

Temat: JAK ZNALEŹĆ CZAS NA MODLITWĘ? GDZIE JEST BÓG W CODZIENNYM ŻYCIU?

a) Cel dydaktyczny: Zauważenie znaczenia modlitwy w życiu i odnalezienie Boga w życiu codziennym, także pokazanie sposobów dojścia do regularnej modlitwy.

b) Cel wychowawczy: Pokazanie przez uczestników sposobów na regularną i systematyczną modlitwę na Ożywienie modlitwy i doświadczenie obecności Boga

Pomoce: kartki A4, długopisy/kredki, plan dnia(Aneks 1), Dekalog dobrej modlitwy(Aneks 2), Historia Davida Coveya (Aneks 3)

Treść

1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania



Animator zaczyna spotkanie od zapalenia świecy, znaku krzyża oraz odmówieniu modlitwy, np.:

Panie Boże, prosimy Cię dzisiaj, o odwagę do wypowiedzi, i możliwość przekonania się, że nasz modlitwa ma sens, i że Ty zawsze ją wysłuchujesz. Duchu Święty, który oświecasz...

Animator wita wszystkich uczestników i przechodzi do treści spotkania.

2. Treść właściwa

I. Widzieć



Na początku niech każdy z osobna z pomocą kartek A4, które ode mnie otrzymacie przedstawi swój jeden dzień z zeszłego tygodnia. Zróbmy konkretnie, przedstawcie tu swój ostatni wtorek, kolejne czynności zapisujecie w wymiarze godzinowym.

Animator rozdaje kartki wraz z długopisami/kredkami wszystkim uczestnikom i daje im czas 5-10 min, po czym prosi chętne osoby do podzielenia się ich planem dnia. (Aneks 1)

Dziękuję za wasze odpowiedzi.

- A czy macie czas na codzienną modlitwę? Kiedy macie na nią czas? (rano, wieczorem, przed ważnym testem itd.)

- W jaki sposób się modlicie? (róžaniec, modlitwa osobista, proszę dziękuję przepraszam itd.)

Dobrze, a teraz zastanówcie się jakich ludzi spotykacie na co dzień? Wiemy, że nie zawsze modlitwa jest w centrum życia każdego człowieka.

- Jakie miejsce zajmuje modlitwa w życiu zwyczajnych ludzi, a szczególnie naszych znajomych?

(żyjemy w różnych środowiskach, mamy różnych znajomych, nawet wśród nas katolików, modlitwa często jest zaniedbywana, lub nawet jej niema)

Przeczytamy teraz fragment Ewangelii. Animator prosi o przeczytanie jednego z uczestników.



(Mk 2, 2-5) Zebrało się tyle ludzi, że nawet przed drzwiami nie było miejsca, a On głosił im naukę. Wtem przyszli do Niego z paralitykiem, którego niosło czterech. Nie mogąc z powodu tłumu przynieść go do Niego, odkryli dach nad miejscem, gdzie Jezus się znajdował, i przez otwór spuścili łożo, na którym leżał paralytyk. Jezus, widząc ich wiarę, rzekł do paralytyka: Synu, odpuszczają ci się twoje grzechy.

- Co jest w tym fragmencie? (ludzie próbują zobaczyć się z Jezusem)

- Jak ludzie reagują na Jezusa? (chcą z Nim porozmawiać, usłyszeć co ma do powiedzenia)



Z Ewangelii Marka słyszymy historię o grupie przyjaciół, którzy spuścili przez dziurę w dachu swojego kolegę paralytyka wprost pod stopy Jezusa. Fakt, wykazali się kreatywnością i finezją, a dzięki swojej wierze i determinacji zostali wysłuchani. Całe szczęście, że Bóg nie wymaga od nas takich akrobacji, żeby z nami porozmawiać. Choć dla niektórych z nas, nawet samo zebranie się do modlitwy może przypominać wspinanie się po dachu. Wiemy, że często w życiu brakuje nam takiej determinacji, zatem zastanówmy się: **co sprawia nam największe problemy w codziennej modlitwie?**

II. Osądzić

Podzielimy się teraz na grupy, każda z grup będzie miała za zadanie wypisać trudności różnych grup społecznych które sprawiają że modlitwa staje się byle jaka, niechlujna. Zastanówcie się też co sprawia, że tej modlitwy nie ma czasem wcale. Grupa pierwsza niech zajmie się dziećmi i młodzieżą, druga grupa obierze za cel rodziców i dziadków, natomiast trzecia grupa, zajmie się politykami.



