



#WstaliśmyZKanapy

SPOTKANIE – KWIECIEŃ 2023

TEMAT: NAJPIĘKNIEJSZE SPOTKANIE – EUCHARYSTIA –

Konspekt dla prowadzącego

Cele spotkania formacyjnego

1. Przechodzimy od postawy “bycia na Mszy” do “uczestnictwa we Mszy”
2. Rozumiemy dlaczego Eucharystia jest najważniejszą modlitwą Kościoła
3. Wiemy co zrobić, aby dobrze przeżyć Eucharystię
4. Odkrywamy potrzebę trwania przed Panem w Najświętszym Sakramencie

Przebieg spotkania

Tu opisujemy osobie prowadzącej propozycje kolejnych punktów spotkania.

1. Modlitwa

Rozpocznijcie spotkanie od modlitwy do Ducha Świętego.

2. Przypominajka

Przypominamy sobie treści z poprzedniego spotkania dotyczącego spowiedzi.

3. Fragment z Pisma Świętego (Łk 22, 14-18)

A gdy nadeszła pora, zajął miejsce u stołu i Apostołowie z Nim. Wtedy rzekł do nich: «Gorąco pragnąłem spożyć Paschę z wami, zanim będę cierpiał. Albowiem powiadam wam: Już jej spożywać nie będę, aż się spełni w królestwie Bożym».

Potem wziął kielich i odmówiwszy dziękczynienie rzekł: «Weźcie go i podzielcie między siebie; albowiem powiadam wam: odtąd nie będę już pił z owocu winnego krzewu, aż przyjdzie królestwo Boże».

Następnie wziął chleb, odmówiwszy dziękczynienie połamał go i podał mówiąc: «To jest Ciało moje, które za was będzie wydane: to czyńcie na moją pamiątkę!». Tak samo i kielich po wieczerzy, mówiąc: «Ten kielich to Nowe Przymierze we Krwi mojej, która za was będzie wylana.

4. Zagajka

Podzielcie się na mniejsze grupki. Każda z grup dostaje karteczki z różnymi nazwami poszczególnych części Mszy Świętej, które ma za zadanie ułożyć w odpowiedniej kolejności, tak jak przebiega Msza Święta.

[Plansza z częściami Mszy św. do pocięcia.](#)

5. Konferencja

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

„Byłeś w niedzielę na Mszy?” Takie pytanie możemy często usłyszeć od naszych katechetów, księży, rodziców. Często nasze myślenie o Mszy św. ogranicza się do tego, że trzeba po prostu na niej być. Idę do kościoła bo tak trzeba, bo takie przykazanie, bo jak nie pójdę to będzie grzech, bo zawsze się chodziło. Ale czy nie jest tak dlatego, że często nie mamy tak naprawdę świadomości w czym uczestniczymy. Czym zatem jest Msza święta?

1. Perła Kościoła

Mówi się, że Eucharystia jest perłą Kościoła. Nie mamy żadnej innej wspanialszej modlitwy. Nawet setki odmówionych różańców nie zastąpią jednej Mszy. Dlaczego? Po pierwsze dlatego, że ustanowił ją sam Chrystus. Sam nakazał swoim Apostołom, aby „czynili to na Jego pamiątkę”. Można powiedzieć, że tak traktujesz Chrystusa, jak traktujesz Mszę Świętą.

Po drugie dlatego, że podczas każdej Mszy spotykamy się z Nim namacalnie. Możemy Go posłuchać w Jego Słowie, które nam zostawił, a także możemy być z Nim tak blisko, że bliżej się już nie da. Możemy Go dosłownie zjeść. Zostawił nam siebie w chlebie, żeby każdy miał do Niego dostęp, bo przecież chleb jest znany na całym świecie. Zostawił się w pokarmie, bo to On jest naszym prawdziwym pokarmem.

