



#WstaliśmyZKanapy

SPOTKANIE – LISTOPAD 2021

Temat: **Obraz samego siebie**

Konspekt dla prowadzącego

Cele spotkania formacyjnego:

1. Uświadomienie sobie, że to w jaki sposób zostaliśmy wychowani rzutuje na nasze życie dorosłe.
2. Uświadomienie sobie, że jestem chcianym Bożym stworzeniem.
3. Poznanie sposobów na pracę nad obrazem samego siebie.

Przebieg spotkania

Tu opisujemy osobie prowadzącej propozycje kolejnych punktów spotkania.

1. Modlitwa

1. Rozpocznijcie spotkanie modlitwą do Ducha Świętego. Najlepiej, gdyby prowadzący przywołał obecności Ducha Świętego modlitwą własnymi słowami. Można też zaśpiewać pieśń do Ducha Świętego.
2. Kolejny ważny moment na początku spotkania to zastępowanie w Słowo Boże. Posłuchajcie wspólnie fragmentu Ewangelii św. Jana (J 5, 1-14)

Potem nastąpiło święto żydowskie i Jezus udał się do Jerozolimy. W Jerozolimie zaś znajduje się sadzawka Owcza, nazwana po hebrajsku Betesda, zaopatrzona w pięć krużganków. Wśród nich leżało mnóstwo chorych: niewidomych, chromych, sparaliżowanych, którzy czekali na poruszenie się wody. Anioł bowiem zstępował w stosownym czasie i poruszał wodę. A kto pierwszy wchodził po poruszeniu się wody, doznawał uzdrowienia niezależnie od tego, na jaką cierpiał chorobę. Znajdował się tam pewien człowiek, który już od lat trzydziestu ośmiu cierpiał na swoją chorobę. Gdy Jezus ujrzał go leżącego i poznał, że czeka już długi czas, rzekł do niego: «Czy chcesz stać się zdrowym?» Odpowiedział Mu chory: «Panie, nie mam człowieka, aby mnie wprowadził do sadzawki, gdy nastąpi

poruszenie wody. Gdy ja sam już dochodzę, inny wchodzi przede mną». Rzekł do niego Jezus: «Wstań, weź swoje łoże i chodź!» Natychmiast wyzdrowiał ów człowiek, wziął swoje łoże i chodził.

Jednakże dnia tego był szabat. Rzekli więc Żydzi do uzdrowionego: «Dziś jest szabat, nie wolno ci nieść twojego łoża». On im odpowiedział: «Ten, który mnie uzdrowił, rzekł do mnie: Weź swoje łoże i chodź». Pytali go więc: «Cóż to za człowiek ci powiedział: Weź i chodź?» Lecz uzdrowiony nie wiedział, kim On jest; albowiem Jezus odsunął się od tłumu, który był w tym miejscu.

2. Przypominajka

Żeby nie umknęło to, co zrobiliście na ostatnim spotkaniu, przypomnijcie sobie wspólnie o czym była mowa podczas październikowej formacji. Dobrze, gdyby każdy z uczestników mógł podzielić się swoją osobistą odpowiedzią na pytanie: „**Kim jest dla mnie Bóg?**”. Przypomnijcie sobie także, czym jest **kerygmat**.

3. Zagajka

Prowadzący rozdaje każdemu z uczestników spotkania czystą kartę, na której każdy ma wypisać 3 swoje pozytywne cechy. Gdy już wszyscy napiszą możecie pochwalić się na forum waszymi atutami.