Animator dzieli uczestników na trzy grupy po czym rozdaje każdej grupie kartki i długopisy. Animator daje uczestnikom 4 minuty na pracę w grupach.

Proszę abyście w grupach podsumowali, jakie wyciągnęliście wnioski z tej pracy. Każda grupa dzieli się swoją pracą

- Jak myślicie dlaczego modlitwa jest dla nas taka trudna? (nie mamy czasu, jesteśmy zmęczeni, nie chce nam się itd.)

- Jak myślicie, jak możemy to zmienić?

Temat ten poruszył w jednym ze swoich filmików znany, lub nie znany Mikołaj Kapusta z Kanału Dobra Nowina który podaj nam pięć kroków o tym jak się dobrze modlić. Autor tego kanału nagrał filmik Jak się dobrze modlić?" i proponuje nam proste rozwiązania na podstawie Pisma Świętego. Podam wam teraz fragmenty z Pisma Świętego i postaramy się wspólnie odpowiedzieć na pytanie „jak się dobrze modlić?" (Aneks 2 kolejno rozważamy fragmenty Pisma)



Najlepiej jest wygospodarować sobie w ciągu każdego dnia taki moment i miejsce, w którym będziecie się modlić. Wszystko zależy od was: może to być poranek, albo wieczór (polecam obydwu) bądź w drodze do pracy. Najważniejsze, żeby ten czas dostosować do siebie. Z Bogiem akurat nie ma takich problemów, że trzeba się z nim umawiać na konkretną godzinę.

Teraz samo nasuwa się nam kolejne pytanie:



- Dlaczego nawet jak już zaczniemy się modlić to często odbiegamy myślami od Boga? (mamy pełno spraw na głowie, i myślimy o czymś innym)

- Jak temu zaradzić? (modlić się swoimi słowami, myśleć o Bogu)



Po pierwsze zanim zaczniemy się modlić, pierwsze stawmy się myślą w obecności Boga, po drugie niech miejsce w którym się modlimy zawsze kojarzy nam się właśnie z modlitwą. Po trzecie jeżeli będziecie modlić się sercem, wasza modlitwa stanie się bardziej owocna, nie zatrzymujmy się tylko a modlitwach które nauczyli nas rodzice, pamiętajmy oprócz tych modlitw podjąć także tą osobistą np. proszę, dziękuję, przepraszam gdzie po każdym dniu na początku dziękuję Bogu za wszystko co od niego otrzymuję, za wszystkie powodzenia a także porażki które czegoś mnie nauczyły, zawsze też przepraszajmy Pana Boga za wszystko co nam nie wyszło, za nasze słabości, za każdy nasz upadek, za każdą krzywdę którą komuś wyrządziliśmy Prośmy też o potrzebne łaski, o dary, opiekę, pomoc.

Mam tu dla was jeszcze dwa fragmenty pisma z Ewangelii Mateusza które mam nadzieję, pomogą nam lepiej się modlić.

Animator wybiera osoby chętne do przeczytania



(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“

- Do kogo skierowany jest ten fragment? (do każdego z nas)

- Jaką naukę nam przekazuje? (żeby modlić się w samotności, żeby nie przechwalać się swoją modlitwą)



(Mt 6,8-14) Wy zatem tak się módlcie: Ojcze nasz, który jesteś w niebie, niech się święci imię Twoje! Niech przyjdzie królestwo Twoje; niech Twoja wola spełnia się na ziemi, tak jak i w niebie. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; i przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczymy tym, którzy przeciw nam zawinili; i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego!

