



#WstaliśmyZKanapy

SPOTKANIE – STYCZEŃ 2023

TEMAT: MODLITWA – SPOTKANIE I ROZMOWA

Konspekt dla prowadzącego

Cele spotkania formacyjnego

1. Odkrywamy modlitwę jako spotkanie i rozmowę
2. Uczymy się wartości osobistej modlitwy
3. Poznajemy znaczenie modlitw wypracowanych przez Tradycję
4. Odkrywamy wartość modlitwy własnymi słowami

Przebieg spotkania

Tu opisujemy osobie prowadzącej propozycje kolejnych punktów spotkania.

1. Rozpoczęcie modlitwą

Zachęcamy prowadzącego spotkanie, aby pomodlił się za grupę swoimi słowami, zawierając ich młodość, rodziny, trudne sytuacje, rozwój duchowy itp. Na koniec tej modlitwy wspólnie z grupą zachęcamy do odmówienia **Ojciec Nasz**.

2. Przypominajka

1. O czym było ostatnie spotkanie w Grudniu?
2. Czym się różni doskonałość od świętości?

3. Zagajka

Prowadzący wybiera dwie osoby: przewodnika i kierowanego. Kierowanemu zawiązuje oczy, a przewodnika ustawia gdzieś w sali. Prosi pozostałych uczestników o ciszę, a przewodnika prosi aby głośno wołał kierowanego, w jakikolwiek sposób. Zadaniem kierowanego jest odnalezienie przewodnika

(prowadzący spotkanie musi asekurować kierowanego, żeby na nic nie wpadł).

Próbie powtarzamy po raz drugi, jednak tym razem prosimy wszystkich, aby klaskali, krzyczeli, po prostu mają robić hałas, a przewodnika ustawiamy w innym miejscu sali. Powtarzamy wołanie osoby.

Po doświadczeniu aranżujemy rozmowę, która powinna doprowadzić do wniosku, że kiedy była cisza łatwiej było dojść do przewodnika. Podobnie jest z modlitwą, łatwiej jest usłyszeć Boga w ciszy, ale do tego wrócimy przy konferencji.

4. Fragment Pisma Świętego (Mt 6, 5-13)

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. 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.

Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wprawdzie zanim Go poprosicie.

Wy zatem tak się módlcie: Ojcie nasz, który jesteś w niebie, niech się święci imię Twoje! Niech przyjdzie królestwo Twoje; niech Twoja wola spełnia się na ziemi, tak jak i w niebie. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; i przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczymy tym, którzy przeciw nam zawinili; i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego!

5. Konferencja

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

1. Modlitwa - spotkanie z Bogiem

Jeżeli by popatrzeć na każdy nasz dzień, to składa się on ze spotkań. Większość spotkań jest nieumówionych, spontanicznych. Pierwsze spotkania odbywają się w domu, zaraz po pobudce, spotykamy przecież naszych domowników. Później kiedy już dopchamy się do łazienki, mamy spotkanie ze sobą w lustrze, nie zawsze bywa to przyjemne spotkanie :)

Tak można by wymienić spotkania z całego dnia: od ludzi na przystanku, w szkole, na uczelni, w sklepie itp. Zdarza się, że mamy umówione spotkanie. Czym ono się różni od tych przypadkowych? Po pierwsze jest zapowiedziane, ale nie tylko. Zaczyna się od znalezienia terminu, czasami trzeba się na to spotkanie przygotować, może coś kupić, może inaczej się ubrać. Przebieg ta-

kiego spotkania też się różni. Można wyraźnie zaznaczyć początek i koniec tego spotkania. Często, jeżeli to spotkanie było ważne, to zostają na długo w nas wrażenia i tematy rozmów, które przeprowadziliśmy, atmosfera.

A jak ma się sytuacja z modlitwą? Mówimy przecież, że **modlitwa to spotkanie z Bogiem**. Czy może być to spontaniczne spotkanie? Czy zawsze musi być przygotowane? Kiedy ktoś jest dla nas ważny to mamy potrzebę spontanicznie napisać do niego SMS, zadzwonić, wpaść w odwiedziny. Uwielbiamy spotkać tego kogoś przypadkiem na mieście. Nasze myśli często biegną do tej osoby. Takie spontaniczne spotkania są bardzo cenne dla relacji. Trzeba jednak pamiętać że każda długotrwała i poważna relacja potrzebuje spotkań szczególnych, przygotowanych. Czasem trzeba wygospodarować czas na pogadanie z przyjacielem, żeby wiedzieć, że jesteśmy wtedy tylko dla siebie i nic ani nikt nam nie przeszkodzi. Planujemy wtedy nasze ulubione czynności i dbamy o to żeby wszystko było przygotowane. Podobnie kiedy się zakochamy. Fajnie jest spontanicznie zrobić niespodziankę ukochanej osobie, ale potrzeba też spotkań, takich jak randka, które będą zaplanowane, przygotowane i będą tą wyjątkową przestrzenią, TYLKO dla zakochanych...

