

**В ДОРОЗІ НА СДМ ЛІСАБОН 2023**

**СІЧЕНЬ 2022**

КОНСПЕКТ ДЛЯ АНІМАТОРА

МОЛИТВА - ЗУСТРІЧ І РОЗМОВА

Цілі формаційної зустрічі

1. **Ми відкриваємо молитву як зустріч і розмову**
2. **Ми вчимося цінності особистої молитви**

**3. Пізнаємо зміст молитов, створених Переданням**

**4. Ми відкриваємо цінність молитви своїми словами**

План зустрічі

*Це наша пропозиція – звісно можна модифікувати окремі частини, не змінюючи змісту. Додатково, залежно від часу проведення зустрічі, заохочуємо молодь до того, щоб включити до програми Святу Месу з проповіддю та поклоніння Пресвятим Дарам, а також можливість сповіді.*

1. Молитва на початок.

Заохочуємо ведучого зустрічі молитися за групу своїми словами, довіряючи Богу їх молодість, родини, складні ситуації, духовний розвиток тощо. Наприкінці цієї молитви разом із групою ми заохочуємо вас промовити Отче наш.

**2. Актуалізація**

1. Про що була остання зустріч у грудні?

2. Чим відрізняється досконалість від святості?

1. Читання Божого Слова (Мт 6, 7-15).

Того часу Ісус сказав своїм учням: «Молячи, не говоріть багато, як ті язичники, бо думають, що завдяки своїй багатомовності будуть вислухані. Отже, не уподібнюйтеся їм, бо ваш Отець знає, чого потребуєте, перш ніж ви попросите в Нього. Тому-то моліться так: Отче наш, який на небесах, нехай святиться Ім’я Твоє, нехай прийде Царство Твоє, нехай буде воля Твоя, як на небі, так і на землі; хліб наш насущний дай нам сьогодні, і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим, і не введи нас у спокусу, але визволи нас від лукавого. Бо коли ви прощаєте людям їхні переступи, простить і вам ваш Небесний Отець; якщо ж не прощаєте людям, то й ваш Отець не простить вам ваших переступів».

1. Завдання.

Ведучий обирає двох людей: провідника і веденого. веденому зав'язує очі і розміщує провідника десь у кімнаті. Він просить інших учасників про тишу, і просить провідника голосно, будь-яким способом покликати веденого. Завдання веденого – знайти провідника (Керівник зустрічі повинен захистити веденого, щоб нічого не сталося і він не впав).

Повторюємо спробу вдруге, але цього разу просимо всіх плескати, кричали, треба тільки пошуміти, а провідника поставити в іншому місці кімнати. Після вправи ми організовуємо бесіду, під час якої маємо прийти до висновку, що коли панувала тиша, до провідника було легше дістатися. Це ж з молитвою: легше чути Бога в тиші, але ми повернемося до цього на конференції.

1. Конференція.

*Нижче наведено зразок тексту конференції, який може послужити натхненням для аніматора.*

1. Молитва - це зустріч з Богом

Якщо подивитися на кожен наш день, то він складається із зустрічей. Більшість зустрічей проходять не за домовленістю, спонтанно. Перші зустрічі відбуваються вдома, відразу після пробудження ми бачимося з домочадцями. Пізніше, коли ми заходимо у ванну, ми маємо зустріч один з одним в дзеркалі це не завжди приємна зустріч :) Ось як можна перерахувати зустрічі за цілий день: від людей на зупинці, в школі, в університеті, в магазині і т. д. Буває, що у нас відбуваються зустрічі за домовленістю. Чим вони відрізняється від випадкових? По-перше, вони сплановані, але не тільки. Починається з пошуку підходящого для всіх часу, іноді потрібно встигнути підготувати зустріч, може щось купити, може по іншому одягнутися. Хід таких зустрічей теж різний. Можна чітко визначити початок і кінець цієї зустрічі. Часто, якщо ця зустріч була важливою, вона надовго залишає в нас враження про тему розмови, атмосферу.