4. Konferencja

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

1. ZMIENIĆ MYŚLENIE!

Czy pamiętacie jaki był ostatni punkt kerygmatu? (Jeśli wcześniej padła odpowiedź w trakcie przypominajki to można zapytać jeszcze raz. Jeżeli nie padła to prowadzący inicjuje burzę mózgow; naradę uczestników, aby przypomnieli sobie.) Ostatnim punktem kerygmatu jest **MOJA DECYZJA NAWRÓCENIA**. Dobra Nowina mówi, że Bóg mnie kocha; że grzech mnie niszczy; że Bóg zesłał Swojego Syna, aby uwolnił mnie od śmierci. Przyjęta całym sercem Dobra Nowina motywuje do tego, aby **WSTAĆ** i **PRZEMIENIAĆ** swoje życie, aby czynić je jeszcze piękniejszym. **NAWRÓCENIE, PO GRECKU OZNACZA „ZMIANĘ SPOSOBU MYŚLENIA”**. Aby móc zmienić swoje postępowanie, najpierw musimy odmienić swoje wnętrza. Jednak, gdy budowlaniec zabiera się do przebudowy domu, najpierw dokonuje dogłębnego przebadania budynku. Musi sprawdzić, gdzie biegną rury czy przewody elektryczne. Tak też jest z nami: przemianę naszych wnętrz zaczynamy od poznania tego, jacy tak naprawdę jesteśmy. Bardzo często jest tak, że przemianę życia zaczynamy od zwalczania

jakiegoś złego nawyku. Skupiamy się na naszym grzechu i nierzadko frustrujemy się, bo nie udaje nam się go zwalczyć. Walka z grzechem bez wnikięcia w jego głębię i bez poznania jego przyczyny jest jak naszywanie łąty z nowego materiału na stare sukno. A czy na tym nam zależy? Nie! Zależy nam na tym, żeby odnowić całe ubranie, żeby było nowe - nie chcemy połatanego!

2. DOKOPANIE SIĘ DO ŹRÓDŁA

To w jaki sposób postrzegamy samych siebie, kształtuje się już wtedy, gdy jesteśmy małymi dziećmi. Dorośli przedstawiają dzieciom swoją opinię na temat świata, a dzieci przyjmują to jako prawdę, bo nie potrafią jeszcze same interpretować rzeczywistości. Na przykład rodzice mówią dziecku, że dotykanie ognia jest złe. Dziecko przyjmuje to jako prawdę, chociaż nie wie do końca co to jest ogień, skąd się bierze i czemu służy. Dziecko wie tyle, że ogień jest „siii”. W pewnym momencie dziecko sprawdza, czy aby na pewno tak jest i wtedy okazuje się, że była to prawda. Wtedy dziecko zaczyna weryfikować to, co powiedzieli rodzice. Wiele jest jednak takich kwestii, których dziecko nie jest w stanie zweryfikować. Na przykład chłopiec, który za każdym razem, gdy się czegoś bał, był nazywany „boidutkiem”. Wkuł sobie do głowy, że lęk jest czymś złym. Bardzo się tym przejął, dlatego postanowił sobie, że nigdy nikomu nie pokaże swojego strachu. W dorosłym życiu tego chłopaka zaowocowało to tym, że stał się nieczuły i ostry dla ludzi ze swojego otoczenia. Bzdurą jest to, że lęk przed czymś jest złym. Źle rozwiązany problem w dzieciństwie stał się dużą wadą człowieka dorosłego.

TO W JAKI SPOSÓB BYLIŚMY WYCHOWANI I JAKI CZERPALIŚMY PRZYKŁAD OD NASZYCH NAJBLIŻSZYCH W DZIECIŃSTWIE PRZEKŁADA SIĘ NA NASZE DOROSŁE ŻYCIE. Nie wystarczy, aby ten przykładowy chłopak postanowił sobie, że będzie miły dla wszystkich, musi dokopać się do głębi i znaleźć źródło - początek swojego problemu.

3. OD CZEGO ZACZAĆ?

Jak zabrać się za poszukiwanie prawdziwego obrazu samego siebie?

Odpowiedź na to pytanie znajdujemy w pierwszym punkcie kerygmatu. O czym mówił ten punkt? (*burza mózgów*) Pierwszy punkt kerygmatu mówi, że **BÓG MNIE BARDZO KOCHA, ŻE STWORZYŁ CAŁY ŚWIAT, A W NIM I MNIE SAMEGO NA SWÓJ WŁASNY OBRAZ I PODOBIENSTWO.** Jesteśmy obrazem Boga – to jest nasze prawdziwe oblicze. Aby poznać jacy naprawdę jesteśmy musimy patrzeć na Boga. Jak patrzeć na Boga? Możemy patrzeć na Jego chwalebne Oblicze, które jest wystawiane w Najświętszym Sakramencie do adoracji. Możemy spotkać Go na kartach Biblii, bo jest ona księgą, która opowiada nam jaki naprawdę jest Bóg.

