

Temat: JEZUS PRZEBACZA, ALE JAK JA MOGĘ PRZEBACZYĆ SOBIE I INNYM?

a) **Cel dydaktyczny:** przybliżenie pojęcia przebaczenia i uświadomienie jego wagi.

b) **Cel wychowawczy:** nauka umiejętności przebaczenia sobie i innym.

Pomoce: Pismo Święte, świeca, kilka długopisów/kredek, ok.20 szt. małych karteczek, metalowa miska, zapalniczka/zapałki, woda.

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).

Duchu Święty, który oświecasz serca i umysły nasze, dodaj nam ochoty i zdolności, aby to spotkanie było dla nas pożytkiem doczesnym i wiecznym. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

Modlitwę kończy słowami „**Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią**” odczytanymi z ewangelii: Mt 5, 7.

2. Treść właściwa

I. Widzieć

Na początku chcę wam przeczytać krótką bajkę.

Pewien dobry, aczkolwiek słaby chrześcijanin spowiadał się, jak zwykle, u swojego proboszcza. Jego spowiedzi przypominały zepsutą płytę: zawsze te same uchybienia, a przede wszystkim ten sam poważny grzech.

- Koniec tego! - powiedział mu pewnego dnia zdecydowanym tonem proboszcz. - Nie możesz żartować sobie z Boga. Naprawdę ostatni już raz rozgrzeszam cię z tego przewinienia. Pamiętaj o tym!

Ale po piętnastu dniach człowiek znów przyszedł do spowiedzi wyznając ten sam grzech.

Spowiednik naprawdę stracił cierpliwość:

- Uprzedzałem cię, że nie dam ci rozgrzeszenia. Tylko w ten sposób się nauczysz...

Poniżony i zawstydzony mężczyzna podniósł się z klęczek. Dokładnie nad konfesjonalem, zawieszony był na ścianie wielki, gipsowy krzyż.

Człowiek wznosił nań swe spojrzenie.

I właśnie w tym momencie gipsowy Chrystus z krzyża ożywił się, podniósł swoje ramię i uczynił znak przebaczenia: "Rozgrzeszam cię z twojej winy..."

Każdy z nas związany jest z Bogiem, pewną nitką. Kiedy popełniamy grzech, ta nić się przerywa. Ale kiedy ubolewamy nas naszą winą - Bóg zawiązuje na nitce supełek i w ten sposób staje się ona krótsza. Przebaczenie zbliża nas do Boga.

- **Czym jest przebaczenie?** (procesem, odpuszczeniem winy, rezygnacją z zemsty i tego co krzywdziciel jest mi winny, pojednaniem z Bogiem, zbliżeniem do Boga)

- **Dlaczego ten człowiek pomimo gróźb księdza nadal popełniał ten sam grzech?** (ponieważ jest tylko człowiekiem, jak każdy ma słabości, z którymi czasami bardzo ciężko jest się uporać)

- **Dlaczego Jezus pomimo decyzji księdza wybaczył temu mężczyźnie?** (ponieważ człowiek ten szczerze żałował i pragnął pojednania z Bogiem; ponieważ Jezus kocha go jak każdego człowieka; na tym polega zbawienie, Jezus zbawił nas jeszcze kiedy byliśmy grzesznikami)

- **Dlaczego czasami jest nam ciężko przebaczać?** (czujemy się skrzywdzeni; nie chcemy zrezygnować z zemsty; domagamy się zadośćuczynienia)

- **Jak się czujesz kiedy ktoś gniewa się na ciebie z powodu twojego złego zachowania?** (jest mi przykro; czuję się źle; mam poczucie winy; żałuję)

- **Czy mieliście kiedyś sytuacje w których było wam ciężko wybaczyć?** (odpowiedzi uczestników)

- **Dlaczego przebaczenie jest takie ważne?** (brak przebaczenia jest destrukcyjny; rodzi zgorzknienie i niechęć; człowiek nie może uwolnić się od bólu; bez przebaczenia nie ma pojednania itp.)