- Co przedstawia nam autor w tym fragmencie? (Przedstawia jak powinniśmy się modlić)

- Co oznacza „Ojcze nasz, który jesteś w niebie”? (Bóg jest naszym ojcem, czeka na nas w niebie)

- Co oznacza „niech się święci imię Twoje!”? (Wychwalamy imię Boga modlitwą)

- Co oznacza „Niech przyjdzie królestwo Twoje”? (Prosimy o przyjście Zbawiciela)

- Co oznacza „niech Twoja wola spełnia się na ziemi, tak jak i w niebie”? (Chcemy postępować tak jak nam Pan przykazał)

- Co oznacza „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”? (Prosimy aby nam nie brakło chleba, jako pożywienia a także jako ciała Zbawiciela)

- Co oznacza „i przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczymy tym, którzy przeciw nam zawinili”? (Prosimy o odpuszczenie grzechów)

- Co oznacza „i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego!”? (Prosimy o pomoc w przeciwstawianiu się pokusom szatana)

- Dobrze, kto wypowiedział te słowa z fragmentu? (Jezus)

III. Działać



Często wydaje nam się, że coś jest niemożliwe, boimy się, że nigdy nie będziemy się dobrze modlić, może wydaje nam się, że nasza modlitwa jest niechlujna, i nigdy tego nie poprawimy, ale opowiem wam autentyczną historię Davida Coveya Który opowiada o swoim zmaganiu, podjęciu próby zmiany Chciałbym by ta historia była dla nas przykładem, że wszystko jest możliwe, i że zawsze może być lepiej.



Animator czyta historię Davida (Aneks 3)

Teraz odpowiedzcie mi na pytania

- Jak wyglądał problem Davida? (nie mógł spełniać swoich pasji, ponieważ był niskiego wzrostu)

- Jakiego kroki podjął aby to zmienić? (postanowił się nie poddawać, ćwiczyć i więcej jeść, i powoli dochodził do roku)

- Co mu pomogło? (regularność i zaangażowanie)

- Do czego doszedł dzięki regularności i postanowionym celom? (osiągnął swoje cele)

- Jaką myśl wyciągamy z tej historii? (regularność to klucz do sukcesu, także w modlitwie)



W tej właśnie sprawie wypowiada się również Mikołaj Kapusta w filmiku „Jeden PROSTY krok do regularnej modlitwy”

Mówi on, żeby nie skupiać się na długości modlitwy, ale na jej regularności, żeby odmawiać ją codziennie, wystarczy nawet przez kilka minut. Poleca on również aplikację do śledzenia nawyków na telefon z której sam korzysta. Codziennie można sobie odhaczać swoje postanowienie, aby się przyzwyczaić, i aby nie przepuścić dnia bez modlitwy.

Po tej historii chciałbym abyście się zastanowili jakie możecie podjąć kroki ku lepszej modlitwie., aby wasza modlitwa bardziej się podobała Panu Bogu.

Animator rozdaje uczestnikom karteczki i daje uczestnikom 3-5 min.

W swojej modlitwie pamiętajcie, żeby nie skupiać się na jej długości, wręcz przeciwnie, niech ona będzie trwać minutę, ale skupcie się przede wszystkim na regularności. Postanówcie sobie, że będziecie się modlić codziennie.

3. Hasło spotkania

„Jeśli Bóg z nami, któż przeciwko nam?”

4. Piosenka spotkania

„Bóg jest wśród nas”

5. Zadanie apostoelskie

Przez najbliższy tydzień zanim zacznę modlitwę, pierwsze przez minutę pomyślę o Bogu w ciszy.

