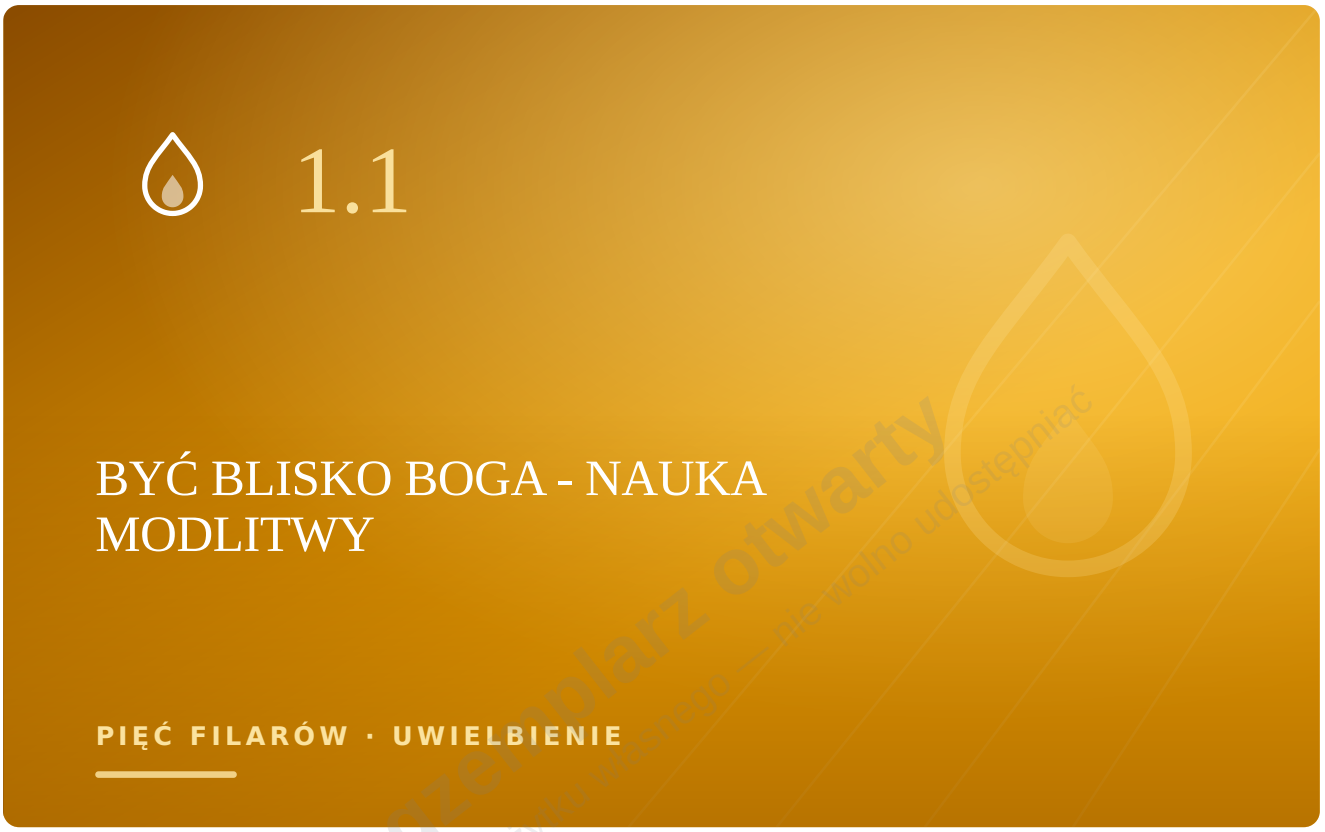
UWIELBIENIE

1.1 BYĆ BLISKO BOGA - NAUKA MODLITWY

Modlitwa, gdy nie wiesz, jak zacząć i czy w ogóle ktoś słucha.



egzemplarz otwarty
wyłącznie do użytku własnego — nie wolno udostępniać

Cel spotkania: Uczestnik potrafi wyjaśnić, dlaczego modlitwa jest niezbędna w życiu codziennym.

Cel szczegółowy:

- uczestnik wie, że modlitwa jest sposobem budowania relacji z Ojcem na wzór Jezusa.
- uczestnik zna znaczenie komunikacji w relacjach.
- uczestnik potrafi przekazać własnymi słowami sens modlitwy Ojcze nasz.

Czas: ok. 1,5 godziny.

Metoda: cykl Kolba.

Formy pracy: film, praca w grupach, praca w parach, karta pracy.

Potrzebne materiały: latarki, kartki, długopisy, nożyczki, kubki i żyłki (lub puszki i drut), wydrukowane załączniki, Pismo Święte, laptop, rzutnik, głośniki.

