

Temat: JAKA JEST ROLA CIAŁA W MODLITWIE?

a) **Cel dydaktyczny:** Odkrycie co oznacza nasza postawa ciała podczas modlitwy

b) **Cel wychowawczy:** Kontrolowanie i poznanie ważności gestów oraz postawy podczas modlitwy lub Mszy Świętej.

Pomoce: Biblia, karteczki, długopisy

	Treść
	1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania <i>Animator rozpoczyna spotkanie od znaku krzyża, modlitwy do Ducha Świętego (znaną formułką lub własnymi słowami)</i> Pomódlmy się do Ducha Świętego modlitwą Świętego Augustyna : Oddychaj we mnie, Duchu Święty, abym święcie myślał. Przymuszaj mnie, abym święcie postępował. Pobudzaj mnie, abym miłował tylko to, co święte. Umacniaj mnie, abym strzegł tego, co dobre. Strzeż mnie, Duchu Święty, abym Cię nigdy nie utracił. <i>Animator wita wszystkich zgromadzonych i przechodzi do tematu:</i>
	2. Treść właściwa 1. Widzieć <i>Animator wyznacza 4 chętne osoby. Pierwsza osoba siedzi, druga osoba klęczy, trzecia leży, a czwarta osoba stoi. Pozostali przyglądają się ochotnikom. Animator zaczyna tłumaczyć zabieg:</i> Widzimy tu cztery osoby, każda z nich przyjęła inną postawę.
	<u>-Czy podczas wizyty ważnej osoby postawa siedząca lub leżąca jest odpowiednia ?Proszę was o uzasadnienie odpowiedzi.</u>(wypowiedzi uczestników) <u>-W jakiej postawie najczęściej się modlimy?</u> (odpowiedzi uczestników) <u>-Jaka jest wasza najwygodniejsza i najtrudniejsza postawa ciała podczas Mszy?</u> <u>Dlaczego?</u> (odpowiedzi uczestników) <u>-Jakie postawy ciała mamy w kościele?</u> (odpowiedzi uczestników) <u>-Czy składacie ręce do modlitwy? Czujecie się do tego zobowiązani czy jest to część modlitwy z której „wyróśliście”?</u> (odpowiedzi uczestników)
	Dziękuję za wypowiedzi. Tak jak zauważyliście postawa ciała dużo nam mówi. Musimy więc zaznaczyć, że oprócz słów wypowiedzianych podczas modlitwy lub Mszy ważne jest to, jak się zachować. Dlatego chciałabym poruszyć kwestie na temat: roli ciała podczas modlitwy. Praca w grupach: Podzielę was teraz na trzy grupy i rozdám karteczki. Waszym zadaniem będzie napisać odpowiedzi na zadane pytania odnośnie trzech historii. 1. Michał w Wielki Piątek wybrał się do Kościoła. Jak co roku ludzie uklękli i w ten sposób powoli udali się, by pocałować krzyż. Michał nie rozumiał,

dlaczego ludzie robią to w ten sposób, dlaczego nie mogą podejść na nogach. Wtedy zobaczył swojego chorego kuzyna, który o własnych siłach próbuje dostać się do krzyża z wielkim trudem, ale i determinacją.

2. Podczas Bożego Ciała w Kościele w trakcie dziękczynienia rozległ się dźwięk hymnu „Ciebie Boga Wysławiamy”, niedługo po tym wszyscy ludzie powstali.
3. Iza odmawia Nowennę Pompejańską, ale przez natłok obowiązków związanych z pracą i studiami robi to w każdej wolnej chwili. Często odmawia różaniec siedząc już w łóżku lub w autobusie.

-Co może oznaczać postawa klęcząca ? (oddaje hołd, skruchę, uniżenie, uznanie wielkości przed kim się klęczy, adoracja.)