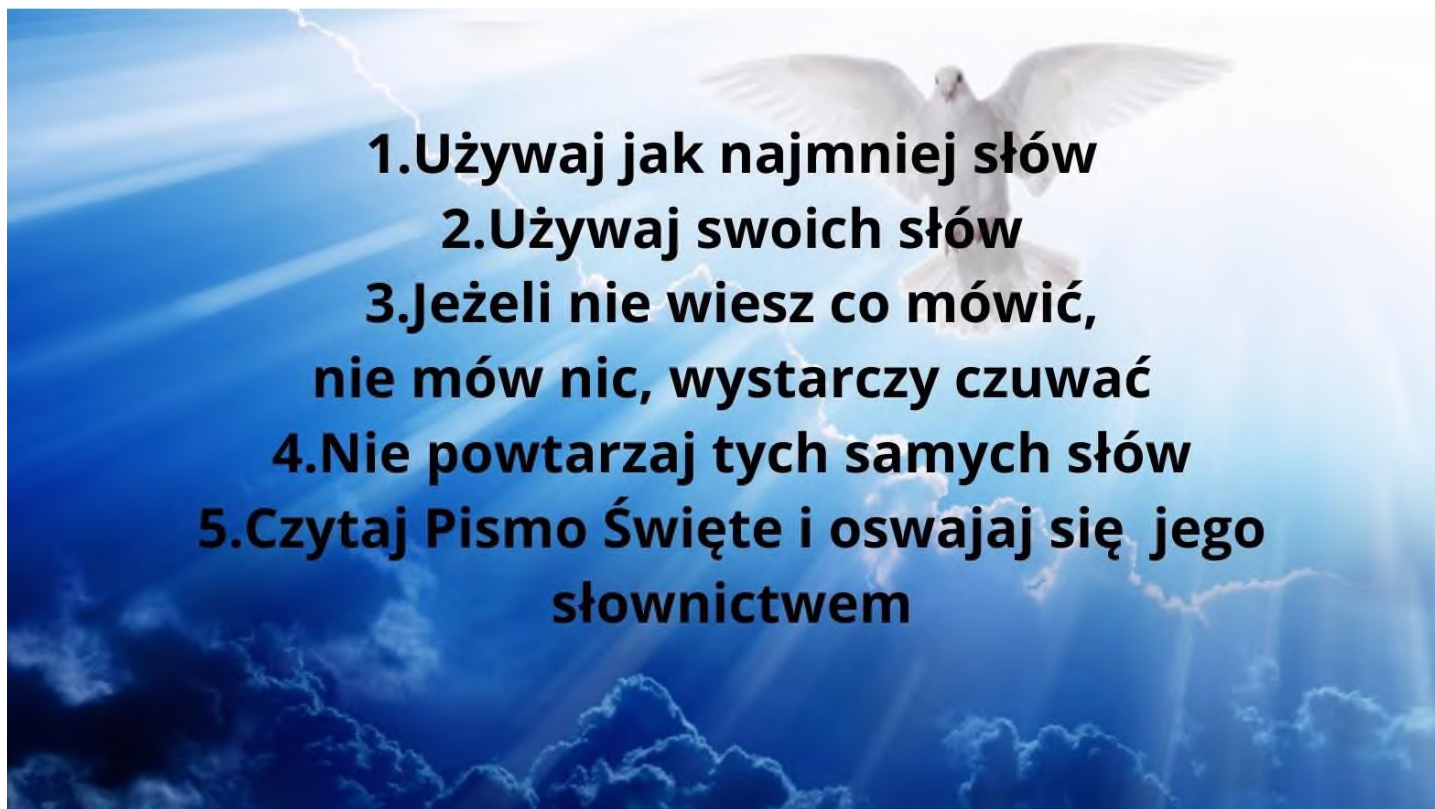
6. Modlitwa na zakończenie



Panie Boże, dziękujemy Ci za to spotkanie, na którym mogliśmy się otworzyć i wspólnie przemyśleć to co do nas mówisz w piśmie. Zachęcam byśmy pomodlili się modlitwą dziękczynienia, przeprosin i uwielbienia. Animator rozpoczyna modlitwę.

Aneks 1

GODZINA	CZYNNOŚĆ
6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	



- 1. Używaj jak najmniej słów**
- 2. Używaj swoich słów**
- 3. Jeżeli nie wiesz co mówić,
nie mów nic, wystarczy czekać**
- 4. Nie powtarzaj tych samych słów**
- 5. Czytaj Pismo Święte i oswajaj się jego
słownictwem**

(Koh 5,1) „Nie zabieraj głosu pośpiesznie, i niech serce twoje nie wypowiada słów pochopnie przed Bogiem! Bóg bowiem jest w niebiosach, ty zaś na ziemi, niech więc słów twych będzie niewiele	Używaj jak najmniej słów, nie mówmy Bogu dokładnie wszystkiego, przecież On to wie.
(Mt 6,7-8) „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, wpierw zanim Go poprosicie”	Używaj swoich słów, nie módl się jak najdłużej ale po prostu pobożnie i z wiarą poświęć te kilka minut dla Boga.
(Ps 37,7) „W milczeniu trwaj przed Jahwe”	Jeżeli nie wiesz co mówić, nie mów nic, wystarczy czekać, czasem zamiast mówienia, ważniejsze jest czytanie i słuchanie.
(Syr 7,14) „Nie powtarzaj słów podczas modlitwy”	Nie módl się „mantrą” czyli nie powtarzaj słów kilkaset razy. Lepiej krótko a z wiarą.
(Losowy fragment Pisma Świętego)	Korzystaj z Pisma Świętego, aby lepiej się modlić. Po prostu otwórz Biblię i przeczytaj.

