



Kiedy i jak się modlić?

Wątki:

Poznanie i naśladowanie Jezusa Chrystusa obecnego w Piśmie Świętym (1)
Budowanie relacji z Bogiem przez modlitwę i sakramenty (2)

Cel:

Zachęcić do poszukiwania swojego czasu i miejsca na modlitwę.

Dynamika:

Spotkanie w sali z elementami dzielenia się. Elementem aktywizacji jest losowanie przez uczestników kolorowych zdjęć przedmiotów i miejsc, w których można się modlić oraz zapisywanie intencji wieczornej modlitwy na specjalnie przygotowanych karteczkach.

Materiały:

Pismo Święte, świeca, zapałki/zapalniczka, skakanka, kolorowe obrazki miejsc i przedmiotów służących modlitwie (powinny być zaskakujące jak np. kanapa, plaża, tramwaj, autobus, samochód, las, sklep, półka z książkami itp.), kolorowe karteczki ozdobione własnoręcznie przez prowadzącego – każda inna i niepowtarzalna, kolorowe pisaki/kredki/długopisy.

3' Modlitwa

Animator zapala świecę ustawioną na środku i mówi: *Światło Chrystusa*. Uczestnicy odpowiadają: *Bogu niech będą dzięki*. Zaczyna się spotkanie od krótkiej spontanicznej modlitwy do Ducha Świętego, w której prosimy o światło Ducha Świętego dla siebie podczas tego spotkanie i otwartość dla uczestników.

5'

Wprowadzenie w tematykę spotkania – zabawa „wdech-wydech”

Dzielimy grupę na dwie części, ustawiając jednych po prawej stronie, a drugich po lewej. Prosimy, aby wszyscy **na znak podniesionej i opuszczanej ręki wzięli odpowiednio głęboki wdech i wydech**. Powtarzamy tę dynamikę kilkakrotnie. Następnie prosimy o to, aby **grupa po lewej stronie wykonywała tylko wdechy, natomiast grupa po stronie prawej wykonywała tylko wydechy**. Po momencie zawahania i próbie wykonania ćwiczenia animator zadaje pytanie: *Czy jest możliwe życie tylko na wdechu lub wydechu?*

Po uzyskaniu odpowiedzi na retoryczne pytanie, przystępujemy do drugiej dynamiki. Prosimy jedną osobę na środek sali. Prosimy, **aby naturalnie wykonywała wdech i wydech**. Przez okres 1 minuty liczymy ilość powtórzeń. Następnie dajemy jej skakankę i prosimy, aby wykonała **kilkanaście skoków**. Po wykonaniu ćwiczenia, powtarzamy pomiar ilości powtórzeń wdechu i wydechu. Pomiar powinien ulec zmianie. Liczba powinna się zwiększyć.

Uwaga logistyczna: jeżeli nie mamy skakanki wyznaczona osoba może po prostu podskakiwać szybko w miejscu.

Podsumowanie

Tak jak powietrze jest nam, ludziom potrzebne do życia, podobnie, abyśmy nie umarli duchowo, potrzebujemy modlitwy. Nie można żyć, tylko wdychając lub tylko wydychając powietrze. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy jednego i drugiego. Podobnie w życiu duchowym potrzebujemy **wyrażać swoją wiarę we wspólnocie Kościoła w czasie nabożeństw**, ale również potrzebujemy czasu na **wyciszenie i rozważanie Bożych tajemnic w naszym życiu**. Podobnie jak podczas wysiłku potrzebujemy więcej powietrza, tak w codzienności w zależności od naszej duchowej kondycji oraz tego, co aktualnie przeżywamy, potrzebujemy odpowiedniego czasu i przestrzeni na modlitwę.

7'

Lektura fragmentu Ewangelii Łk 11, 1-4

Łk 11, 1 Gdy Jezus przebywał w jakimś miejscu na modlitwie i skończył ją, rzekł jeden z uczniów do Niego: «Panie, naucz nas się modlić, jak i Jan nauczył swoich uczniów». 2 A On rzekł do nich: «Kiedy się modlicie, mówcie: **Ojcze, niech się święci Twoje imię; niech przyjdzie Twoje królestwo! 3 Naszego chleba powszedniego dawaj nam na każdy dzień 4 i przebacz nam nasze grzechy, bo i my przebaczymy każdemu, kto nam zawini; i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie**».

Dlaczego Jezus nauczył uczniów takiej właśnie modlitwy?

Czym dla was jest modlitwa?

Jak zazwyczaj się modlicie?