Głuchy telefon

Egzemplarz osobisty · egzemplarz otwarty · 14.10.2026 · Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży w Polsce

Uczestnicy ustawiają się w dwóch oddzielnych rzędach plecami do siebie, jeden za drugim, po czym prowadzący rysuje ostatnim osobom palcem na plecach wybrany obraz (np. dom). Zadaniem uczestników będzie w milczeniu przekazywać sobie po kolei, jaki to obrazek został im namalowany. Osoba na początku rzędu słownie lub za pomocą rysunku na kartce wyjaśnia, co zrozumiała. Uczestnicy prawdopodobnie dojdą do wniosku, że komunikacja bez użycia słów jest skomplikowana i często nieprecyzyjna.

Cykl Kolba:

DOŚWIADCZENIE

1. Język bez słów (10 minut)

W zależności od liczby uczestników odliczają oni do dwóch albo trzech. Następnie „jedynki" w swoim gronie szukają pary, podobnie „dwójki" i „trójki". Prowadzący rozdaje tablice z alfabetem Morse`a (zał. 1.). Zadaniem uczestników będzie przekazanie sobie za pomocą tego alfabetu prostych słów np: dom, kot. „Jedynki" będą komunikować się światłem (krótkie i długie mignięcie), „dwójki" dźwiękiem (sygnał krótki, długi i cisza), „trójki" przez wibrację (np. wibracjami telefonu lub stukaniem w stół).

Uczestnicy powinni dojść do wniosku, że używanie języka ułatwia komunikację, ale wymaga od obu stron jego znajomości.

2. Prosty telefon (15 minut)

Najlepiej to ćwiczenie przeprowadzić na otwartej przestrzeni.

Prowadzący rozdaje uczestnikom wcześniej wykonane telefony lub materiały potrzebne do ich wykonania (np. tekturowe kubeczki i żyłkę lub połowy puszek i drut jak na jednym z wybranych filmów instruktażowych).

Filmik nr 1: https://www.youtube.com/watch?v=XNfoiy5Te5Q

Filmik nr 2: https://www.youtube.com/watch?v=uhliioOI9E4

Zadaniem uczestników będzie przekazanie sobie przez te proste telefony informacji, o czym będzie niedzielna Ewangelia.

Propozycja komentarza po ćwiczeniu dla prowadzącego:

„Słowo jest najszybszą i najskuteczniejszą formą komunikacji z tych, które wykorzystywaliśmy do tej pory. Do podobnych wniosków możemy dojść, studiując Pismo Święte. Na początku Pan Bóg objawia się w indywidualnej relacji np. z bohaterami Księgi Rodzaju, m.in. Noem (Rdz 6-9) czy Abramem (Rdz 10), którzy czują się wezwani przez Niego do wielkich dzieł. Następnie działa przez znaki takie jak historia narodu wybranego opisana w Księdze Wyjścia (wyjście Izraelitów z niewoli egipskiej, prowadzenie przez pustynię). Najpewniej jednak objawia się w Słowie, które stało się Ciałem (J 1,14)".

REFLEKSJA

egzemplarz otwarty
wyłącznie do użytku własnego – nie wolno udostępniać

Egzemplarz osobisty · egzemplarz otwarty · 14.10.2026 · Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży w Polsce

3. Czytanie Bożych znaków (15 min)

Prowadzący wprowadza uczestników do zadania:

„Nasze emocje można porównać do malowania palcami po plecach, którego doświadczyliśmy na początku spotkania. Są one trudne do zrozumienia, trwają bardzo krótko, a pamięć o nich jest zawodna”.

Następnie prowadzący rozdaje uczestnikom zał. 2. Rolą prowadzącego nie jest zmuszanie uczestników do udzielenia odpowiedzi na pytania. Chętne osoby mogą podzielić się swoimi przemyśleniami.

Prowadzący zachęca uczestników, by przypomnieli sobie, do kogo zwracają się w pierwszej kolejności, kiedy chcą się podzielić swoimi osiągnięciami, sukcesami, smutkami, opowiedzieć, co ich spotkało w ciągu dnia itp. i zadaje następujące pytania:

- Jakie są wtedy moje emocje?
- Jaka jest reakcja tych osób?
- Jakie emocje, uczucia budzi we mnie mówienie komuś o tym, co przeżywam?

Następnie prowadzący zachęca uczestników do podobnej refleksji w kontekście rozmowy z Bogiem - modlitwy. Ponownie zadaje im pytania.

- Jakie są wtedy moje emocje?
- Jak rozumiem wtedy obecność Boga? Jak go sobie wyobrażam?

