

Temat: Dlaczego modlitwa bywa tak trudna, a nawet nudna?

a) Cel dydaktyczny: Pokazać, że można się modlić na różne sposoby tak aby nasza modlitwa była owocna i przyjemna.

b) Cel wychowawczy: Pokazać uczestnikom, że modlitwa nie jest nudna, ale jest wielkim przywilejem, łaską jaką otrzymaliśmy od Boga.

Pomoce: świeca, małe karteczki na odpowiedzi, białe kartki A4-20x, kolorowe kartki A4-10x, kolorowe pisaki, dziurkacz, wstążka, cukierki owinięte cytatem dotyczącym modlitwy - (Aneks1)

	Treść
	1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania
	Na początek zapalmy świecę - symbol obecności wśród nas Pana Jezusa (<i>animator prosi o zapalenie świecy</i>). W imię Ojca i Syna... (<i>znak krzyża</i>) Panie Jezu, dziękujemy za to, że możemy się tutaj gromadzić, prosimy o obecność Ducha Świętego, niech pobudza nas do wydawania owoców wiary, rozumu i miłości. [<i>Animator wita wszystkich obecnych, jeśli jest to pierwsze spotkanie prosi o przedstawienie się każdego z uczestników po zapoznaniu się i wprowadzeniu atmosfery skupienia przechodzi do tematu...</i>]
	2. Treść właściwa
	I. Widzieć
	Tematem naszego dzisiejszego spotkania jest modlitwa, dlaczego bywa tak trudna a nawet nudna?
	Na początku, spróbujmy sobie powiedzieć czym jest modlitwa i jakie według was są cechy “dobrej” modlitwy. Dobierzcie się proszę w grupy 3-4 osobowe, korzystając z kartek które wam zaraz rozdaję, spróbujcie odpowiedzieć na pytanie: Czym jest modlitwa? I Jakie są cechy “dobrej” modlitwy? [<i>Animator rozdaje kartki i pisaki, dowolną ilość i daje czas na pracę w grupie, po zakończeniu pracy zadaje pierwsze pytanie:</i>]
	[<i>Każda grupa prezentuje swoją pracę</i>]
	- Zatem czym jest modlitwa? (<i>Rozmową z Bogiem, wzniesieniem serca ku Bogu, prośba o godziwe dobro, dar Boga wobec człowieka, który może zwracać się do Niego w każdej potrzebie, odpowiedzią człowieka na miłość Boga do niego</i>)
	- Jakie napisaliście cechy “dobrej” modlitwy? (<i>Świadomość obecności Boga, pokorna postawa wobec Boga, wytrwałość i systematyczność, wiara i odwaga by prosić o rzeczy wielkie</i>)
	Dziękuję za wasze wypowiedzi. Wiele dobrych treści przedstawiliście o tym czym jest modlitwa i jakie są jej “dobre” cechy. Dowiedzmy się teraz czegoś więcej.
	Mamy różne formy, rodzaje modlitwy. Czy ktoś wie może jakie? (wypowiedzi uczestników)
	Teraz przeczytajmy sobie o formach modlitwy. [<i>Animator wyznacza osobę do przeczytania form modlitwy, do każdej kogoś innego.</i>]
	1. Modlitwa ustna
	Chociaż to, czy nasza modlitwa będzie wysłuchana, nie zależy od ilości słów, lecz od zapалу naszych dusz (św. Jan Chrystostom), to jednak modlitwa ustna uznawana jest za niezbędny element życia chrześcijańskiego. Przez słowa, wypowiadane w myśl bądź na głos, modlitwa nabiera kształtu. Jezus, ucząc Ojcie Nasz, uczy modlitwy ustnej. Kościół głosi, że Bóg oczekuje od człowieka tego zewnętrznego wyrazu wiary, który łączy ciało z modlitwą wewnętrzną; z duchem. Sam wierny odczuwa taką potrzebę, gdyż wynika ona z jego natury – natury ludzkiej, która jest połączeniem ciała i ducha. Modląc się całą istotą, chrześcijanin nadaje swojemu błaganiu jak największą moc. Modlitwa ustna może być cicha, głośna, śpiewana bądź pozostawać w pokładzie myśli.

2. Rozmyślanie

Rozmyślanie jest modlitewnym poszukiwaniem. W odpowiedzi na kłębiące się w głowie pytania “dlaczego”, “jak”, pomagają zwłaszcza Pismo Święte, teksty liturgiczne, pisma Ojców Kościoła. Wierny powinien, rozmyślając nad tym, co czyta próbować odnosić treści do siebie samego.

