

Zasady wprowadzania modlitwy w klasie. Ćwiczenia przed modlitwą.

I. Wprowadzanie modlitwy w klasie.

Przed modlitwą uczniowie powinni być na tyle wyciszeni, by mogli skupić się na tym, co będzie się działo. Należy wystrzegać się „używania” modlitwy jako sposobu na uciszenie, czyli nie wolno zaczynać głośno modlitwy, przekrzykując klasę i licząc na to, że większość zacznie wykonywać znak krzyża i uciszy się. Katecheta powinien cierpliwie zwracać uwagę na to, że podczas modlitwy przypominamy sobie o obecności Boga, stajemy wobec Niego, jesteśmy z Nim, a Bóg słucha naszych myśli.

II. Przygotowanie do modlitwy: ćwiczenie koncentracji.

Jeśli w klasie jest szum i katecheta widzi, że trudno będzie o ciszę, warto zastosować ćwiczenia, które mogą pomóc uczniom właśnie w skupieniu i wyciszeniu się. Poniższe propozycje przeprowadzane były z pozytywnym skutkiem w wielu zespołach klasowych: ćwiczenie 1. w klasach III-VI, pozostałe ćwiczenia także w gimnazjum, a nawet w liceum. Dzięki wykonaniu poleconych zadań uczniowie sami przekonają się, że klasa potrafi się wyciszyć. Łatwiej wtedy wprowadzić modlitwę i skupić uwagę uczniów na Obecności Boga.

1. Ćwiczenie: Nasłuchiwanie, co dzieje się w budynku (uwaga: wychodzimy z klasy)¹.

Katecheta zapowiada:

Dzisiaj spróbujemy posłuchać, co dzieje się w szkole. Ustawimy się parami, wyjdziemy cicho z klasy, tak by nikt nas nie usłyszał, przejdziemy - najciszej jak się da - korytarzami szkoły i wrócimy do klasy. Najlepiej jest iść z lekko spuszczoną głową, żeby lepiej słyszeć. Nawet nie witamy się z przechodzącymi ludźmi. Ważne jest, by nikt w klasach nie zorientował się, że idziemy. Po powrocie powiemy, co usłyszeliśmy.

Gdy uczniowie wrócą do klasy, mówią, co usłyszeli, a katecheta chwali ich za skupienie i za to, że potrafili zachować ciszę.

Podczas wykonywania ćwiczenia, jeśli na korytarzu pojawi się dorosły, katecheta podchodzi do niego i wyjaśnia szeptem, że uczniom w tej chwili nie wolno nic mówić, nawet się witać. W zależności od przyjętych zwyczajów katecheta może przed ćwiczeniem powiadomić o wyjściu z klasy osoby odpowiedzialne za funkcjonowanie szkoły (dyrektora, pedagoga lub woźnego).

2. Ćwiczenie: Nadśłuchiwanie odgłosów bez wychodzenia z sali lekcyjnej.

Katecheta zapowiada:

¹ Ćwiczenie to wprowadziła i opowiedziała mi o nim kilkanaście lat temu katechetka Lucyna S. – wówczas metodyk ODN ze Słupska.

Nie wychodząc z klasy, spróbujemy usłyszeć, co dzieje się poza salą, nie tylko w budynku szkoły, ale i poza nim. Na mój znak wszyscy macie starać się usłyszeć jak najwięcej dźwięków spoza sali. Wstańcie.

Katecheta daje znak, najlepiej mówiąc: „Uwaga. Teraz”. Nasłuchiwanie może trwać około minuty, najwyżej dwóch. Potem chętni uczniowie zgłaszają się i dzielą wrażeniami.

3. Ćwiczenie w sali lekcyjnej. Cisza kosmiczna.

Katecheta krótko wprowadza w temat ćwiczenia:

Małe dzieci nie rozróżniają ważności dźwięków i reagują na każdy odgłos. Dopiero z czasem, pod wpływem doświadczeń, dziecko uczy się selekcjonować dźwięki, to znaczy reagować na te, które są dla niego ważne, i nie reagować na przypadkowe. My także często zwracamy uwagę tylko na te dźwięki, które znaczą dla nas coś ważnego, a nie reagujemy na dźwięki przypadkowe. Dzisiaj spróbujemy pominąć wszystkie dźwięki, które do nas docierają.

Wstańcie.

Dotychczas nasłuchiwaliliśmy, co dzieje się poza klasą. Teraz spróbujemy wyobrazić sobie, co słysząc gdzieś dalej, bardzo daleko. Przecież gdzieś poza tymi odgłosami, które są w szkole i na zewnątrz, poza naszą miejscowością, wysoko w górze, poza naszą planetą Ziemią, w przestrzeni wszechświata – tam jest zupełna cisza. Pewien uczeń z piątej klasy powiedział: to cisza kosmiczna. Tak. Będziemy nasłuchiwać ciszy kosmicznej. Spróbujmy ją usłyszeć, choćby w wyobraźni. Nasłuchujmy jej, starając się „ominąć” to, co słyszymy wokół nas, nie zwracać uwagi na żadne dźwięki, tylko wsłuchać się właśnie w tę ciszę, która gdzieś poza nimi jest.