2. Wspólna uczta z Bogiem

Mszę Świętą możemy porównać do rodzinnego stołu, przy którym zbiera się grupka osób, darząca się wzajemnym uczuciem. Z takiego doświadczenia właśnie narodziła się Msza Święta! To już wiele mówi o tym, czym jest Eucharystia. To wspólna uczta z Bogiem. Do stołu siadamy z kimś kogo znamy. Bóg chce z nami zasiąść do stołu, zaprasza nas, bo nas zna. Wspólny posiłek jest

tym co nas jednoczy. Kiedy dzieci mieszkają daleko od matki, a ona pragnie zobaczyć je wszystkie razem, pierwszą myślą jest przygotowanie wspianiałego obiadu. Jezus znając ludzką psychikę, nadał Mszy charakter posiłku w rodzinie, posiłek jednoczący wszystkich wokół Niego.

3. Uczta ofiarna

Nie możemy zatrzymać się jednak tylko na tej płaszczyźnie. Bo Eucharystia to coś więcej niż zwykły posiłek. Jest to powiem uczta ofiarna. Upamiętnia bowiem ofiarę Chrystusa ze swojego życia, która dokonała się na Golgocie. Śmierć była najdonioślejszym aktem w życiu Jezusa. Była ona tym jedynym wydarzeniem, które z Jego woli miało zostać zapamiętane. Chrystus nie prosił, aby ludzie zapisali Jego słowa w jakiejś świętej księdze; nie prosił aby jego życzliwość dla ubogich była zapamiętana przez historię; poprosił, aby ludzie pamiętali o jego śmierci. Sam nawet ustanowił dokładny sposób, w jaki należy wspominać Jego śmierć. Ofiara Mszy Świętej jest tą świętą czynnością, w której odtwarzamy Jego Śmierć na Krzyżu. Jest posłusznym wypełnieniem słów zostawionych nam przez Zbawiciela: „To czyńcie na Moją pamiątkę”.

Dlatego Msza Święta jest dla nas ukoronowaniem chrześcijańskiego kultu. Już nie składamy na ołtarzu zwierząt, tak jak w Starym Testamencie, ale teraz miejsce tamtych składanych w ofierze baranków zajął Baranek Boży. On jest przebłaganiem za nasze grzechy. My sami z siebie nie jesteśmy w stanie Boga przeprosić za nasze grzechy, dlatego składamy Bogu ofiarę z Jego Syna. To tak jak tata, który daje dziecku pieniędzy, żeby wrzuciło do koszyka. Dostajemy od Boga dar, który składamy w ofierze za nas samych.

W Starym Testamencie część ofiary palono, bo wierzono, że dym unosi tę ofiarę do nieba i Bóg tę ofiarę tam w niebie je. Zaś drugą część ofiary jedzono w domu. To oznaczało, że zjedliśmy z Bogiem posiłek. Bóg zjadł to co poszło z dymem, a ja zjadłem kawałek mięsa tego samego baranka w domu. Bo jak jem z kimś posiłek to znaczy, że jestem z nim w zgodzie. Dlatego nie przyjmujemy komunii w stanie grzechu, bo wówczas nie jesteśmy w zgodzie z Bogiem. Nie możemy więc zasiąść wspólnie do stołu, wspólnie jeść. Potrzeba nam najpierw się pogodzić, pojednać.

Pomyśl, że ten chleb, który leży na ołtarzu w naszych kościołach, jest równocześnie w niebie zjednoczony z Bogiem. Zjesz chleb, który leży przed Bogiem w niebie. Bóg jest bowiem zjednoczony ze swym Synem istotowo. Chcesz się zjednoczyć z Bogiem? Musisz go zjeść.