Jezus uczy swoich uczniów zwracać się do Boga jak do ojca. Mają być jak dzieci, które proszą o wszystko, co jest im potrzebne, o rzeczy podstawowe – jak chleb. My też jesteśmy zaproszeni **do takiej bliskości z Bogiem**. Nie musimy formułować modlitw, w taki sposób, żeby były „ładne”, wystarczy, że będą szczere.

7'

Lektura fragmentu Ewangelii Mt 6, 5-6

Mt 6, 5 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. 6 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.

Modlitwa jest czymś bardzo osobistym. Jest spotkaniem z Bogiem - z Tym który zna ciebie najlepiej. Dlatego możesz opowiedzieć Mu jak minął twój dzień lub o tym, co jest dla ciebie trudne, co cię cieszy, czego pragniesz. Możesz Mu powiedzieć wszystko, chociaż On już o tobie wie, bo dla Boga najważniejsze jest to, że chcesz ten czas spędzić z Nim. Modlitwa nie powinna być „na pokaz”, ale ma być dla Niego i dla ciebie. Ma być tym, dzięki czemu ty poznajesz siebie w Jego obecności.

Animator rozkłada wycinki z gazet i prosi, by każdy wybrał jeden i położył przed sobą. Następnie zadaje następnie pytania, nawiązując do wybranych miejsc, rzeczy itp. Dyskusja ma prowadzić do konkluzji, że można się modlić wszędzie i w każdej sytuacji.

Czy macie swoje ulubione miejsca, w których się modlicie?

Gdzie modlitwa sprawia wam największą przyjemność/łatwość?

Jak myślicie, czy modlić można się wszędzie?

Czy wybrane przez was miejsca/rzeczy mogą sprzyjać modlitwie?

7'

Lektura fragmentu Ewangelii Mt 26, 36-39

Mt 26, 36 *Wtedy przyszedł Jezus z nimi do ogrodu, zwanego Getsemani, i rzekł do uczniów: «Usiądźcie tu, Ja tymczasem odejdę tam i będę się modlił». 37 Wziąwszy z sobą Piotra i dwóch synów Zebedeusza, począł się smucić i odczuwać trwogę. 38 Wtedy rzekł do nich: «Smutna jest moja dusza aż do śmierci; zostańcie tu i czuwajcie ze Mną!» 39 I odszedłszy nieco dalej, upadł na twarz i modlił się tymi słowami: «**Ojcie mój, jeśli to możliwe, niech Mnie ominie ten kielich! Wszakże nie jak Ja chcę, ale jak Ty**».*

Kiedy zazwyczaj zwracacie się do Boga w modlitwie?

Czy przed jakimiś ważnymi wydarzeniami?

Czy modlicie się niezależnie od tego co dzieje się w waszym życiu?

Jezus modlił się w chwili największych trudności. W czasie modlitwy w Ogrodzie Oliwnym ma świadomość, że niedługo zostanie zdradzony przez swojego ucznia i opuszczony przez pozostałych, wie, że czekają go trudne chwile męki i śmierci na krzyżu. Odczuwa strach i ból. Wszystko to oddaje swemu Ojcu, mówiąc Mu, że zgadza się z Jego wolą. My też możemy odczuwać strach przed trudnymi egzaminami, może kiedy ktoś z was lub wasi bliscy są chorzy. **I w tych trudnych sytuacjach w waszym życiu jesteście specjalnie zaproszeni do modlitwy.** Bóg chce, żebyście powiedzieli Mu jak się czujemy, czego się obawiamy, i na co mamy nadzieję.

7'

Dynamika zapisywania modlitwy

Zachęcamy, by każdy wziął jedną **(ozdobioną wcześniej przez nas) karteczkę** i zapisał swoją modlitwę. Można to zrobić według następującej zasady: **prośby w różnych intencjach na zielono, podziękowania i uwielbienie Boga na niebiesko, rachunek sumienia z prośbą o przebaczenie na czarno.** Można też dobrać inne kolory, ale ważne, by wyodrębnić **trzy rodzaje modlitwy: z prośbą, dziękczynienia i prześlągania.** To ćwiczenie duchowe powinien wykonać również animator.

Zachęcamy uczestników, by zabrali ozdobione karteczki ze swoją modlitwą i wykorzystywali je przez kolejny tydzień w czasie swojej modlitwy np. wieczornej. Będą je mogli uzupełniać o nowe wezwania.

7'

Modlitwa na zakończenie

Zachęcamy, by uczestnicy odczytali całą lub część swojej modlitwy, którą zapisali. Po modlitwie z prośbą dodajemy wspólnie wezwanie: *prosimy Cię, Panie;* do modlitwy dziękczynnej: *dziękujemy Ci, Panie;* do modlitwy prześlągalnej: *przepraszamy Cię, Panie.*