4. PROBLEMY JUŻ NA STARCIE...

Stawanie przed Bogiem pomaga nam odkrywać prawdziwe oblicze nas samych, ale często zdarza się, że od razu widzimy też to, co zniekształca w nas podobieństwo do Boga. Zauważamy, że oddaliliśmy się od doskonałego wizerunku Boga. Aby nie popaść w rozpacz, warto skorzystać z **SAKRAMENTU POKUTY**, w którym zostawiamy to wszystko, co nas przygniata, czyli grzech. Warto skorzystać z **KIEROWNICTWA DUCHOWEGO**, aby razem z inną osobą spojrzeć na własne życie. Kierownik duchowy pomaga nam obiektywnie patrzeć na swoje problemy. Warto też **ROZMAWIAĆ** z zaufanymi osobami o tym, co nam doskwiera. Problemy, które pozostają jedynie w świecie naszych myśli często urastają do kolosalnych rozmiarów; dopiero, gdy je wypowiemy na głos, zaczynamy je widzieć w bardziej realnym świetle. Na koniec mamy **EUCHARYSTIĘ** jako wzmocnienie w naszej drodze. Wielu ludzi powtarza, że jesteś tym, co jesz i to prawda. Jeśli będziesz karmił się Bogiem, wtedy będziesz się stawał coraz bardziej podobny do Boga, czyli do twojego Pierwowzoru.

5. WSTAŃ I PÓJDŹ

Na koniec wróćmy do Ewangelii, która była odczytana na początku spotkania. Jezus zapytał mężczyznę o to, czy chce być uzdrowiony. Zapytany odpowiedział, że nie ma nikogo, kto by mógł mu pomóc. To nie jest odpowiedź na pytanie Jezusa, ale mogła to być przypadkowo podana diagnoza jego słabego stanu ducha. Być może źródłem jego nieszczęścia nie była choroba fizyczna, ale samotność. **Jezus go uzdrowił, aby mógł WSTAĆ i pójść do ludzi**, których mu brakowało. **Najczęściej to nie nasze ciało potrzebuje uzdrowienia, ale serce - a zdrowe serce spokojnie radzi sobie z ograniczeniami ciała.** Gdy będziemy poszukiwać pomocy u Jezusa przez adorację, spowiedź, kierownictwo duchowe, eucharystię, to nasze serce będzie napępniało się pokojem, a to jest klucz do szczęścia. Życie jest szczęśliwe wtedy, gdy mamy w sobie prawdziwy obraz siebie.

5. Świadectwo Jarka

ART.43: ŚDM Lizbona - Mój obraz samego siebie - świadectwo Jarka
<https://youtu.be/-gMTXJMoxF8>



6. AFIRMACJE

Na koniec konferencji zróbcie wspólnie zadanie. Niech każdy z uczestników weźmie czystą kartkę i niech przypnie ją sobie za pomocą szpilki do ubrania na plecach. Gdy już wszyscy mają przypięte kartki każdy każdemu pisze na kartce za co chciałby mu podziękować. Gdy już skończycie, zabierzcie te kartki do domów, niech wywołują uśmiech na waszych twarzach w trudnych chwilach.

7. Zadanie do domu

Proponujemy, aby dla pogłębienia tematu, uczestnicy wykonali zadania domowe, które pomogą im w osobistej refleksji. Owocami indywidualnej pracy uczestnicy będą mogli podzielić się na początku kolejnego spotkania. Zadania są wypisane na karcie dla uczestnika.

Znajdź miejsce, gdzie jest adoracja Najświętszego Sakramentu w twojej okolicy i postaraj się tam pójść na przynajmniej **15 min**, a jeżeli nie ma adoracji to trwaj przy tabernakulum, a jeżeli i to jest trudne do zrealizowania to zorganizuj taką przestrzeń do modlitwy w swoim domu. Przynajmniej na jednej adoracji weź na warsztat (przemysł) punkty, które znajdują się na karcie uczestnika.

