



Temat: CZY POTRZEBUJĘ DYSCYPLINY?

a) Cel dydaktyczny: Ukazanie prawdy, że samodyscyplina jest warunkiem prawidłowego rozwoju człowieczeństwa i osiągnięcia wiecznego szczęścia w niebie.

b) Cel wychowawczy: Zachęcenie uczestników do systematycznej pracy nad sobą oraz do poskromienia ludzkiego egoizmu.

Pomoce: Pismo Święte, opakowanie po lekach, znak zakazu kąpieli, krótki filmik (link zamieszczony), małe karteczki i długopisy

Treść

1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania

Animator rozpoczyna spotkanie od znaku krzyża, zapalenia świecy i modlitwy do Ducha Świętego (znaną formułką lub własnymi słowami).

„Panie Jezu, Ty obiecałeś, że pozostaniesz z nami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata. Prosimy Cię, abyś posłał obiecanego nam Ducha Świętego, niech ON rozpali nasze serca i oświeci umysły, byśmy mogli coraz bardziej Cię kochać i lepiej Tobie służyć.” *Odśpiewanie pieśni do Ducha Świętego „Dotknij Panie moich oczu”*

Animator wita wszystkich obecnych i po wprowadzeniu atmosfery skupienia przechodzi do tematu...

2. Treść właściwa

I. Widzieć

Animator przedstawia dynamikę z poszczególnymi pomocami (znak zakazu kąpieli, opakowanie po lekach, krótki filmik).

Animator pokazuje uczestnikom znak przedstawiający zakaz kąpieli, wszyscy zgromadzeni przyglądają się temu przedmiotowi.

- Co oznacza ten znak? (zakaz)

- W jakich miejscach się go umieszcza? (np. jakieś niebezpieczne kąpieliska)

- Jakie konsekwencje mogą spotkać tego, który nie zastosuje się do treści zakazu? (sprowadzenie na siebie niebezpieczeństwa)

Animator pokazuje uczestnikom opakowanie z lekami. Następnie zadaje uczestnikom pytania.

- Na podstawie informacji zawartych na opakowaniu i ulotce, powiedzcie: W jakim celu stosuje się ten lek? (np. środek przeciwbólowy)

- Czy w sytuacji bardzo silnego bólu można zażyć całą zawartość opakowania tabletek? (nie) **dlaczego?** (lek działa stopniowo, duża dawka leku może zaszkodzić naszemu zdrowiu)

Animator prezentuje filmik, w którym przedstawiona została droga do kariery Roberta Lewandowskiego. Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=iJL2vbjNcQ0> lub kod QR:)

-Co przyczyniło się do tego, że sportowiec osiągnął sukces? (ogromne poświęcenie, ciężka praca, trening, odpowiednia dieta)

- Jakich znacie innych ludzi, którzy osiągnęli sukces dzięki wyrzeczeniu i ciężkiej pracy? (naukowcy, sportowcy, święci)

Podsumowanie animatora: Wszystkie podane przykłady mówią o pewnym dobrowolnym ograniczeniu, dyscyplinie, którą człowiek narzuca sobie dla uniknięcia jakiegoś zła lub osiągnięcia dobra. Każdy sam musi podjąć decyzję, że mimo chęci i świetnej pogody nie może wejść do wody w niebezpiecznym miejscu, mimo bólu nie może zażyć wszystkich tabletek przeciwbólowych naraz, bo mogłoby się to skończyć tragicznie. Sportowiec chcąc osiągnąć dobry wynik musi podjąć trud treningu i wyrzeczenie związane z dietą i z pracą nad systematycznością itp.

Zastanówmy się...

- Co dla was jest ograniczeniem, dyscypliną? (nauka, praca fizyczna, opieka nad młodszym rodzeństwem)

- Czy te przykłady dyscypliny mogą sprawiać jakieś trudności? (tak)

-Jakie można zauważyć negatywy? (zmęczenie, wyczerpanie sił, poświęcanie swojego wolnego czasu, niepotrzebne nerwy)



Spójrzmy zatem optymistycznie... -Jakie pozytywne skutki dostrzegacie? (dobre oceny, zdobywanie wiedzy, wykształcenie, pomoc rodzicom, spędzanie czasu z rodziną)

Powiedzcie zatem co sądzicie... - Czy dyscyplina jest potrzebna w naszym życiu? dlaczego? Rozmowa z uczestnikami.

Animator podsumowuje: Mimo tych negatywnych skutków samodyscypliny, które występują w naszym życiu to właśnie to dobrowolne ograniczenie potrzebne jest na rzecz wspólnego dobra. Jezus powiedział: **Mt16,24 "Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze samego siebie i weźmie krzyż swój, i niech idzie za mną".**

Zastanówmy się zatem w jaki sposób zmotywować się do samodyscypliny...