Postawa klęcząca oddaje nasz hołd Bogu. św Jan XXIII powiedział, że "Nigdy człowiek nie jest tak wielki jak wtedy, gdy klęczy przed Bogiem "

-Co może oznaczać postawa stojąca ? (wyraża szacunek, ważność, gotowość, czujność)



Kiedy człowiek wstaje oddaje szacunek Bogu. Symbolizuje to uwolnienie od grzechu, gotowość do Liturgii. Pierwsi chrześcijanie modlili się stojąc, skierowani byli ku wschodowi, gdyż wschodzące słońce jest symbolem zmartwychwstałego Jezusa.

-Co może oznaczać postawa siedząca ? (postawa milcząca, słuchająca)

Postawa siedząca jest najbardziej komfortowa. Człowiek, kiedy siedzi jest bardziej skupiony na słuchaniu Słowa Bożego.

II. Osądzić

Teraz rozważmy fragmenty Pisma Świętego, które nam mówią o tym jak ważna jest postawa naszego ciała.



(Łk 18, 11-13) „Faryzeusz stanął i tak w duszy się modlił... Natomiast celnik stał z daleka i nie śmiał nawet oczu wznieść ku niebu, lecz bił się w piersi i mówił...”

(Łk 22,41-42) „Jezus oddalił się od uczniów na odległość jakby rzutu kamieniem, upadł na kolana i modlił się: Ojcze, jeśli chcesz, zabierz ode Mnie ten kielich! Jednak nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie”

(Łk 10, 39-40) „ Miała ona siostrę, imieniem Maria, która usiadłszy u nóg Pana, słuchała Jego słowa. ‘

-Co można powiedzieć o przytoczonych wcześniej fragmentach ? (praktykowanie modlitwy siedząc, stojąc, klęcząc miało swój początek bardzo dawno, ludzie wykonywali go w różnych momentach.)

Również w naszym życiu praktykujemy takie formy modlitwy. Ciało i dusza podczas modlitwy muszą ze sobą współpracować. Każda modlitwa jest ważna, czy to na siedząco czy stojąco. Pan Jezus modlił się, gdy był w najtrudniejszym czasie swojego życia, Pozostał sam z Bogiem. Tego samego potrzeba i nam, czyli modlitwy i łączności z Bogiem.

-Czy to w jakiej pozycji się modlimy wpływa na ważność modlitwy? (odpowiedzi uczestników)

Często podczas modlitwy przyjmujemy różne postawy, to w jakiej się modlimy często zależy od sytuacji. Czasem upadamy na kolana, by pokazać Bogu naszą bezradność i oddanie, czego postawa siedząca nie mogłaby podkreślić.

-Jakie inne postawy możemy przyjąć podczas modlitwy? (leżenie krzyżem, uniesienie rąk lub oczu ku górze)



Wymienione wcześniej postawy też mają swoją wagę i symbolikę. Podnosimy rękę, by uwielbić Boga, trzymamy je razem, aby oddać się woli Bożej, wyrazić pobożność. Oczy skierowane ku górze mogą pomóc nam się skoncentrować na Bogu. Leżenie krzyżem wyraża nicość i kruchość człowieka.

III. Działać

Jak już wiemy w różnych momentach inaczej oddajemy cześć Bogu, inaczej się modlimy. Proszę abyście teraz napisali modlitwę, którą można będzie odmawiać stojąc, np. modlitwa do Ducha Świętego.

Po określonym czasie uczestnicy prezentują swoje modlitwy.

IV. Hasło spotkania

„Nie ma nic piękniejszego od godziny, w której człowiek staje przed Bogiem i się modli!”

3. Piosenka spotkania

„Stoję Dziś”

4. Zadanie apostoelskie

Będę pamiętać, aby klękać przy codziennej modlitwie.

5. Modlitwa na zakończenie

Animator losuje modlitwę napisaną przez uczestników i modli się nią.

Duchu Święty proszę Cię o - dar mądrości bym widział Twoją miłość, dar rozumu - bym mógł dostrzec prawdę, dar rady- bym w podejmowanych decyzjach kierował się dobrem, dar męstwa- bym potrafił bronić wszystkiego co nam Dales, dar umiejętności- abym dostrzegł Cię we wszystkim oraz o dar pobożności- po to, bym zaufał Ci całym sercem i oddał się woli Boskiej.