- **Jak się czujesz kiedy ktoś ci przebacza?** (jestem szczęśliwy; czuję się lepiej)

II. Osądzić

Powiedzieliśmy sobie co my myślimy o przebaczeniu. Zobaczmy teraz co mówi nam o tym Chrystus.
(*Fragmety Pisma Świętego animator czyta sam lub prosi o przeczytanie kogoś grupy*)



(J 8, 3-11): „Wówczas uczeni w Piśmie i faryzeusze przyprowadzili do Niego kobietę którą pochwycono na cudzołóstwie, a postawiwszy ją pośrodku, powiedzieli do Niego: «Nauczycielu, tę kobietę dopiero pochwycono na cudzołóstwie. W Prawie Mojżesz nakazał nam takie kamienować. A Ty co mówisz?» Mówili to wystawiając Go na próbę, aby mieli o co Go oskarżyć. Lecz Jezus nachyliwszy się pisał palcem po ziemi. A kiedy w dalszym ciągu Go pytali, podniósł się i rzekł do nich: «Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci na nią kamień». I powtórnie nachyliwszy się pisał na ziemi. Kiedy to usłyszeli, wszyscy jeden po drugim zaczęli odchodzić, poczynając od starszych, aż do ostatnich. Pozostał tylko Jezus i kobieta, stojąca na środku. Wówczas Jezus podniósłszy się rzekł do niej: «Kobieto, gdzie oni są? Nikt cię nie potępił?» A ona odrzekła: «Nikt, Panie!» Rzekł do niej Jezus: «I Ja ciebie nie potępiam. - Idź, a od tej chwili już nie grzesz!».”



- Dlaczego Jezus zachował się w ten sposób? Przecież ukamienowanie tej kobiety było zgodne z prawem jakiego przestrzegali Żydzi. (postąpił tak ponieważ przyszedł na świat, aby wybaczyć i wybawić, a nie po to aby potępić)

- Dlaczego żadna z zebranych tam osób nie potępiła i nie ukamienowała tej kobiety? (ponieważ zrozumieli, że nie mają do tego prawa, ponieważ sami również popełniają grzechy i nikt z nich nie jest bez winy)

- Dlaczego z początku Jezus nie reaguje na słowa tych ludzi? (ponieważ osądzanie i wytykanie grzechów nie jest sposobem na walkę ze złem; jeśli ktoś chce wytykać grzechy i osądzać nie powinien postugiwać się Bogiem)

- Czego chce nauczyć nas Jezus przez tą sytuację? (nie należy potępiać ludzi, potępić można jedynie czyny, ale nie człowieka, człowiek jest mieszaniną dobra i zła i zawsze należy mu wybaczyć chociażby dla tej maleńkiej części dobra znajdującej się w nim)



Jestem pewna, że każdy z was zna lub choć raz w życiu słyszał modlitwę „Ojcze nasz”. Jak wiecie to sam Jezus nauczył nas tej modlitwy.

Kiedy się nią modlimy często nie zwracamy uwagi na słowa, jakie wypowiadamy, a znajduje się tam wiele mądrości. Jednak ja chciałabym skupić się dzisiaj z wami na jednym zdaniu z tej modlitwy, a mianowicie: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”.



- Do czego chce nas zachęcić Jezus ucząc nas modlitwy zawierającej te słowa? (do wybaczenia)

- Co chce nam przekazać Jezus umieszczając te słowa w modlitwie, którą posługujemy się na co dzień? (wybaczenie powinno stać się dla nas codziennością, tak jak ta modlitwa)

- Co mówi nam Jezus o przebaczeniu i dlaczego wato wybaczać?(zawsze powinniśmy przebaczać innym; jeśli przebaczymy bliźnim również nam zostaną odpuszczone winy)



(Mt 18, 21-22): „Wtedy Piotr zbliżył się do Niego i zapytał: «Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy?» Jezus mu odrzekł: «Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy.»



- Jak często i ile razy powinniśmy przebaczać? (za każdym razem gdy ktoś wyrządzi nam krzywdę; tak często i tyle razy ile trzeba)

- Dlaczego Pan Jezus kazał nam przebaczać akurat 77 razy? Jakie znaczenie ma ta liczba? (ponieważ Chrystus chce nam pokazać, że mamy przebaczać tyle razy ile trzeba, nawet w nieskończoność, a liczba 7 w znaczeniu biblijnym oznacza właśnie nieskończoność)



(Łk 23, 39-43): „Jeden ze złoczyńców, których [tam] powieszono, urągał Mu: «Czy Ty nie jesteś Mesjaszem? Wybaw więc siebie i nas». Lecz drugi, karcąc go, rzekł: «Ty nawet Boga się nie boisz, chociaż tę samą karę ponosisz? My przecież - sprawiedliwie, odbieramy bowiem słuszną karę za nasze uczynki, ale On nic złego nie uczynił». I dodał: «Jezu, wspomnij na mnie, gdy przyjdiesz do swego królestwa». Jezus mu odpowiedział: «Zaprawdę, powiadam ci: Dziś ze Mną będziesz w ra-

ju».”



