



# #WstaliśmyZKanapy

## SPOTKANIE – STYCZEŃ 2021

### TEMAT: **Moja relacja z Bogiem**

#### **Konspekt dla prowadzącego**

##### **Cele spotkania formacyjnego**

1. Ukazanie relacji z Bogiem jako kluczowej w rozwoju osoby
2. Uświadomienie sobie, w oparciu o kerygmat, że Bóg już zaprosił mnie do żywej i prawdziwej relacji
3. Wytłumaczenie czym jest życie duchowe i w jaki sposób działa Bóg
4. Pogłębienie modlitwy i zachęta do regularnego życia modlitwy

##### **Przebieg spotkania**

*Tu opisujemy osobie prowadzącej propozycje kolejnych punktów spotkania.*

#### **1. Modlitwa**

Rozpocznijcie spotkanie od spontanicznie prowadzonej modlitwy do Ducha Świętego.

#### **2. Zagajka**

Kalambury! Wybierzcie 2-3 ochotników, którzy pokażą wymyślone przez siebie postaci biblijne (w razie braku pomysłów, warto podpowiedzieć np.: Abraham, Mojżesz, Jan Chrzciciel, Paweł z Tarsu, Maryja, św. Piotr). Po zgadywaniu i na zakończenie zabawy prowadzący w ramach podsumowania zauważa, że każda z tych postaci miała jakiś związek z Bogiem, miała z Nim relację i to właśnie relacja z Bogiem będzie tematem tego spotkania.

*albo*

Do tego ćwiczenia będziemy potrzebować balony i pojemnik z helem. Jedne balony napełniamy powietrzem, a inne helem. Zwracamy uwagę na różnicę: balony, które były napełnione zwykłym powietrzem, zostają na ziemi.

Te z helem wznoszą się w górę. Tak samo jest z naszą duszą. Jeżeli będziemy napełniać się łaską Pana Boga, będziemy, żyć z Nim w żywej relacji, wzbijamy się górę. Jeżeli będziemy żyć bez relacji z Panem Bogiem, będziemy jak balon tarzający się po ziemi.

### 3. Zjednoczenie z Chrystusem (J 15, 1-11)

*Ja jestem prawdziwym krzewem winnym, a Ojciec mój jest tym, który go uprawia. Każdą latorośl, która we Mnie nie przynosi owocu, odcina, a każdą, która przynosi owoc, oczyszcza, aby przynosiła owoc obfity. Wy już jesteście czysti dzięki słowu, które wypowiedziałem do was. Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie - jeśli nie trwa w winnym krzewie - tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić. Ten, kto we Mnie nie trwa, zostanie wyrzucony jak winna latorośl i uschnie. I zbiera się ją, i wrzuca do ognia, i płonie. Jeżeli we Mnie trwać będziecie, a słowa moje w was, poproście, o cokolwiek chcecie, a to wam się spełni. Ojciec mój przez to dozna chwaty, że owoc obfity przyniesiecie i staniecie się moimi uczniami. Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Wytrwajcie w miłości mojej! Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca mego i trwam w Jego miłości. To wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna.*

### 4. Przypominajka

1. Podczas ostatniego spotkania padła propozycja zadania - napisania listu do kogoś ważnego dla Was, przypomnijcie sobie czy udało się Wam i podzielcie się tym doświadczeniem z innymi.
2. Czy pamiętacie październikowe spotkanie, kiedy mówiliśmy o „Obrazie Boga” jaki jest w mojej głowie i w moim sercu? Mówiliśmy o kerygmacie - czyli podstawowej prawdzie naszej wiary, która wyraża jaki jest Bóg i jak działa. **Jaki był czwarty punkt kerygmatu?** (on stanie się centralnym punktem naszej konferencji). A może uda się przypomnieć wszystkie?  
*(załączamy przypomnienie poniżej)*