Tak samo jest z Bogiem. Niezwykle cenne są spontaniczne momenty modlitwy: wejście do mijanego Kościoła, akt strzelisty, znak krzyża, prośba o pomoc, krótkie i płynące z serca podziękowanie. Szczególnie ważne jest jednak, żeby w relacji do Boga, (która też opiera się na miłości i przyjaźni) stworzyć przestrzeń spotkania, które będzie przygotowane, zaplanowane i poświęcone tylko na modlitwę. To sprawi że moja relacja z Bogiem będzie silna i trwała. Popatrz, że zrobiony z wiarą znak krzyża już jest jakimś rodzajem modlitwy. Jeżeli już chcemy zaplanować moment modlitwy, to powinniśmy pamiętać o pewnych kwestiach. **Możemy je nazwać sześcioma złotymi zasadami dobrej modlitwy:**

- a) Warto pojednać się z Bogiem; łaska uświęcająca - spowiedź,
- b) Znaleźć odpowiedni dzień, zarezerwować sobie czas i przygotować miejsce,
- c) Jeżeli to możliwe przygotować miejsce np: krzyż, obraz, świeczka, Pismo Święte; takim miejscem może być Kościół lub kaplica, wtedy już większość rzeczy mamy na wyposażeniu tego miejsca,
- d) Na początku stanąć w obecności Bożej. To znaczy uświadomić sobie, że wokół mnie nie ma nikogo innego. Jestem w izdebce (por. fragment ewangelii) swojego serca zamknięty z Bogiem,
- e) Zadbać o ciszę wokół i ciszę w sobie (nawiązać do aktywizacji),
- f) Rozpocząć znakiem krzyża i podobnie zakończyć.

2. Modlitwa - rozmowa z Bogiem

Z naszych spotkań już wiemy, że relacja z Bogiem powinna opierać się na przyjaźni oraz, że każda modlitwa jest moją odpowiedzią na relację, do której mnie zaprasza Bóg. Wróćmy jednak do analogii spotkań, jakie możemy przeżyć w ciągu dnia.

W czasie spotkań prowadzimy rozmowy na różnorakie tematy. Czasami spotkania są **formalne**, gdzie wiemy co i jak powinniśmy powiedzieć. Przykładem takiego spotkania i rozmowy jest bankiet z konkretnym protokołem dyplomatycznym. Spotkanie z Królem Anglii ma konkretny scenariusz, nie każdy może podać mu rękę, inaczej zachowują się kobiety inaczej mężczyźni, trzeba zawsze swoją wypowiedź do Króla zaczynać od zdania "Wasza Wysokość". Podobnie rzecz ma się z modlitwami jakie wypracowała Tradycja Kościoła. Przykładem jest modlitwa **Ojciec nasz** o której usłyszeliśmy we fragmencie Ewangelii na początku spotkania. W historii naszego życia możemy podać wiele modlitw, nabożeństw, które poznaliśmy, których musieliśmy się nauczyć. **Są one bardzo ważne, gdyż wypracowała je Tradycja i przez nie wiele osób otrzymywało łaski o które prosiły.** Przykładem takiej modlitwy jest modlitwa różańcowa, gdzie sama Maryja przy okazji wielu objawień (Fatima, Gietrzwałd, Medjugorje) prosi nas o odmawianie tej modlitwy.

Są też spotkania gdzie nie ma wyuczonych dialogów, gdzie rozmawia się luźno, **spontanicznie**. Jakby wyglądało spotkanie z przyjacielem, kiedy przed spotkaniem każdy by wiedział jakie pytania padną i jakie odpowiedzi usłyszymy? Spotkanie z przyjacielem to nie wywiad do telewizji.

Taka też może być modlitwa. Obok modlitw tradycyjnych warto z Bogiem rozmawiać jak z przyjacielem, jak z żywą osobą, która siedzi obok mnie. Można wtedy opowiedzieć swoje radości, zmartwienia, może jakieś denerwujące sytuacje, które się wydarzyły. **Mimo tego, że Bóg wie co kryje się w naszych sercach, bardzo lubi kiedy chcemy się z nim podzielić tym, co u nas słychać. Warto mu zostawiać szczególnie nasze problemy, smutki, on chce je przemieniać.** Bóg sam z siebie nie będzie chciał ingerować w twoje życie, jeżeli mu na to nie pozwolisz. Już kiedyś o tym mówiliśmy. Drzwi do twojego życia mają klamkę po twojej stronie, to ty musisz otworzyć Bogu swoje życie, a On z radością wejdzie i będzie razem z tobą. Dobrą modlitwą jest też spotkanie gdzie nie padają żadne słowa z naszej strony. Po prostu spotkanie dwóch przyjaciół, w ciszy. Sama cisza może stać się modlitwą. Modlitwa swoimi słowami może przybrać cztery formy.