4. Nieodkryta tajemnica

Można by jeszcze dużo mówić o Eucharystii, ale tak naprawdę musimy mieć świadomość, że nigdy całkowicie nie zrozumiemy tajemnicy Mszy Świętej. Im

bardziej zbliżamy się do Boga, tym bardziej docieramy do istoty Eucharystii. Bóg nie chce żebyśmy wszystko rozumieli. Chce żebyśmy Mu zaufali i uwierzyli, że „kto spożywa moje ciało i pije moją Krew ma życie wieczne”. Do zrozumienia istoty Mszy, potrzebna jest przede wszystkim żarliwa modlitwa. Bo przecież Eucharystia, to przede wszystkim spotkanie z Kimś kto nas bardzo kocha i kto z tej miłości oddał za nas swoje życie. To nasze NAJPIĘKNIEJSZE SPOTKANIE z Bogiem!

5. Adoracja Najświętszego Sakramentu

Warto korzystać z tego faktu, że Bóg zostawił nam siebie w swoim ciele. Że jest obecny pośród nas. Ilekroć chcesz się z Nim spotkać, On na Ciebie czeka. Czerwona lampka przy tabernakulum uświadamia nam, że Jezus jest tu obecny. Możesz spotkać się z Nim nie tylko na Mszy Świętej, ale także na osobistej modlitwie, na adoracji. Adoracja, to wyjątkowy moment, kiedy możesz wpatrywać się w Tego, kto Cię kocha. Trwanie przed Chrystusem wystawionym w Najświętszym Sakramencie jest jak opalanie się na słońcu. Kiedy jesteś wystawiony na promienie słońca nie czujesz od razu jak to cię zmienia, jak twoja skóra brązowieje. Dopiero później widzisz jak to cię zmieniło. Trwanie przed Chrystusem również Cię zmienia, mimo, że może od razu tego nie odczuwasz.

Adoracja pomoże ci się wyciszyć, odnaleźć pokój. Żyjemy w świecie pełnym hałasu, gdzie trudno jest niejednokrotnie usłyszeć drugą osobę, a co dopiero Boga. Serce człowieka, dzięki adoracji Najświętszego Sakramentu, może stać się oazą ciszy, w której człowiek usłyszy głos samego Pana Boga. Warto o to zawalczyć. Kiedy przechodzisz obok kościoła wstąp na chwilę. Pozdrów Pana Jezusa. Podziękuj mu za to, co przeżyłeś, poproś go o to, żeby Cię wspierał w dalszej części dnia. Zobaczysz jak taka chwila modlitwy, spotkania z Panem przemieni Twoje życie.

Na zakończenie można obejrzeć filmik: [Czy wiesz co tak naprawdę dzieje się podczas MSZY ŚWIĘTEJ? - YouTube](#)

6. Aktywizacja

Podzielcie się swoimi problemami w przeżywaniu Mszy Świętej. Co najbardziej wam przeszkadza, z czym sobie nie radzicie, czego nie rozumiecie. Spróbujcie później zastanowić się wspólnie, co można zrobić, żeby dobrze przeżyć Mszę Świętą.

- * Jeżeli chcecie możecie wykorzystać karteczki z poszczególnymi częściami Mszy Świętej, których używaliście jako “zagajki”. Możecie pomieścić je, a następnie losować wybrane części Mszy i w formie burzy mó-

zgów dzielić się sposobami i radami jak przeżywać/rozumieć konkretny moment Eucharystii.

Pomocą dla prowadzącego mogą być poniższe wskazówki.

Co zrobić, żeby dobrze przeżyć Eucharystię?