4. Moja modlitwa (10 minut)

Prowadzący zachęca uczestników do zastanowienia się, jaki wpływ na ich modlitwę ma:

- rodzaj modlitwy (metoda: np. medytacja, modlitwa odczytana z modlitewnika, pacierz powiedziany z pamięci; postawa ciała: np. klęczenie, ułożenie rąk);
- miejsce (np. własny pokój, pusty kościół, kościół pełen ludzi podczas Mszy Świętej);
- czas (np. poranek, powrót ze szkoły, przed snem).

Prowadzący pyta uczestników, jak zmiana któregoś z elementów modlitwy (np. rozłożenie rąk, stanięcie przed obrazem, uśmiech) mogłaby wpłynąć na emocje, których podczas niej doświadczają.

NOWA WIEDZA

5. Modlący się Jezus (10 minut)

Prowadzący wprowadza uczestników w pracę ze Słowem Bożym następującymi słowami:

„Jezus jest dla nas wzorem modlitwy. Naszym dzisiejszym zadaniem będzie odkrycie, co takiego chciał nam powiedzieć o niej Bóg Ojciec, posyłając swojego Syna. Podobne pytania stawiali sobie apostołowie”.

Pomocą w rozważaniach jest Katechizm Kościoła Katolickiego:

egzemplarz otwarty
wyłącznie do użytku własnego — nie wolno udostępniać

Egzemplarz osobisty · egzemplarz otwarty · 14.10.2026 · Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży w Polsce

KKK 2601:

„Gdy Jezus przebywał w jakimś miejscu na modlitwie i skończył ją, rzekł jeden z uczniów do Niego: »Panie, naucz nas modlić się« (Łk 11, 1). Czyż to nie z kontemplacji modlącego się Nauczyciela rodzi się w uczniu Chrystusa pragnienie modlitwy? Może więc nauczyć się jej od Nauczyciela modlitwy. Właśnie kontemplując i słuchając Syna, dzieci uczą się modlić do Ojca”.

Prowadzący wyświetla film wprowadzający w sens modlitwy Ojcze nasz:

https://www.youtube.com/watch?v=xQaHZ8gMSLw

Propozycja podsumowania przez prowadzącego:

„Ojciec, posyłając na świat swojego Syna, chce odkłamać różne fałszywe opinie na Jego temat. Dlatego jedyną i podstawową modlitwą, której nauczył nas Jezus jest Ojcze nasz. To z uzdrowienia obrazu Ojca wynika nowy rodzaj modlitwy: rozmowa dziecka z Ojcem, która jest pełna zaufania i pewności, że Ojciec je kocha i zrobi wszystko, by mu pomóc”.

PRAKTYKA

6. Nowy obraz Ojca (15 minut)

Uczestnicy otrzymują do uzupełniania zał. 3., który podsumowuje zdobytą do tej pory wiedzę. Zadaniem uczestników jest zapisanie własnymi słowami, co znaczy dany fragment modlitwy Ojcze nasz. Uczestnicy mogą wypełnić załącznik w małych grupach (trzy- lub czteroosobowych). Po wykonaniu zadania mogą podzielić się swoimi wnioskami.

(Prowadzący przed poprowadzeniem spotkania powinien zapoznać się z zapisami Katechizmu Kościoła Katolickiego o modlitwie Ojcze nasz; punkty od 2777 do 2853, by lepiej zrozumieć istotę tej modlitwy.)

Propozycja podsumowania dla prowadzącego: „W modlitwie Ojcze nasz jest zawarta cała istota Boga, który przychodzi do człowieka i pragnie Jego zbawienia”.

Modlitwa na zakończenie spotkania (5 min):

Spotkanie kończymy odczytaniem fragmentu Ewangelii: Mt 11,25-30.

źródła:

1. Donjojohannes - Birett Ballett - Kathmedia, 3MC - Trzyminutowy Katechizm - 68. Co to jest modlitwa? [w:] YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=QzsGaET9PB0 [dostęp: 11.04.2024].
2. Donjojohannes - Birett Ballett - Kathmedia, 3MC - Trzyminutowy Katechizm - 70. O co modlimy się w modlitwie „Ojcze nasz”? [w:] YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=xQaHZ8gMSLw [dostęp: 11.04.2024].

egzemplarz otwarty
wyłącznie do użytku własnego — nie wolno udostępniać

Egzemplarz osobisty · egzemplarz otwarty · 14.10.2026 · Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży w Polsce

3. Katechizm Kościoła Katolickiego, Pallottinum, Poznań 2020.

4. Pismo Święte. Biblia Tysiąclecia, wyd. V, Pallotinum, Poznań 2012.

5. Teobańkologia, Jak się modlić? Ks. Teodor #30 komentarz biblijny [w:] YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=HiRzitT_zac [dostęp: 11.04.2024].

egzemplarz otwarty
wyłącznie do użytku własnego — nie wolno udostępniać

Egzemplarz osobisty · egzemplarz otwarty · 14.10.2026 · Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży w Polsce