А як щодо молитви? Ми кажемо, що молитва – це зустріч з Богом. Чи може це бути спонтанна зустріч? Чи завжди вона має бути підготовленою? Коли хтось важливий для нас, ми маємо потребу спонтанно написати йому повідомлення, подзвонити, відвідати його. Ми любимо випадково зустрічати цю людину в місті. Наші думки часто звертаються до цієї особи. Такі спонтанні зустрічі дуже цінні для відносин. Однак потрібно пам'ятати, що будь-які тривалі і серйозні стосунки потребують також зустрічей спеціальних, підготовлених. Як коли ми закохуємося. Цікаво спонтанно здивувати кохану людину, але вам також потрібні зустрічі, такі як побачення, які будуть сплановані, підготовлені та будуть цим унікальним простором, ТІЛЬКИ для закоханих...

Так само і з Богом. Надзвичайно цінні спонтанні моменти молитви: зайти до храму, повз який проходиш, поклоніння, хресне знамення, прохання про допомогу, коротка і сердечна подяка. Однак особливо важливо по відношенню до Бога (яке також базується на любові та дружбі) створити простір для зустрічі, який буде підготовлений, і спланований, і присвячений тільки молитві. Це зробить мої стосунки з Богом міцними і довготривалими. Дивіться, хресне знамення, зроблене з вірою, це вже свого роду молитва. Якщо ми хочемо запланувати час молитви, ми повинні мати на увазі деякі речі.

Ми можемо назвати їх шістьма золотими принципами доброї молитви:

а) Варто примиритися з Богом; освячуюча благодать - сповідь,

б) Знайдіть відповідний день, виділіть час і підготуйте місце,

в) Якщо можливо, підготуйте місце, наприклад, хрест, ікону, свічку, Біблію; таким місцем може бути храм чи каплиця, тоді вже більшість речей, ми маємо в цьому місці, г) Станьте перед Богом. Це означає усвідомлення, що навколо мене нікого немає. Я в кімнаті (див. уривок Євангелія) мого серця, усамітнений з Богом,д) Подбайте про тишу навколо і тишу в собі (зверніться до активації),

е) Почніть зі знаку хреста і закінчіть так само.

2. Молитва - це розмова з Богом

З наших зустрічей ми вже знаємо, на чому повинні базуватися дружні стосунки з Богом і що кожна молитва є моєю відповіддю на стосунки, до яких Бог запрошує нас. Повернемося, однак, до аналогії зустрічей, які ми можемо переживати протягом дня.

Під час зустрічей ми говоримо на різні теми. Іноді зустрічі офіційні, де ми знаємо, що і як нам говорити. Прикладом такої зустрічі і розмови є бенкет із певним дипломатичним протоколом. Зустріч з королем Англії має певний сценарій, не кожен може подати йому руку, жінки поводяться інакше, ніж чоловіки, ви завжди повинні починати свою промову до короля з речення «Ваша Величність». Те саме стосується молитов, розроблених Традицією Церкви. Прикладом є молитва «Отче наш», про яку ми чули в уривку Євангеліє на початку зустрічі. В історії нашого життя ми можемо навести багато молитов, набоженств, які ми пізнали, яких ми мали навчитися. Вони дуже важливі, тому що вони були розроблені Традицією і через них багато людей отримували благодаті, про які просили. Прикладом такої молитви є молитва Розарію, де сама Марія під час багатьох об’явлень (Фатіма, Лурд, Меджигорія) просить нас прочитати цю молитву.Також є зустрічі, де немає завчених діалогів, де люди розмовляють вільно, спонтанно. Як би це було зустріти друга, якби ще до зустрічі, кожен би знав, які питання будуть ставитися і які відповіді ми почуємо? Зустріч з другом - це не телеінтерв'ю. Так і молитва. Крім традиційних молитов, варто з Богом розмовляти як з другом, як із живою особою, яка сидить поруч зі мною. Може, розказати про свої радощі, турботи, можливо, якісь прикрі ситуації, що трапилися. Хоч Бог знає, що в наших серцях, Йому дуже подобається, коли ми хочемо поділитися з Ним тим, що з нами відбувається. Варто довірити Йому особливо наші проблеми, печалі, Він їх хоче перетворити. Сам Бог не захоче втручатися у Твоє життя, якщо ти Йому не дозволиш. Ми вже говорили про це раніше. Двері у ваше життя мають ручку з вашого боку, від вас залежить, чи відкрити своє життя Богові, a Він із задоволенням зайде і буде з вами. Хороша молитва – це також зустріч, де з нашого боку немає слів. Просто зустріч двох друзів у тиші. Саме мовчання може стати молитвою. Молитва може мати чотири форми.