- a) **Bóg nas kocha** i z tej miłości nas stworzył
- b) **Grzech** – człowiek zbuntował się przez grzech i zerwał więź z Bogiem
- c) Bóg **zesłał na świat Swojego Syna** Jezusa Chrystusa, który za nas umarł i zmartwychwstał

- d) Śmierć i Zmartwychwstanie Jezusa jednak nie jest końcem historii. **Teraz nasza kolej**, żeby odpowiedzieć na miłość i na łaskę którą Jezus wystąpił nam na krzyżu i odwrócić się od grzechów, **WYBRAĆ ŻYCIE Z BOGIEM**.
- e) Aby nas umocnić Bóg zesłał nam **Ducha Świętego**.

## 5. Konferencja

*Poniżej przedstawiamy przykładowy tekst konferencji, który może posłużyć za inspirację dla prowadzącego.*

### 1. Ta jedyna relacja

Z poprzedniego spotkania wiemy, że **RELACJA** to pewne zachowania, postawy uczucia i emocje, które ja kieruję w stronę drugiej osoby, czyli wszystko to co robię, myślę i czuję w stosunku do drugiego. Jest jednak tylko jedna relacja, z której wypływają wszystkie inne, jest tylko jedna, która może zmienić całe moje życie, **jest tylko jedna taka relacja, w której ktoś kocha mnie tak bardzo, że umarł za mnie i żyje dla mnie**. Bóg stworzył nas i zna nas najlepiej, najlepiej wie, co dla nas dobre i jak nam pomóc. Tak jak słyszeliśmy w słowach z Ewangelii wg św. Jana, jesteśmy jako ochrzczeni zakorzenieni w Bogu - w Jezusie. Tylko z Niego płynie nasze życie, nasza siła, bez niego nie ma miłości ani dobra. To relacja z Nim będzie miała najważniejszy wpływ na moje życie. **Jeśli zadamy o tę relację, o trwanie w Bogu i z Nim, nasze życie wyda najpiękniejsze możliwe owoce i nasza radość będzie pełna, bo z Bogiem każdy smutek i zmartwienie traci znaczenie i przemienia się w radość - ale nie zawsze od razu!** Celem relacji z Bogiem jest oczywiście świętość!

Bliskiej relacji z Bogiem nie buduje się w jeden dzień.

### 2. Inicjatywa po stronie Boga

**Bóg już zaprosił mnie do relacji. Stworzył** mnie, bo chciał mnie kochać, **umarł** za mnie, bo Mu tak zależy na mnie, **zmartwychwstał**, bo chce abym ja też żył z Nim wiecznie, jestem **w Kościele**, abym się nie zgubił. Bóg nawet **sprawił, że jestem tutaj dzisiaj**, bo ma swój plan, co do tego spotkania. Może już mam relacje z Bogiem, a może ją dopiero buduję, może już nad nią długo pracuję i czuję, że jesteśmy blisko, a może wciąż się nie udaje. Być może podczas tych spotkań pojawiła się we mnie znowu, albo po raz pierwszy, myśl, że chce coś zmienić i poprawić, żeby pogłębić moja wiarę. To sam Bóg daje mi takie pragnienie, to Jego **ZAPROSZENIE!**

Teraz właśnie jest czas żeby WSTĄĆ, wejść w relację z Bogiem, rozpocząć ją, odnowić i umocnić!