- Jaką postawą wykazał się drugi łotr? (przyznał się do swojej winy, pokazał skruchę)
- Dlaczego Chrystus z taką łatwością wybacza łotrowi i obiecuje, że trafi z nim prosto do raju? (ponieważ, aby otrzymać wybaczenie od Jezusa nie trzeba wiele; łotr przyznał się do swojej winy, pokazał skruchę i ujrzał w cierpiącym Jezusie swojego Pana i Zbawcę)



Zastanawialiście się kiedyś nad tym dlaczego Jezus tak bardzo chce zachęcić nas do przebaczenia? Dlaczego warunkiem jego przebaczenia jest nasze wybaczenie innym? Na to pytanie odpowiada nam św. Faustyna Kowalska w jednym krótkim zdaniu: „Jesteśmy najbardziej podobni do Boga, kiedy przebaczymy bliźnim”, a o to przecież chodzi. Zostaliśmy stworzeni na Jego podobieństwo, powołani do jego świętości.

Dobrze, wiemy już co o przebaczeniu mówi Jezus i dlaczego jest ono takie ważne. Każdy z nas jest powołany do przebaczenia, ale w jaki sposób to zrobić? Przebaczenie jest procesem, a każdy proces ma swoje punkty. Chciałabym je z wami teraz prześledzić i omówić.

Po pierwsze: UŚWIADOM SOBIE KRZYWDĘ. Aby zaistniało przebaczenie musisz jasno nazwać zarówno wyrządzoną ci krzywdę, jak i emocje które ci wtedy towarzyszyły: złość, żal, gniew, rozgoryczenie (pamiętaj emocje nie są grzechem!).

Po drugie: WYPOWIEDZ PRZED KIMŚ POCZUCIE KRZYWDY. Opowiedz komuś o tym co cię spotkało (mamie, tacie, rodzeństwu, przyjacielowi), powiedz o swoich uczuciach i emocjach. Psychologowie proponują, także napisać list do krzywdziciela, opowiedz w nim o krzywdzie, jej konsekwencjach i zaznacz, że piszesz to nie aby wypominać, ale aby przebaczyć.

Po trzecie: ZOBACZ DRUGĄ STRONĘ MEDALU. Spróbuj zrozumieć drugą stronę, zobacz czy nie było w tej sytuacji również twojej winy. Oczywiście nie dotyczy to sytuacji, w której jesteśmy ofiarami ewidentnego zła, jak również nie jest to próba usprawiedliwiania. Może to jednak pomóc w pojednaniu.

Po czwarte: CZY NA PEWNO CHCESZ PRZEBACZYĆ? Zastanów się dobrze nad tym pytaniem, bo przebaczenie nie ma sensu, jeśli nie jest szczerze. Może się jednak zdarzyć tak, że chcesz przebaczyć jednak nie potrafisz. Co zrobić wtedy? Pamiętaj, że przebaczenie to łaska Boga i trzeba się na nią otworzyć. Więc, jeśli nie potrafisz przebaczyć to pomódl się. Zaprosz Jezusa do wszystkich etapów i przeżywaj to razem z nim.

Trzeba również zaznaczyć, że do pełnego przebaczenia, trzeba wybaczyć sobie i... Bogu.

Zastanów się, dlaczego jesteś z siebie niezadowolony i dlaczego masz do siebie pretensje. Za wysoko podniosłeś sobie porzeczkę? Miałeś ambicje, których nie byłeś stanie spełnić? Zastanów się dobrze nad tym i przebac sobie w procesie podobnym jak ten gdzie przebaczasz innym.

Musisz także przebaczyć Bogu. Często zdarza się że mamy do Boga pretensje, gniewamy się, mamy żal. Warto to wszystko wypowiedzieć, porozmawiać z Bogiem, bo on nie oczekuje od nas bezwzględnego posłuszeństwa, w którym robimy wszystko bez mrugnienia okiem, a właśnie rozmowy. Sam mówi:

(Iz 1, 18): „Chodźcie i spór ze Mną wieǳcie!”