3. Kontemplacja

W kontemplacji swoje spojrzenie wierny kieruje wyłącznie na Pana. Wejście w ten stan modlitwy wiąże się ze “skupieniem” serca. Kontemplacja jest niezależna od warunków zdrowia, pracy czy uczciwości; jest zrzuceniem wszelkich masek i zwróceniem serca do Boga, całkowitym powierzeniem się jego woli. Jest równoznaczna z uznaniem własnej pokory i ubóstwa - stanowi dar, łaskę. Bywa określana również jako związek przymierza. Kontemplacja jest zatem uważana za czyste trwanie z Bogiem.

I. Ze względu na cel modlitwy wyróżniamy:

- 1.modlitwę uwielbienia - jest to forma modlitwy, której celem jest uwielbienie Boga.W niej człowiek uwielbia Boga dla Niego samego, dlatego, że On jest, że jest Panem i Stwórcą. Uwielbia Jego majestat, doskonałość, wielkość.
- 2.modlitwę dziękczynienia - jej celem jest dziękowanie Bogu za otrzymane dary. Człowiek mając świadomość otrzymania darów od Boga, dziękuje Mu za nie.
- 3.modlitwę przełagania- jej celem jest przeproszenie Boga za popełnione grzechy, zaniedbania. Modlitwa ta wyraża naszą skruchę, uniżenie przed Bogiem i żal z powodu grzechu.
- 4.modlitwę prośby - jej celem jest prośba skierowana do Boga o różne rzeczy. Gdy prosimy o coś Boga, wyrażamy swą zależność od niego, Jego wyższość.

II. Ze względu na podmiot modlitwy:

- 1.modlitwę liturgiczną - jest to modlitwa Kościoła, publiczny akt ludu Bożego.
- 2.modlitwę prywatną - oznacza ona po prostu osobiste obcowanie z Bogiem sam na sam, osobistą rozmowę z Nim.

Dziękuję za wasze przeczytanie i wysłuchanie. Pozwólcie że zapytam.

Jaką formą modlitwy najczęściej się modlicie i dlaczego? (kilka osób się wypowiada)

Teraz chciałabym żebyście się zastanowili czy kiedykolwiek byliście znudzeni modlitwą? Jeśli tak, dlaczego tak się czuliście, jak myślicie? *[Animator daje czas uczestnikom na zastanowienie się, następnie prosi o odpowiedzi]*

-Zatem czy byliście kiedykolwiek znudzeni modlitwą, jeśli tak to dlaczego? (tak ponieważ, modlitwa stała się zwykłą formułą do odklepania, bywała trudna) [Chętni uczestnicy odpowiadają]

Dziękuję za wasze wypowiedzi.

II.Osądzić

Porozmawiajmy teraz o modlitwie, opierając się o pewną historię i o fragmenty Pisma Świętego. Czy jest nam potrzebna? w jaki sposób możemy się modlić? czy musi być nudna czy też sprawiać wrażenie nudnej?

Modlisz się z entuzjazmem. Doświadczasz Bożej miłości. W takich chwilach dostrzegasz niesamowitą moc modlitwy. Ta moc nie pochodzi od ciebie, tylko od Boga, którego wtedy spotykasz. Wielu ludzi doświadcza, że modlitwa staje się trudniejsza, kiedy sprawy zaczynają układać się po naszej myśli. Nie jest to powód do zmartwień. Bóg jest z tobą w czasie całej twojej życiowej wędrówki. Chce cię nauczyć, jak stanąć na nogi. Dlatego nie zawsze przeżywamy modlitwę jako coś pięknego i inspirującego. Wyobraź sobie ojca (lub mamę) uczącego swoje dziecko jazdy na rowerze. Na początku przytrzymuje dziecko za ramię, kiedy ono pedałuje. Po chwili puszcza je, ale nadal biegnie wzdłuż roweru, aby móc je złapać, kiedy zaistnieje ryzyko upadku. W końcu przestaje biec, a dziecko szczęśliwie pedałuje dalej - aż