### 3. W jaki sposób działa Bóg

**Bóg nie jest stworzeniem, ale Stwórcą, jest bytem duchowym. Moja relacja z Nim może być duchowa, czyli zupełnie inna od pozostałych, z jednej strony trudniejsza, ale też głębsza.** Żaden człowiek nie będzie miał nigdy dostępu do tajemnic mojego serca i sumienia, a Bóg tak. To jednak, że coś jest duchowe, nie znaczy, że jest mniej realne. Skoro życie materialne się skończy, a duchowe jak wierzymy jest wieczne i nie do ogarnięcia z perspektywy ziemskiej, to wynika z tego, że **to co duchowe jest ważniejsze niż to co materialne/zmysłowe. Ważniejsze i tak samo realne. Z tego wynika także, że Bóg ma swój sposób działania** i swoje drogi dotarcia do nas. Nie da się prosto scharakteryzować wszystkich sposobów objawiania się Boga i Jego działania, jednak można spróbować. **Umówmy się, że aby było łatwiej zrozumieć naturę relacji z Bogiem, spróbujemy przedstawić różne sposoby, w jakie można rozpoznać Bożą obecność i Boże działanie.**

- a) Bóg jest bytem duchowym i działa na sposób duchowy. To znaczy, że często Bóg będzie oddziaływał bezpośrednio na naszego ducha, w taki sposób, że nie będziemy w stanie tego wychwycić przez nasze zmysły, ale będziemy np. widzieć owoce Jego działania, odkryć pragnienia, które się w nas pojawiają albo dostrzec Jego opiekę czy plan z perspektywy czasu. **Bóg działa w sposób niewidzialny, ale realny.**
- b) Bóg jest obecny w świecie i działa w sposób widzialny pośród ludzi. Bóg jest obecny, ponieważ sam tego chciał – przyszedł na Ziemię w osobie Jezusa. **Bóg działa w sposób widzialny, przez różne znaki, „zbiegi okoliczności”, będące dla nas czasem odpowiedzi oraz cuda**, które realnie mają miejsce także dziś, nie tylko na kartach Pisma Świętego. **Działa także w sposób odczuwalny - przez nasze emocje**, kiedy np. ktoś czuje Jego obecność lub odczuwa radość i pokój serca (które mogą być znakami bliskości z Bogiem).
- c) Bóg nie tylko przyszedł na Świat, ale założył wspólnotę Apostołów, dał Ducha Świętego, aby tę wspólnotę ożywił, powiększał, pomagał chrześcijanom w ewangelizacji i dawaniu świadectwa. On czasami chce nam coś pokazać lub przekazać przez innych ludzi, czasami posyła do nas swoich przedstawicieli. **Bóg działa przez Kościół, przez wspólnotę wierzących i przez poszczególnych ludzi w mojej historii życia**

Prawie nigdy Bóg nie działa tylko w jeden z tych sposobów, praktycznie zawsze można poznać Jego działanie na wszystkie 3 sposoby.

#### 4. Jak trwać w relacji z kimś kogo nie widzę?

To trudne pytanie, na które nie łatwo udzielić odpowiedzi, ale skoro Boga zazwyczaj nie mogę zobaczyć i dotknąć ani komunikować się z Nim tak samo jak z innymi, to potrzeba wykształcić i wyćwiczyć inny zmysł – zmysł modlitwy i nauczyć się języka wiary. Modlitwa to komunikowanie się z Tym, których mnie kocha i jest moim Przyjacielem.

#### O czym pamiętać, żeby dobrze zrozumieć czym jest modlitwa i ją rozwijać?

- a) Modlitwa to **rozmowa serca i słuchanie** tego, co Bóg chce mi powiedzieć, a nie formułki, nawet jeśli modlę się konkretnymi modlitwami, dobrze starać się rozumieć, co mówię i zaangażować w tę modlitwę serce.
- b) Modlitwa nie jest jak ciasto, nie musi się udać, rozmowa z Bogiem, to nie egzamin, który zawsze musi być super, ale żywa relacja, czasem rozmowa się nie klei, może jest sucho i modlę się bardzo prosto, ale przychodzę, bo wierzę, że modlitwa wyda owoce i wiem, że Bóg jest dla mnie ważny.
- c) Moja modlitwa swoje źródło ma w Kościele, w sakramentach i czytaniu Pisma Świętego. To są narzędzia, które Bóg nam dał, byśmy potrafili uczyć się Jego serca, Jego stylu relacji i Jego języka. Częsta Eucharystia, lektura Pisma Świętego, to podstawa w uczeniu się modlitwy.
- d) Każdy ma swoją indywidualną drogę z Bogiem, porównywanie się nie ma sensu. Może wydawać się, że zewnątrz ktoś umie się modlić lepiej, ale w głębi serca przeżywa najprawdopodobniej te same albo podobne trudności co ja i my wszyscy.