III. Działać

Animator rozdaje każdemu z uczestników małą kartkę i długopis.



Proszę teraz każdego z was, aby w ciszy zrobił sobie rachunek sumienia. Przypomnij sobie te wszystkie osoby i sytuacje, które cię skrzywdziły. Wypisz – bez owijania w bawełnę – sytuacje, w których poczułeś się zraniony lub wynotuj imiona osób, które to uczyniły oraz wszystkie swoje negatywne odczucia. (uczestnicy wypisują to wszystko na kartkach)

Poprośmy teraz Ducha Świętego, aby pomógł Ci zobaczyć prawdę na temat Twojej przeszłości:



Duchu Święty, proszę Cię, abys oświecił umysł i serce każdej osoby, która jest tu obecna

Odkryj i pokaż sytuacje, momenty i chwile, które były dla nich raniące i wpłynęły negatywnie na ich przyszłość.

Pokaż osoby, które skrzywdziły i zraniły ich najmocniej i spraw, aby umiały im teraz przebaczyć.

Wypełnij te wspomnienia swoją miłością, aby nie były już raniące.

Przyjdź Duchu Święty. *(uczestnicy powtarzają ten wers)*

Powtarzajcie teraz za mną *(animatorem czyta przerywając co chwilę, aby uczestnicy po nim powtórzyli)*:

Jezu, dziękuję Ci za Twoją wolność, którą wykupiłeś dla mnie na Krzyżu.

Przyjmuję dziś Twoje przebaczenie i wyrzekam się tego wszystkiego co nie pochodzi od Ciebie.

Wyrzekam się nieprzebaczenia.

Proszę aby podczas tej modlitwy każdy z was po cichu lub w myślach wymienił imiona osób, którym chce wybaczyć, a także sytuacje, które wybacza.

Jezu, tak jak Ty mi przebaczyłeś, tak teraz wybaczam...*(uczestnicy wymieniają w myślach lub szeptem imiona osób, które zapisali na kartkach)*

Wybaczam im te wszystkie sytuacje, gdy zostałem zraniony... *(uczestnicy wymieniają je w myślach lub szeptem)*

Wyrzekam się ducha nieprzebaczenia, lęku, depresji i strachu.

Wyrzekam się wszelkiej choroby, która weszła do mojego życia przez nieprzebaczenie.

Nakazuje temu wszystkiemu w imię Jezusa odejść i zabraniam wracać.

Teraz przyjdź, Duchu Święty, ze swoją łaską, mocą i przebaczeniem.

Wypełnij mnie!

Przyjdź Duchu Święty! *(uczestnicy powtarzają)*

Teraz niech każdy z was pomodli się na głos modlitwą „Ojcze Nasz”*(odmawianie modlitwy)*

(animator zbiera od uczestników kartki do metalowej miski po czym je podpala, po spalaniu zalewa wodą)

3. Hasło spotkania

Jesteśmy najbardziej podobni do Boga, kiedy przebaczymy bliźnim

4. Piosenka spotkania

„Łaską jesteśmy zbawieni”

5. Zadanie apostoelskie

Pomódl się za swojego krzywdziciela

6. Modlitwa na zakończenie

Animatorem może posłużyć się modlitwą, którą odmawiała św. siostra Faustyna:

O Stwórco mój i Panie, Ty jeden ponad te dary dajesz mi sam siebie i jednoczysz się ściśle ze swym nędznym stworzeniem.

Tu się rozumieją serca nasze bez doboru słów;

tu nikt mowy naszej przerwać nie jest w stanie.

O czym mówię z Tobą, o Jezu, jest to nasza tajemnica,

o której stworzenia wiedzieć nie będą i aniołowie nie śmiają się zapytać.

Są to tajemne przebaczenia, o których wie tylko Jezus i ja – jest to tajemnica miłosierdzia Jego, które ogarnia każdą oddzielnie duszę.



Za tę niepojętą dobroć Twoją uwielbiam Cię, o Stwórcu i Panie całym sercem i duszą moją.
A choć to uwielbienie moje jest tak nędzne i małe, jednak jestem spokojna, bo wiem, że Ty wiesz, że ono
jest szczere, choć tak nieudolne.
Amen.