II. Osądzić

Niech słowa naszego papieża rodaka Jana Pawła II będą dla nas pomocą:

Animator odtwarza lub odczytuje słowa papieża, które wypowiedział do młodych Polaków na Jasnej Górze w 1983r.:

„Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali”

- Do czego zachęca nas Ojciec Święty ? (wymagania od siebie, mimo wszystko)

- W jakich okolicznościach chrześcijanin powinien najbardziej od siebie wymagać ? (w chwilach zwątpienia, smutku, kryzysu)

Samodyscyplina jest każdemu z nas bardzo potrzebna. Wymieńcie przykłady sytuacji, w których jest ona konieczna! (np. studentka- musi się uczyć by zdobyć wiedzę i wykształcenie, aby w przyszłości wykonywać zawód, osoba chora na cukrzycę- musi sama mobilizować się do brania leków dla własnego dobra i zdrowia, małżonkowie- zachowują wierność względem siebie, przysięgali swoją miłość przed Bogiem, rzeczy materialne np. dom, majątek- trzeba od siebie wymagać by kiedyś coś osiągnąć)

Animator podsumowuje: Samodyscyplina i „trzymanie swoich zachcianek, pragnień i rządów w szachu” jest potrzebne do osiągnięcia rzeczy doczesnych, tytułów, nagród i rozwoju własnych talentów, ale przede wszystkim samodyscyplina jest nam konieczna w innym celu... a w jakim?!- zapytajmy Słowo Boże...

Wszyscy wstają: zostaje odczytany fragment z Pisma Świętego

Mt 7,13-15 „Wchodźcie przez ciasną bramę! Bo szeroka jest brama i przestronna ta droga, która prowadzi do zguby, a wielu jest takich, którzy przez nią wchodzą. Jakże ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują! Strzeżcie się fałszywych proroków, którzy przychodzą do was w owczej skórze, a wewnątrz są drapieżnymi wilkami.

- Jaką bramę poleca nam Jezus Chrystus? (ciasna, trudna, stawiająca wymagania)

- Jakiej ścieżki Pan Jezus każe nam unikać? (łatwej, szybkiej)

- Dlaczego Chrystus mówi by unikać tego co jest szybkie i łatwe? (prowadzi do zguby)

- Dokąd zaprowadzi nas samodyscyplina i kroczenie wąską drogą? (niebo- cel naszego życia)

- Czy znacie jakiegoś świętego, który dzięki kierowaniu się samodyscypliną doszedł do nieba? (wypowiedzi uczestników, animator może podać: bł. Jerzy Frassati)

Animator za przykład osoby, która od siebie wymagała przedstawia postać Jerzego Frassatiego:

Jerzy Frassati nazywany „człowiekiem Ośmiu Błogosławieństw”, bo swoje życie uczynił służbą, zwłaszcza dla ubogich i opuszczonych. Było ono pełne pasji, dynamizmu młodości i poświęcenia, a jednocześnie skupienia i modlitwy. Piotr Jerzy wychowywał się w zamożnym domu. Jego ojciec był założycielem i właścicielem dziennika La Stampa, senatorem, przez pewien czas także ambasadorem Włoch w Niemczech. Matka była malarką. Piotr Jerzy był bardzo zdolny i obdarzony cechami lidera. Bardzo solidnie podchodził do nauki i swoich codziennych obowiązków. Nie miał jednak nic z kujona zamkniętego na kontakty z rówieśnikami. Lubił sport: pływał, jeździł na nartach i konno. Jednak jego największą pasją były góry. Nie pociągała go kariera dziennikarza czy polityka. Chciał zostać inżynierem: w 1919 roku rozpoczął studia na wydziale inżynierii górniczej na politechnice w Turynie. Swoje wychowanie religijne zawdzięczał przede wszystkim wychowawcom, nauczycielom i spowiednikom, ponieważ rodzice byli raczej obojętni na sprawy wiary. Już jako uczeń należał do wielu szkolnych stowarzyszeń religijnych. Codziennie uczestniczył we mszy świętej i przyjmował komunię świętą. Był człowiekiem modlitwy. Nie myślał jedynie o osobistym doświadczeniu wiary. Dlatego w 1924 roku założył z grupą przyjaciół nie-