Aneks 3

David uczęszczał do pierwszej klasy szkoły średniej, zawsze marzył o dołączeniu do drużyny futbolowej. Miał on jednak jeden problem, mierzył sto pięćdziesiąt centymetrów wzrostu i ważył czterdzieści pięć kilo, przez co nie mógł być zakwalifikowany nawet do najniższej kategorii, nie mógł nawet znaleźć pasującego na niego stroju. Najbardziej bał się treningów w których „uczył się latać” W zimie zapisał się na zapasy, ale to też mu nie wychodziło gdyż był za słaby. Na wiosnę postanowił spróbować biegania, niestety był najwolniejszy z biegaczy.

Pewnego dnia już nie wytrzymał tego dłużej i powiedział „Mam dość” Zamknął się w pokoju i postanowił spisać sobie cele żeby do końca szkoły średniej mierzyć sto osiemdziesiąt centymetrów, ważyć dziewięćdziesiąt kilo i podnosić stutrydziestokilogramową sztangę, być tak dobrym w futbol aby rozpocząć każdy mecz w swojej szkole, zostać najszybszym sprinterem szkoły i zostać kapitanem obu tych drużyn.

David zaczął dużo jeść, tak aby nigdy nie mieć pustego żołądka. Jadł tyle co Cary który był doskonałym futbolistą. Każdego dnia kupował dwie porcje normalnego lunchu, trzy szklanki mleka i cztery kanapki, dodatkowo brał jeszcze specjalny proszek pomagający w przybraniu na wadze, mimo, że prawie po nim wymiotował.

W drugiej klasie dołączył do niego jego przyjaciel Eddie który także marzył aby urosnąć i набrać wagi. Dodał on do diety jeszcze dziesięć łyżeczek masła orzechowego i trzy szklanki mleka każdego dnia przed zaśnięciem. Jeżeli któremuś nie udało się po tygodniu przybrać jednego kilograma musiał pić wodę lub coś jeść dopóty, dopóki tego nie osiągnie.

David dodatkowo przyciemnił sobie pokój tak aby żaden promyk światła nie miał prawa tam wpadać, robił to ponieważ jego mama wyczytała, że to też może pomóc w osiągnięciu jego celu. Spał dziesięć i pół godziny i pił tyle mleka ile tylko mógł. Każdego dnia ćwiczył przynajmniej przez dwie godziny. Razem z Eddiem powiesili na ścianie dwa podkoszulki w rozmiarze XL w nadziei, że kiedyś je włożą. Na początku David podnosił tylko trzydzieści pięć kilogramów, ale miesiące mijały i zaczął dostrzegać rezultaty.

Czasami czuł się samotnie, jakby miał przeciwko sobie cały świat, inni dokuczali mu mówiąc „Czemu jesteś taki chudy? Nie możesz jeść więcej?”

Kończąc drugi rok szkoły średniej miał sto siedemdziesiąt centymetrów wzrostu i ważył siedemdziesiąt kilo. Nie poddawał się, nadal dążył do celu biegał, podnosił ciężary, ćwiczył sprawność. Nigdy nie opuścił treningu, nawet w chorobie. Wreszcie kilkuletnie poświęcenia przyniosły efekty. Na początku ostatniej klasy David osiągnął już prawie wszystkie swoje cele, miał sto osiemdziesiąt cm wzrostu a do upragnionej wagi brakowało mu dwóch kilogramów, osiągnął zamierzone cele w futbolu i na torze, ponad to, był nie tylko najszybszym sprinterem w szkole, ale także jednym z najlepszych w całym stanie.

Pod koniec ostatniego roku ważył dziewięćdziesiąt kilo i podnosił sztangę stu siedemdziesięciopięciokilogramową, został okrzyknięty „Mistrzem Szkoły” przez dziewczęta z najstarszych klas, ta nagroda podobała mu się najbardziej. Dokonał tego.

Napoleon Hill napisał „Cokolwiek ludzki umysł przedsięwzię, jeśli tylko w to wierzy, ręka człowieka to osiągnie”.