



#WstaliśmyZKanapy

SPOTKANIE – STYCZEŃ 2022

TEMAT: **Moja relacja z Bogiem**

Konspekt dla prowadzącego

Cele spotkania formacyjnego

1. Odkrywamy relację z Bogiem jako kluczową w rozwoju osoby
2. Uświadamiamy sobie, że Bóg już zaprosił nas do żywej i prawdziwej relacji (kerygmat)
3. Poznajemy czym jest życie duchowe i w jaki sposób działa Bóg
4. Uczymy się 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 lub ludzi związanych z Kościołem (w razie braku pomysłów, warto podpowiedzieć np.: Abraham, Mojżesz, Jan Chrzciciel, Paweł z Tarsu, Maryja, św. Piotr, św. Jan Bosko, św. Jan Paweł II). 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 napętnione zwykłym powietrzem, zostają na ziemi. Te z helem wznoszą się w górę. Tak samo jest z naszą duszą. Jeżeli będziemy napętniać 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 czyści 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 chwały, 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 kerymatu?** (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 **zesał 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**.

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 zadbamy 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 WSTAĆ, 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 odpowiedzią 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 modłę się konkretnymi modlitwami, dobrze starać się rozumieć, co mówię i zaangażować w tę modlitwę serce.
- b) Modlitwa, **rozmowa z Bogiem to nie sprawdzian czy egzamin**, który zawsze musi być super, ale żywa relacja, czasem rozmowa się nie klei, może jest sucho i modłę 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 zewnątrznie 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

Typy (radę) jak zacząć się modlić regularnie.

- a) **Zacząć od małych prostych modlitw** (można wybrać coś z naszych propozycji)
*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. Świadectwo

Posłuchajcie świadectwa Agaty jako wstępu do dyskusji.

<https://youtu.be/3zVXPFlwwq8>



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 dobrą).

- 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. **Możecie odsłuchać (siedząc z zamkniętymi oczami) „Listu od Boga do młodych”.**

<https://youtu.be/j7IRyhnBlxg>

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. Niezależnie od tego, czy odsłuchaliście, czy nie. **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 (**Ojciec Nasz**)

10. Zobacz więcej...

1. <https://youtu.be/wRR0FMpmZwQ>
- bp Grzegorz Ryś o modlitwie



2. <https://youtu.be/OLvCGIfdN7M>
- Ks. Piotr Pawlukiewicz - Kłótnia z Bogiem jest dowodem bliskości



3. <https://youtu.be/j7IRyhnBlxg>
- list od Boga do młodych



4. <https://youtu.be/7cFF1leMoQ>
- o. Adam Szustak o skuteczności modlitwy



Temat następnego spotkania: PO CO NAM KOŚCIÓŁ?