3. Rodzaje modlitwy

Na konspekcie uczestnika znajduje się kod QR do poniższego wykazu. Można go pobrać w PDF i wydrukowany rozdać uczestnikom wraz z konspektem: <https://lizbona.donbosco.pl/spotkanie-styczen-2023#modlitwy>

- a) **Modlitwa uwielbienia:** W tej modlitwie **uwielbiamy Boga W TYM** co nas otacza, w sytuacjach jakie nas spotykają. W tej modlitwie uświadamiamy sobie, że w każdej sekundzie naszego życia jest obecny Bóg. W tej modlitwie mogą nam pomóc np. piosenki uwielbieniowe.
- b) **Modlitwa dziękczynienia:** Jest ona podobna do modlitwy uwielbienia, czasami nawet przeplatają się one między sobą. W tej modlitwie **dziękujemy Bogu ZA COŚ** co od niego otrzymaliśmy. Dziękczynienie uświadamia nam, że wszystko co posiadamy, otrzymaliśmy od kochanego Taty.
- c) **Modlitwa przebłagania:** Jest to modlitwa, w której **przepraszamy Boga**, za to czym go obraziliśmy. Warto przed tą modlitwą poprosić Ducha Świętego, który jest *Światłością sumień*, aby pomógł nam poznać czym zgrzeszyliśmy przeciw Bogu. W tej modlitwie warto po przeproszeniu Boga, poprosić Go o łaskę poprawy z tych przewinień.
- d) **Modlitwa prośby:** W tej modlitwie **prosimy Boga** o potrzebne dary, łaski. Warto pamiętać, że Bóg jest Ojcem, który wie czego nam potrzeba, więc jeżeli długo prosimy Boga o coś, a On nam tego nie “daje”, to jest możliwe, że ta rzecz, łaska, dar nie będzie dobra dla nas w dalszej perspektywie.

Kolejność rodzajów modlitw, jaką wam podajemy, nie jest przypadkowa. W swojej prywatnej modlitwie warto zachować taką kolejność. Zaczynaj od uwielbienia Boga za w tym co cię otacza, potem przejdź do dziękczynienia, potem uświadam sobie, że przez grzech nie jesteś godny tego co masz i na koniec poproś o to czego potrzebujesz. Oczywiście może zdarzyć się, że będziesz miał dzień, kiedy stać cię będzie tylko na przeproszenie Boga lub tylko na prośbę, **nie przejmuj się**. Daj się ponieść natchnieniu Ducha Świętego, niech On prowadzi twoje spotkanie z Przyjacielem.

6. Dyskusja

1. Jak wygląda twoja modlitwa?
2. Czy znajdujesz czas na osobiste spotkanie z Bogiem? Czy coś się zmieniło od rozpoczęcia formacji?
3. Jeśli się zmieniło/nie zmieniło to pogadajcie dlaczego? Czy widzicie przy-

4. Jakie napotykasz trudności w prywatnej modlitwie?
5. Jak możesz urozmaicić swoją modlitwę? Masz pomysł jak można coś zmienić?
6. Zastanówcie się, którą z 6 zasad najczęściej zastosować? Możecie zrobić głosowanie.

7. Zadanie

Opcjonalnie do wyboru.

1. Napiszcie listy do Boga, tak jak pisze się listy do przyjaciela. Opiszcie w nich jak mija wam życie
2. Niech każdy z was napisze swoją prywatną modlitwę, własnymi słowami. Jeśli chcecie możecie się podzielić tym, co napisaliście, lub o co chcecie się modlić.

8. Modlitwa na koniec

Opcjonalnie do wyboru.

1. Proponujemy przejść z grupą wszystkie cztery rodzaje modlitwy. Można zrobić to przy okazji adoracji. Modlitwą kieruje prowadzący i zaprasza po kolei do: uwielbienia Boga, dziękowania Bogu, przeproszenie Go i proszenia o potrzebne łaski. Każdy z uczestników może wypowiedzieć za co dziękuje, za co uwielbia Boga, za co go przeprosza i o co prosi. Każdą wypowiedź w zależności czym jest można zakończyć w następujący sposób:
 - a) Uwielbienie: *Uwielbiamy Cię Panie*
 - b) Dziękczynienie: *Dziękujemy Cię Panie*
 - c) Przeproszenie: *Przepraszamy Cię Panie*
2. Adoracja w ciszy przez 10 minut. Prowadzący może pokierować tą modlitwą. Na początku może poprosić, aby wszyscy znaleźli ciszę zewnętrzną (czyli po prostu się wyciszyli, może wyłączyli telefon, smartwatche itp.) później aby poszukali ciszy wewnętrznej (skupili myśli na Jezusie, może pomóc wypowiedzianie w ciszy "Jezus").

9. Załączniki:

- a) [Jak adorować Najświętszy Sakrament? \[Q&A#240\] Remi Reclaw SJ](#)
- b) [Ks. Piotr Pawlukiewicz - Więcej słuchania, mniej gadania](#)
- c) [MILCZENIE drogą do Boga](#)
- d) [Aleksander Bańka: SZKOŁA MODLITWY część 3: "Pokonać rozproszenia"](#)
- e) [Salezjańskie modlitwy „Na Start” ze spotkania styczniowego z zeszłego roku](#)



SALEZJAŃSKA CENTRALA ORGANIZACYJNA ŚDM LIZBONA 2023

lizbona@donbosco.pl
lizbona.donbosco.pl

ul. Tyniecka 39
30-323 Kraków