, trzech starsi wyruszyli za Saulem. [Dawid] często odchodził od Saula, aby pasać owce swojego ojca w Betlejem. Tymczasem Filistyn ciągle wychodził z rana i wieczorem i stawał tak przez czterdzieści dni. Raz rzekł Jesse do swego syna Dawida: «Weź dla swych braci efę prażonych ziaren, dziesięć chlebów i zanieś prędko braciom do obozu! Zaniesiesz też dziesięć krążków sera dowódcy oddziału, zapytasz się swych braci o powodzenie i odbierzesz ich żołd. Saul jest z nimi i wszyscy Izraelici w Dolinie Terebintu i walczą z Filistynami».

1. Co doprowadziło do czasu postu?.....

2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
.....

3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty postu przez 40 dni bądź lat?.....
....

Grupa 5: (1 Krl 19,5-8): Po czym położył się tam* i zasnął. A oto anioł, trącając go, powiedział mu: «Wstań, jedź!» Eliasz spojrział, a oto przy jego głowie podpłomyk i dzban z wodą. Zjadł więc i wypił, i znów się położył. Powtórnie anioł Pański wrócił i trącając go, powiedział: «Wstań, jedź, bo przed tobą długa droga». Powstawszy zatem, zjadł i wypił. Następnie mocą tego pożywienia szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy aż do Bożej góry Horeb.

1. Co doprowadziło do czasu postu?.....

2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
.....

3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty poszczenia przez 40 dni bądź lat?.....
....

Grupa 6: (Jon 3,4-7) Począł więc Jonasz iść przez miasto jeden dzień drogi i wołał, i głosił: «Jeszcze czterdzieści dni, a Niniwa zostanie zburzona»*. I uwierzyli mieszkańcy Niniwy Bogu, ogłosili post* i oblekli się w wory od największego do najmniejszego. Doszła ta sprawa do króla Niniwy. Wstał więc z tronu, zjął z siebie płaszcz, oblókł się w wór i siadł na popiele*. Z rozkazu króla i jego dostojników zarządzono i ogłoszono w Niniwie co następuje: «Ludzie i zwierzęta, bydło i trzoda niech nic nie jedzą, niech się nie pasą i wody nie piją.

1. Co doprowadziło do czasu postu?.....

2. Jak zachowywano się podczas tego czasu?
.....

3. Jakie były skutki/konsekwencje/rezultaty poszczenia przez 40 dni bądź lat?.....
....

Aneks 2

Grupa 1:(Pwt 9,16-19) „I leżałem przed Panem, jak za pierwszym razem, przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy, nie jedząc chleba, nie pijąc wody za cały ten grzech, któregoście się dopuścili, czyniąc to, co jest złe w oczach Pana, i pobudzając go do gniewu. Przeląknęłam się bowiem widząc gniew i zapalczywość, jakimi zapłonął na was Pan, tak że chciał was wytępić. Lecz wysłuchał mnie Pan jeszcze i tym razem.”

Grupa 2: (Łk 2,36-38) „Była tam również prorokini Anna. Od swego panieństwa siedem lat żyła z mężem i pozostała wdową. Liczyła już osiemdziesiąty czwarty rok życia. Nie rozstawała się ze świątynią, służąc Bogu w postach i modlitwach dniem i nocą. Przyszędłszy w tej właśnie chwili, sławiła Boga i mówiła o Nim wszystkim, którzy oczekiwali wyzwolenia Jerozolimy.”

Grupa 3: (1 Krl 19,7.8) „Anioł Pański wrócił i trącając go, powiedział: Wstań, jedź, bo przed tobą długa droga. Powstawszy zatem, zjadł i wypił. Następnie mocą tego pożywienia szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy aż do Bożej góry Horeb.”

Grupa 4: (Dn 9,2.3) „W roku pierwszym panowania (Dariusza), ja, Daniel, dociekałem w Pismach liczby lat, które objawił Pan prorokowi Jeremiaszowi, że ma się dopełnić siedemdziesiąt lat spustoszenia Jerozolimy. Zwróciłem więc twarz do Pana Boga, oddając się modlitwie i błaganiu w postach, pokucie i popiele.”

Grupa 5: (Pwt 9,9.10) „Gdy wchodziłem na górę, by otrzymać kamienne tablice Przymierza, zawartego z wami przez Pana, i czterdzieści dni i czterdzieści nocy przebywałem na górze nie jedząc chleba, nie pijąc wody.” „Dał mi Pan dwie kamienne tablice pisane palcem Bożym.”

Grupa 6: (Dn 10,2-3) „Ja, Daniel, czyniłem pokutę przez trzy tygodnie. Nie brałem do ust żadnych smakowitszych potraw — ani mięsa, ani wina nie tknęły moje usta; nie namaszczałem też swojego ciała, dopóki nie upłynęły owe trzy tygodnie.”

Grupa 7: (Mt 4,1-3) „Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła. A gdy przepościli czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód. Wtedy przystąpił kusiciel i rzekł do Niego: Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz, żeby te kamienie stały się chlebem.”