1. Nie przychodź do kościoła na ostatnią chwilę. Jeśli chcesz dobrze i w skupieniu przeżyć Mszę, to potrzebujesz chwili, żeby się wyciszyć, zebrać myśli, uświadomić sobie do kogo przyszedłeś, co za chwilę będzie się działo. Usiądź/ukłęknij w ławce, weź głęboki oddech, popatrz na ołtarz, na którym za chwilę będzie sprawowana msza. W krótkiej modlitwie poproś Boga o łaskę skupienia, o to, żeby oddalał od Ciebie wszelkie rozproszenia.
2. Wzbudź w sobie intencję. Pomyśl za co lub za kogo chcesz się tym razem modlić. Przedstaw swoją intencję Bogu na początku Mszy świętej i niech ci ona towarzyszy podczas całej liturgii. Unikniesz wówczas poczucia, że jesteś tylko biernym słuchaczem, ale włączysz się całym sobą w sprawowaną ofiarę. Pomyśl, że Jezus będzie zanosił przed oblicze swojego Ojca tę prośbę, z którą przyszedłeś.
3. Słuchaj z uwagą. Podczas Eucharystii Bóg chce mówić do Ciebie poprzez swoje Słowo. Często jest to moment, na którym się wyłączamy. Siadamy i zaczynamy myśleć o czymś innym, a na koniec orientujemy się, że nie mamy pojęcia o czym były czytania i Ewangelia. Warto jeszcze przed przyjściem na Mszę przeczytać sobie w domu Ewangelię na dany dzień, żeby przyjść już przygotowanym, ze Słowem, które już w Tobie pracuje. Wtedy nawet jak się zamyślisz na Mszy, to wiesz o czym była Ewangelia. Pamiętaj, że z pewnością przynajmniej jedno słowo, jedno zdanie jest szczególnie dla Ciebie. Nie przeocz go!
4. Zaangażuj się całym sobą w Eucharystię. Używaj swojego głosu, śpiewaj, odpowiadaj. Świadome używanie głosu sprawia, że myśl chętniej podąża za słowami. Kiedy coś dzieje się tylko w naszej głowie i nie dajemy temu wyrazu w gestach lub słowach, to nawet trudno mówić o uczestnictwie. Nie przyszedłeś, aby wysłuchać Mszy, ale żeby w niej uczestniczyć.

Poznawaj, by pokochać. Nie byłoby źle czasem coś **przeczytać lub posłuchać o liturgii Mszy świętej**, aby po kawałku coraz lepiej rozumieć jej obrzędy, znaki, wykonywane przez nas gesty i przyjmowane postawy. Świadomość ich znaczenia będzie bardzo procentowała na rzecz skupienia. Trudno skupić się na czymś, co rozumie się o tyle o ile lub tylko powierzchownie.

7. Zadanie

Znajdź w ciągu tego miesiąca chwilę na osobistą adorację Najświętszego Sakramentu. Przyjdź na chwilę rozmowy z Bogiem. Ks. Bosko często podkreślał wagę częstych nawiedzeń Pana Jezusa. Mówił tak:

Chcecie, aby Pan wyświadczył wam wiele łask, odwiedzajcie Go często (...), nawiedzenie Najświętszego Sakramentu jest najlepszym sposobem, by pokonać szatana.

Wchodząc do kościoła utkwijcie oczy w tabernakulum, gdzie przebywa Jezus Chrystus. Choć Go nie widzicie, tam jest. Ożywcie wiarę, pomyślcie, że tam mieszka ten, przed którym drżą wojska niebieskie, a rzesze świętych padają na twarze.

Skorzystaj z tej niezwykłej możliwości rozmowy z Bogiem.

8. Modlitwa

Jeżeli macie możliwość to udajcie się do kaplicy lub kościoła na wspólne nawiedzenie Najświętszego Sakramentu wraz z Komunią Duchową. Jeśli nie macie takiej możliwości to uczynicie to w miejscu, w którym się spotykacie. Wy-ciszcie się, stańcie w Bożej obecności. Można postawić na środku krzyż, zapalić świecę...

[W załączniku znajdziecie szablon Nawiedzenia Najświętszego Sakramentu wraz z modlitwą komunii duchowej.](#)

9. Zobacz więcej

[3MC - 39. Co to jest Msza Święta?](#)

[3MC - 38 - Co to jest Eucharystia?](#)

[Jak modlić się Liturgią? Ks dr Krzysztof Porosło - Spotkanie MŚJ 19 października 2022 - YouTube](#)



SALEZJAŃSKA CENTRALA ORGANIZACYJNA ŚDM LIZBONA 2023

lizbona@donbosco.pl
lizbona.donbosco.pl

ul. Tyniecka 39
30-323 Kraków