W zależności od zespołu uczniów ćwiczenie może trwać od minuty do kilku minut.

4. Ćwiczenie, które warto co jakiś czas powtarzać. Cisza w tobie.

Zapowiedź:

Teraz będzie ćwiczenie, które może wydawać się wręcz niewykonalne. I na początku być może tylko niektórzy osiągną cel, ale po kilku próbach na pewno wielu z was sobie poradzi. Na mój znak (czyli słowa: „Uwaga. Teraz”) spróbujcie O NICZYM NIE MYŚLEĆ. Tak, żeby cisza zapanowała w każdym z nas. Kompletna pustka i cisza w myślach. Wstańcie. Podczas ćwiczenia lepiej mieć zamknięte oczy albo patrzeć w jeden punkt, np. na tablicy. Zobaczymy, komu się uda. Uwaga...

Katecheta mówi: „Uwaga. Teraz”. Stara się także wyciszyć myśli. Po kilku chwilach kończy zadanie słowem: „Koniec” lub „Wystarczy” i prosi: „Ręka w górę, komu się udało”. Katecheta szczerze dzieli się z uczniami swoim doświadczeniem, czy udało mu się „o niczym nie myśleć”. Zapewnia, że po kilku próbach wielu na pewno będzie czasami w stanie wyciszyć myśli.

Temat: „Słuchaj, Izraelu!”

W starszych klasach (od klasy V) warto rozwinąć temat słuchania w kontekście przykazań Bożych.

Rozmowa:

Na katechezie i w kościele często jest mowa o najważniejszym przykazaniu. I raczej wszyscy wiedzą, o które przykazanie chodzi.

Katecheta może podczas rozmowy zwrócić uwagę uczniów, że Pan Jezus wymienił jako najważniejsze przykazanie miłości Boga i bliźniego, ale zostawił swoim uczniom jeszcze jedno przykazanie, które jest nazywane Nowym Przykazaniem: „Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem”. Następnie katecheta przechodzi do tematu.

Dzisiaj posłuchamy jeszcze raz odpowiedzi Jezusa. Wsłuchajcie się, które polecenie w przykazaniach jest pierwsze, właśnie tak: pierwsze w kolejności.

Ewangelia według św. Marka

Podszedł także jedno z uczonych w Piśmie, który się im przysłuchiwał, gdy rozprawiali między sobą. Widząc, że Jezus dobrze im odpowiedział, zapytał Go: «Które jest pierwsze ze wszystkich przykazań?». Jezus odpowiedział: «Pierwsze jest: *Słuchaj, Izraelu, Pan, Bóg nasz, jest jedynym Panem. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą.* Drugie jest to: *Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego.* Nie ma większego przykazania od tych» (Mk 12, 28-31).

Oto słowo Pańskie. Chwała Tobie, Chryste.

Katecheta nawiązuje do przeczytanej Ewangelii i jeszcze raz zadaje pytanie:

Jezus zacytował tutaj Księgę Powtórzonego Prawa: „Słuchaj, Izraelu, Pan jest naszym Bogiem – Pan jedynie. Będziesz więc miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich swych sił” (Pwt 6, 4–5). Który nakaz jest tu pierwszy?

Podsumowanie rozmowy:

Słuchaj, Izraelu. To jest pierwsze. Po hebrajsku „Szema Izrael”. To jest pierwsza, najważniejsza, modlitwa ludu wybranego. Słuchać, czyli usłyszeć, wysłuchać i posłuchać się. Żyć tym, co się usłyszało.

I Jezus także do nas mówi: *Słuchaj. Słuchaj, Anno, Karolu, Katarzyno, Filipie... Słuchaj, chrześcijaninie, Kościele, ludu Boży.* Umiejętność słuchania jest na pierwszym miejscu, jest „najpierw”.

Można uczniów nauczyć śpiewać werset „Szema Izrael”.

Szema Izrael, Adonai Elohenu, Adonai Ehad.

Warto wybrać prosty kanon (przykłady poniżej – dostęp do wszystkich linków: 26.02.2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=RhCl9ZKw4qc>

lub

https://www.youtube.com/watch?v=DHfVGV4X_7g

chwyty na gitarę:

<https://docs.google.com/file/d/0B9UfzwGEQINjZWFFdmt6X0MwT2s/edit>

Katecheta może także wykorzystać nagranie z ewangelizacji na dworcu we Wrocławiu, gdzie śpiewała zamordowana w Boliwii wolontariuszka Helena Kmieć:

<http://gosc.pl/doc/3670741.Helena-Kmiec-spiewa-na-dworcu>

lub

<https://www.deon.pl/137/art,29041,tak-helena-kmiec-ewangelizowala-na-dworcu-miala-anielski-glos.html>

Albo (w młodszych klasach) pieśń śpiewaną przez zespół Niebieskie skrzaty:

https://www.youtube.com/watch?v=jfVmfZKe_n8

[TCz – katechizmy.pl]