zauważy, że tata już nie biegnie obok. W tym momencie często panikuje i upada. Coś w rodzaju tej sytuacji zdarza się często w naszym życiu modlitewnym: kiedy przestajemy czuć obecność i pomoc Boga, możemy stracić wiarę. Ale nie bój się: Bóg zawsze ci pomaga. Tyle tylko, że często robi to w bardzo nieoczekiwany sposób. Kiedy Jezus wraz z Piotrem i z innymi uczniami wyruszyli łodzią na jezioro, uczniowie bali się, że fale mogą ich zabić. Jeszcze bardziej się przestraszyli, kiedy myśleli, że na środku jeziora zobaczyli zbliżającego się do nich ducha. Jednak szybko okazało się, że to był Jezus, kiedy powiedział: **Odwagi! Ja jestem, nie bójcie się! (Mt 14,27)**. To samo mówi ci, kiedy nie radzisz sobie z modlitwą. Nie bój się i próbuj dalej! Nie jesteś sam i możesz trwać w ufności Bogu. Co do sposobu modlenia się, możemy to robić na różne piękne sposoby. Modlitwa to przede wszystkim rozmowa z Panem Bogiem, którą możemy prowadzić własnymi słowami płynącymi prosto z serca. Możemy używać różnych pięknych istniejących już modlitw, psalmów, zaśpiewać jakąś pieśń. Jeśli się zdarzy, że nie wiemy jak poprowadzić modlitwę, możemy się przeżegnać i w milczeniu spędzić kilka chwil, Pan Bóg nas zrozumie.



Teraz przeczytajmy kilka fragmentów Pisma Świętego i rozważmy je wspólnie. [Animator prosi uczestników o przeczytanie fragmentów Pisma Świętego załącznik Aneks 1]



Zatem jak myślicie co Bóg nam przekazuje w tych fragmentach? [Animator rozważa z uczestnikami fragment Pisma Świętego]

Teraz, gdy dowiedzieliście się trochę o modlitwie i sposobach modlenia się, chciałabym aby każdy z was na kartce, które wam rozdaję napisał swoją własną krótką modlitwę. Zatem do dzieła! [Animator rozdaje karteczki i pisaki, daje czas uczestnikom na wykonanie polecenia. Następnie prosi o zaprezentowanie modlitw:]



-Zaczynamy! Kto pierwszy chciałby przedstawić swoją modlitwę?

Bardzo wam dziękuję za przedstawienie waszych modlitw. Każda była wyjątkowa.



III. Działać



Skoro mamy stworzone super pomysły na modlitwę, wykorzystajmy to! Zróbmy książeczkę modlitewną naszej grupy. Myślę, że to bardzo fajny pomysł, każdy będzie mógł z niej korzystać i zawsze będzie możliwość dopisania swojej modlitwy. Kiedyś może zrobimy więcej egzemplarzy aby była możliwość zabrania do domu i pokazania innym. Zatem zabierzmy się do pracy! [Animator rozdaje kartki papieru białego i kolorowego oraz różne pisaki, dziurkacz i wstążkę, do wykonania książeczki modlitwowej, daje czas na wykonanie zadania.]

Jestem z was bardzo dumna, zrobiliśmy kawał dobrej roboty! Mam dla was upominki, proszę abyście je otworzyli po powrocie do domu i wykorzystali przy modlitwie. [Animator wręcza uczestnikom upominki, którymi są cukierki owinięte cytatami z Pisma Świętego.]

3. Hasło spotkania

“Niech modlitwa będzie częścią naszego życia”

4. Piosenka spotkania

“Duchu Święty, Tchnienie Ojca”

5. Zadanie apostoelskie

Przez najbliższy tydzień będę się modlić na różne sposoby, aby moja modlitwa była żywa

6. Modlitwa na zakończenie

*Zapraszam was teraz do wspólnej modlitwy. Pomódlmy się aby dzisiejsze spotkanie i to co z niego
wynieśliśmy owocowało w naszym życiu.*

Ojcze Nasz.....

Aneks 1

O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem! (Flp 4,6-7)

Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, o ileż bardziej Ojciec wasz, który jest w niebie, da to, co dobre, tym, którzy Go proszą (Mt 7,11)

Wiedźcie, że Pan mi okazuje cudownie swą łaskę, Pan mnie wysłuchuje, ilekroć Go wzywam (Ps 4,4)

Ten zaś rodzaj duchów wyrzuca się modlitwą i postem (Mt 17,21)

Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch wprowadzie ochoczy, ale ciało słabe (Mt 26,41)

Proście a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. 8 Albowiem każdy, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu otworzą. (Mt. 7,7-8,)

Dlatego powiadam wam: Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierźcie, że otrzymacie. 25 A kiedy stajecie do modlitwy, przebacźcie, jeśli macie co przeciw komu, aby także Ojciec wasz, który jest w niebie, przebaczył wam wykroczenia wasze»*. (Mk 11,24)

Dlatego powiadam wam: Wszystko, o co prosicie w modlitwie, stanie się wam, tylko wierźcie, że otrzymacie. (Mt 11,24)