8. Cześć organizacyjna

1. Już się podzieliliście w waszej ekipie kto odpowiada za konkretne sektory? Jeśli tak, to dajcie nam znać...
2. Jak wam idzie czytanie Orędzia papieża Franciszka?
3. Pamiętajcie, żeby zrobić pamiątkową fotkę ze spotkania w Waszym Oratorium i prześlijcie ją nam.

9. Modlitwa na zakończenie

1. Dobrze byłoby, gdybyście już na spotkaniu zrealizowali radę z konferencji o wpatrywaniu się w Oblicze Boga ukryte w Najświętszym Sakramencie. Jeżeli macie do tego warunki zorganizujcie krótką adorację. Jeżeli kosztowałoby to zbyt wiele wysiłku to w salce, w której się spotkaliście zorganizujcie sobie przestrzeń do modlitwy. Możecie przygasić światła i zapalić świecę, wystawić ikonę Chrystusa, krzyż itp.
2. Zaczynjcie od jakiego śpiewu, który wszyscy znacie i lubicie.
3. Posiedźcie chwilę w ciszy i odczytajcie fragment psalmu 139, 1- 18.

*Panie, przenikasz i znasz mnie,
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.
Z daleka przenikasz moje zamysły,*

widzisz moje działanie i mój spoczynek
i wszystkie moje drogi są Ci znane.
Choć jeszcze nie ma słowa na języku:
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ogarniasz mnie zewsząd
i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt dziwna jest dla mnie Twa wiedza,
zbyt wzniosła: nie mogę jej pojąć.
Gdzież się oddalę przed Twoim duchem?
Gdzie ucieknę od Twego oblicza?
Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;
jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu położę.
Gdybym przybrał skrzydła jutrzeńki,
zamieszkał na krańcu morza:
tam również Twa ręka będzie mnie wiodła
i podtrzyma mię Twoja prawica.
Jeśli powiem: «Niech mię przynajmniej ciemności okryją
i noc mnie otoczy jak światło»:
sama ciemność nie będzie ciemna dla Ciebie,
a noc jak dzień zajaśnieje:
<mrok jest dla Ciebie jak światło>.

Ty bowiem utworzyłeś moje nerki,
Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie,
godne podziwu są Twoje dzieła.
I dobrze znasz moją duszę,
nie tajna Ci moja istota,
kiedy w ukryciu powstawałem,
utkany w głębi ziemi.
Oczy Twoje widziały me czyny
i wszystkie są spisane w Twej księdze;
dni określone zostały,
choć żaden z nich [jeszcze] nie nastąpił.

Jak nieocenione są dla mnie myśli Twe, Boże,
jak jest ogromna ich ilość!
Gdybym je przeliczył, więcej ich niż piasku;
gdybym doszedł do końca, jeszcze jestem z Tobą.

4. Kolejna osoba zaraz po odczytaniu psalmu może odczytać modlitwę:

Panie Jezu, proszę Cię, abyś nie przechodził obok mnie obojętnie. Proszę Cię, abyś się zatrzymał przy mnie, jak przy tym chorym z Jerozolimy.

Daj mi doświadczyć tego, że jesteś blisko.

Dziękuję Wszechmogącemu Ojcu z całego serca, że mnie tak cudownie stworzył i że mnie postawił w tym miejscu.

Dziękuję za całą historię mojego życia, mimo, że niekoniecznie wszystko rozumiem.

Proszę Cię Jezu, abyś pomagał mi odkrywać moje piękno.

Proszę Cię Jezu, abyś pomagał mi odkrywać moje piękno.

Proszę Cię Jezu, abyś pomógł mi wstać i pójść.

Proszę Cię Jezu, abyś odnawiał we mnie obraz Ojca.

5. Poświęćcie około 5 min. na modlitwę w ciszy. Na zakończenie zaśpiewajcie jeszcze jakąś piosenkę i zakończcie spotkanie błogosławieństwem lub znakiem krzyża.

TEMAT NASTĘPNEGO MIESIĄCA: MÓJ OBRAZ BOGA W BLIŹNIM.



SALEZJAŃSKA CENTRALA ORGANIZACYJNA ŚDM LIZBONA 2023

lizbona@donbosco.pl
lizbona.donbosco.pl

ul. Tyniecka 39
30-323 Kraków