#### Co jest kluczowe dla kogoś, kto chce się modlić regularnie?

- a) Wyznaczyć specjalny **czas**, który jest tylko na modlitwę (tak jak umówić się z Przyjacielem) i trzymać się tego;
- b) Wyznaczyć specjalne **miejsce**, które będzie pomagało mi się skupić i będzie zawsze to samo;
- c) Zadbać o to, żeby to Bóg był na pierwszym miejscu i nic innego mnie nie rozpraszało, moje zmysły i serce powinny być nastawione **wyłącznie** na Niego;

*np. 20 minut popołudniu, w swoim pokoju, na krześle, będę czytać Ewangelię z dnia i myśleć nad nią, a telefon w trybie samolotowym; albo 15 minut adoracji w drodze z zajęć albo szkoły codziennie w pobliskim kościele i dziesiątka różańca*

### Tipy (radę) jak zacząć się modlić regularnie.

- a) Zacząć od małych prostych modlitw** (można wybrać coś z naszych propozycji, choć pewnie już potrzebujesz czegoś bardziej zaawansowanego... a jeśli nie, to propozycje załączone do tego spotkania będą jak znalazł)

*np. 10 różańca, ale codziennie, a raz w tygodniu cały różaniec; albo 5 minut czytania Pisma Świętego dziennie, a w niedzielę 15 i spokojne przemyślenie tego, co czytam; albo krótka modlitwa swoimi słowami przed snem i rachunek sumienia (podziękowanie za to, co było dobre i przeproszenie za grzechy)*

- b)** Zapytać spowiednika o radę
- c)** Podjąć postanowienie i je zapisać
- d)** Mieć grupę przyjaciół, z którymi będę mógł się podzielić tym jak mi idzie (tak jak ta wspólnota).

### 6. Świadecko

Posłuchajcie świadectwa Agaty jako wstępu do dyskusji.

[https://youtu.be/B8\\_kiMZES\\_Y](https://youtu.be/B8_kiMZES_Y)



### 7. Dyskusja

1. Jakie wrażenie zrobiło na Tobie świadectwo Agaty?
2. Co myślisz o tym czym się dzieliła, masz podobne doświadczenia?
3. Czy doświadczyłeś Bożego działania? Jak?
4. Jak się modlisz? Wychodzi czy nie?

### 8. Zadanie

1. **Podczas spotkania:** prowadzący, który będzie „głosem Boga” ma przed sobą rysunek kilku różnych figur geometrycznych różnych rozmiarów, przylegających do siebie w nieregularny sposób. Nie pokazując rysunku uczestnikom, opisuje im figury, ich kształty, wielkość i wzajemne położenie, krok po kroku dając wskazówki, jak bez patrzenia na oryginał narysować wierną kopię. Gdy prowadzący skończy tłumaczyć i rysujący są gotowi, zabawa się kończy, a każdy z uczestników pokazuje na kartce swoją

pracę. Prowadzący wraz z grupą sprawdza, która praca jest najbliższa oryginału, a która najdalsza i najoryginalniejsza, która najładniejsza, a która najciekawsza.