formalne „Stowarzyszenie ciemnych typów”. Frassati, choć był synem jednego z najbogatszych mieszkańców Turynu, zasłynął z tego, że zawsze był bez pieniędzy, bo rozdawał wszystko, co miał. Kupował ubogim materace, koce, węgiel na zimę, lekarstwa i żywność, starał się spędzać z opuszczonymi jak najwięcej czasu. Frassati pomagając biednym zaraził się chorobą Heinego-Medina. Umarł 4 lipca 1925 roku. Na jego pogrzeb przyszli wszyscy turyńscy biedacy i żebracy, czyniąc z niego jedno z najbardziej niezwykłych wydarzeń w historii miasta. Niewidomi chcieli tylko dotknąć jego trumny, matki z dziećmi na rękach płakały w głos, bo odchodził ich dobrodziej i serdeczny przyjaciel. Papież Franciszek przed rozpoczęciem XXXI Światowych Dni Młodzieży w Krakowie woła do młodych: „Bądźcie jak Frassati!”.



- W jakiej rodzinie wychowywał się Jerzy Frassati? (jedna z najbardziej zamożnych w Turynie)

- Co wskazuje na to, że Frassati kierował się samodyscypliną? (trud włożony w ciężką pracę, naukę)

- Co czynił Frassati dla ubogich? (rozdawał wszystko co miał, kupował to co potrzebne, poświęcał swój czas)

- Co pomogło Frassatiemu dojść do świętości? (modlitwa, stowarzyszenie katolickie)

- Czy jednak według was sami jesteśmy w stanie pokonać wszystkie swoje wady, trudności, zwalczyć złe cechy charakteru? (nie)

- Czyjej pomocy potrzebujemy, by sobie z tym poradzić? (innych ludzi, ale przede wszystkim PANA BOGA)

- Gdzie i kiedy Pan Bóg wspomaga nas w trudzie pracy nad sobą? (modlitwa, sakramenty święte, wspólnota, troska o łaskę uświęcającą)



Podsumowanie animatora: Dzięki temu świadectwu można stwierdzić, iż Frassati był człowiekiem, który kierował się samodyscypliną. Dzięki ciężkiej pracy nad sobą zdobył dobre wykształcenie i mógł pomagać biednym i ubogim. Choć był synem jednego z najbogatszych mieszkańców Turynu, zasłynął z tego, że zawsze był bez pieniędzy, bo rozdawał wszystko co miał. Animator podsumowuje, że każdy z nas powinien wymagać od siebie, może być to przykład nauki lub jakiegoś poświęcenia dla dobra innych ludzi, ponieważ celem naszego życia jest osiągnięcie szczęścia wiecznego w niebie. Jednak by go osiągnąć nikt nie jest w stanie sam tego dokonać, potrzebujemy pomocy Pana Boga!

III. Działać



Dowiedzieliśmy się, że samodyscyplina stawia wymagania. Teraz spróbujemy zastanowić się jak możemy wcielić ją w nasze życie...

Animator rozdaje uczestnikom małe karteczki i długopisy. Przez kilka chwil, w ciszy, wszyscy mają za zadanie zastanowić się: Nad czym w najbliższym tygodniu chcieliby szczególnie popracować? Może to być jakaś cecha charakteru, nauka, dobry uczynek wymagający jakiegoś poświęcenia, walka z jakimś grzechem, słabością?



Animatorsa podsumowuje: Zabierzcie ze sobą swoje postanowienie dla samodyscypliny napisane na tych karteczkach i proszę abyście przynajmniej raz w ciągu dnia – może pod koniec dnia, podczas wieczornej modlitwy przeanalizowali napisane słowa.

3. Hasło spotkania

"Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali"

4. Piosenka spotkania

"Oczyść serce me"

5. Zadanie apostoelskie

Codziennie zastanowię się nad moim postanowieniem podjętym w ramach samodyscypliny.

6. Modlitwa na zakończenie

Pomódlmy się słowami modlitw, którą Jan Paweł II odmawiał codziennie aż do śmierci.

Duchu Święty, proszę Cię o dar mądrości do lepszego poznawania Ciebie i Twoich doskonałości Bożych, o dar rozumu do lepszego zrozumienia ducha tajemnic wiary świętej, o dar umiejętności, abym w życiu kierował się zasadami tejże wiary, o dar rady, abym we wszystkim u Ciebie szukał rady i u Ciebie ją zawsze znajdował, o dar męstwa, aby żadna bojaźń ani względy ziemskie nie mogły mnie od Ciebie oderwać, o dar pobożności, abym zawsze służył Twojemu Majestatowi z synowską miłością, o dar bojaźni Bożej, abym lękał się grzechu, który Ciebie, o Boże, obraża. Amen





ZAKAZ KĄPIELI