**3. Види молитви**

а) Молитва поклоніння: У цій молитві ми поклоняємося Богові, прославляємо Його велич в тому, що нас оточує, у ситуаціях, з якими ми стикаємося. У цій молитві ми усвідомлюємо, що Бог присутній у кожній секунді нашого життя. Наприклад, пісні прославлення можуть допомогти нам у цій молитві. б) Молитва подяки: вона подібна до молитви прославлення, іноді вони навіть переплітаються між собою. У цій молитві ми дякуємо Богові за те, що ми отримали від Нього. Це дає нам зрозуміти, що все, що ми маємо, дав нам наш улюблений Батько. в) Молитва покаяння: це молитва, у якій ми просимо вибачення у Господа, за те, що ми Його образили. Варто перед цією молитвою запросити Святого Духа, який є світлом сумління, щоб Він допоміг нам побачити, чим ми згрішили проти Бога. В цій молитві після перепрошення варто просити у Бога допомоги у виправленні цих гріхів. г) Молитва прохання: У цій молитві ми просимо Бога про потрібні нам дари, благодаті. Варто пам’ятати, що Бог – Отець, який знає, чого ми потребуємо, тому якщо ми довго про щось просимо у Бога, а Він нам цього не «дає», можливо, що ця річ, благодать, дар не будуть добрі для нас в довготривалій перспективі.

Порядок типів молитов, які ми вам наводимо, не випадковий. У своїй особистій молитві варто дотримуватися цього порядку: почати з прославлення Бога за те, що вас оточує, а потім перейдіть до подяки, потім усвідомте, що через гріх ви не варті того, що маєте, і нарешті попросіть те, що вам потрібно. Звичайно, може статися і таке: У вас буде день, коли все, що ви можете зробити, це попросити вибачення у Бога, чи тільки прохати, не переживайте. Дозвольте натхненням Святого Духа захопити вас, дозвольте Йому керувати вашою зустріччю з Другом.

5. Обговорення

1. Як виглядає ваша молитва?

2. Чи знаходите ви час для особистої зустрічі з Богом? Щось змінилося в ній з моменту навернення?

3. Якщо вона змінилася/не змінилася, обговоріть чому? Ви бачите причини?

4. З якими труднощами ви стикаєтеся під час особистої молитви?

5. Як можна урізноманітнити свою молитву? У вас є ідея, що можна змінити?

6. Подумайте, який із 6 принципів найважче застосувати? Ви можете зробити голосування.

6. Завдання

на вибір

1. Напишіть листа до Бога, як ви пишете листи до друзів. Опишіть в них, як проходить ваше життя.

2. Нехай кожен із вас напише свою особисту молитву своїми словами. Якщо хочете, ви можете поділитися тим, що написали або про що хочете молитися.

**7. Молитва**

1. Ми пропонуємо пройти з групою всі чотири види молитви. Ви можете зроби це на адорації. Аніматор керує молитвою і запрошує по черзі до: прославлення Бога, подяки Богу, перепрошення і прохання про необхідні благодаті. Кожен з учасників може сказати, за що він дякує Богові, за що він прославляє Бога, за що він перепрошує і чого він просить. Залежно від того, що це за твердження, його можна завершити так:

а) Поклоніння: Прославляємо Тебе, Господи

б) День подяки: Дякую Тобі, Господи

в) Вибачення: Перепрошую Тебе, Господи

г) Прохання: Вислухай нас, Господи

2. Адорація в тиші 10 хв. Аніматор може вести цю молитву. Спочатку він може попросити всіх знайти зовнішню тишу (тобто мовчати, можливо, вимкнути телефон, смарт-годинник тощо) пізніше шукати внутрішньої тиші (зосередитися на Ісусі, можливо повторювати мовчки «Ісус»).