*Podsumowując zabawę, prowadzący tłumaczy, że podobnie jest z Bogiem:*

- a) Każdy z nas ma z Nim indywidualną relację i swoją własną drogę do poznania Go i do świętości, nie ma co się porównywać, każda jest szczególna i Bóg na każdego z nas patrzy indywidualnie, z miłością.
- b) Choć każdy ma swoją indywidualną i różną relację z Bogiem i poznaje Go inaczej, to jednak Bóg jest zawsze ten sam, taki jakiego znamy z kart Pisma Świętego i z nauczania Kościoła.
- c) W tej zabawie nie chodziło o efekt, ale o samo rysowanie, o zabawę, którą to niesie, np. o naukę czegoś nowego, tak samo jest z Bogiem - ważniejsze jest, że rysujemy niż to, co nam wyjdzie. Jeśli włożymy wszystkie siły, które mamy w rysowanie naszej relacji z Bogiem, to On sam zatroszczy się o efekt, liczy się samo rysowanie i skupienie na Nim.

2. **W domu:** Wybierz jakąś formę modlitwy i módl się nią do następnego spotkania. Pomocą może być zbiór „Salezjańskich modlitw na start”, który jest dołączony do konspektu uczestnika.

## 9. Modlitwa na zakończenie

*Odpowiedzialny za spotkanie rozpoczyna spontanicznym wprowadzeniem w modlitwę i zachęca do stanięcia w Bożej obecności i osobistego zaproszenia Boga do serca. To on mówi, prowadzi modlitwę na głos i animuje jej rozpoczęcie, słuchanie przygotowanego materiału, chwile ciszy i modlitwę spontaniczną na końcu (warto przypomnieć uczestnikom, że modlitwa na głos we wspólnocie ma sens, bo jest budująca dla innych i że nie warto się stresować, bo każda najprostsza modlitwa jest dobra).*

1. **Najpierw w chwili ciszy stańcie w obecności Boga.** Zamknijcie oczy. Pomyślcie, że On jest przy Was i zawsze był, przy każdym z osobna. W chwili ciszy prosz Jezusa w swoim sercu, własnymi słowami o to, żeby obudził twoje serce i umocnił Waszą relację.
2. **Odsłuchajcie „Listu od Boga do młodych”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=i7IRyhnBlxg>

Słuchając go, pomyślcie o Waszej relacji do Boga. Czy wierzysz w te słowa, które słyszysz, czy





potrafiłbyś/potrafiłabyś napisać/powiedzieć Bogu podobne słowa?  
W chwili cichej modlitwy w swoim sercu spróbuj odpowiedzieć na ten list swoją modlitwą.

- 3. Pomódlcie się krótką spontaniczną modlitwą, spróbujcie wypowiedzieć ją na głos**, podziękujcie za to, co dziś się wydarzyło, przepraszajcie i proście. Może chodzić o proste, ale i o wielkie rzeczy, wystarczy kilka słów, może być więcej, jeśli jest taka potrzeba.

*Np. Dziękuję za tych ludzi z oratorium; albo: Proszę o zdrowie dla taty; albo: Proszę, Boże, żebyś umocnił moją relację z Tobą i pomógł mi się modlić, itp.*

*Wypowiedz to na głos, niech inni, którzy stresują się tak jak Ty, poczują się zbudowani Twoją modlitwą, a Ty ich.*

- 4.** Zakończcie wspólnie modlitwą Pańską (Ojcze Nasz)

## 10. Zobacz więcej...

1. <https://www.youtube.com/watch?v=wRROFMpmZwQ> - bp Grzegorz Ryś o modlitwie
2. <https://www.youtube.com/watch?v=dIzh66sZyrA> - ks. Piotr Pawlukiewicz o relacji z Bogiem



3. <https://www.youtube.com/watch?v=j7IRyhnBlxg> - list od Boga do młodych
4. <https://www.youtube.com/watch?v=7cFF11eMoQ> - o. Adam Szustak o skuteczności modlitwy



**Temat następnego miesiąca: PO CO NAM KOŚCIÓŁ?**



**SALEZJAŃSKA CENTRALA ORGANIZACYJNA ŚDM LIZBONA 2023**

lizbona@donbosco.pl  
lizbona.donbosco.pl

ul. Tyniecka 39  
30-323 Kraków