



Spotkanie 1.3 przeznaczone zostało na adorację Najświętszego Sakramentu. Celem spotkania jest świadomy i wolny wybór Jezusa jako fundamentu, na którym możemy budować nasze życie. Po wspólnej modlitwie odbywa się agapa, która jest przestrzenią na integrację i pogłębianie wzajemnych więzi.

# Dlaczego tu jesteśmy?

## PLAN SPOTKANIA MODLITEWNEGO:



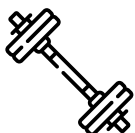
### 1. Wprowadzenie do modlitwy adoracji:

Rozpocznijcie spotkanie od wprowadzenia do adoracji Najświętszego Sakramentu. Podkreście, że podczas modlitwy nie potrzeba wielkiego wysiłku. Uprzedźcie uczestników, aby nie zrażali się rozproszeniami ani poczuciem nudy czy brakiem skupienia. Wystarczy po prostu sama obecność przed Panem i pragnienie spotkania.



### 2. Wystawienie Najświętszego Sakramentu i adoracja:

Po wystawieniu Najświętszego Sakramentu rozpoczyna się modlitwa uwielbienia, której może towarzyszyć śpiew wskazujący na obecność Jezusa w Eucharystii.



### 3. Ćwiczenie duchowe:

Rozdajcie uczestnikom kartki z ćwiczeniem duchowym. Zadbajcie, żeby wszyscy mieli coś do pisania oraz swobodne miejsce na modlitwę i wykonanie ćwiczenia.



### 4. Błogosławieństwo:

Kapłan udziela indywidualnego błogosławieństwa Najświętszym Sakramentem każdemu z uczestników. Może temu towarzyszyć śpiew i modlitwa uwielbienia.



### 5. Agapa:

Po zakończonej adoracji zgromadźcie się w miejscu, gdzie będziecie przeżywać agapę i świętowanie. Jest to czas wspólnego bycia przy stole, jedzenia, zabawy i rozmów. Przynieście na wspólny stół to, co przygotowaliście w domu i bawcie się dobrze.



### 6. Modlitwa, błogosławieństwo i rozestanie:

Zakończcie spotkanie czasem modlitwy, dziękując Panu za wspólny czas.



### 7. Kontynuacja:

Ważne jest, aby przez najbliższy czas zwracać uwagę, jak członkowie wspólnoty wzajemnie się integrują. Jak udaje im się wprowadzać w życie pomysły, które otrzymali podczas tego spotkania. Pamiętajcie, aby zapewnić im wsparcie w odkrywaniu sensu swojego życia w Chrystusie.



# Ćwiczenie duchowe:

## Mocny fundament

Podczas dzisiejszego spotkania możesz przebywać w obecności Jezusa ukrytego w białym kawałku chleba. Adoracja Najświętszego Sakramentu polega po prostu na byciu przy Nim. To trochę tak, jakby wystawić się na przyjemne promienie słońca. Jezus pragnie ogrzać twoje serce swoją miłością. Nie martw się, jeśli na początku nie będziesz mógł/a się skupić albo wiele myśli będzie cię rozpraszało. To nie jest nic złego. Możesz klęczeć, siedzieć, przyjąc taką postawę, jaka jest dla ciebie najwygodniejsza.

## PRZEBIEG ĆWICZENIA:

Ćwiczenie, które masz przed sobą, ma na celu skłonić cię do refleksji nad tym, co jest dla ciebie najważniejsze, najbardziej wartościowe. Co sprawi, że będziesz doświadczał/a sensu i szczęścia w życiu? Jak zbudować swoje życie, aby było piękne? Jezus Chrystus objawił się nam jako największy, najważniejszy i najpiękniejszy sens, i cel życia człowieka. Niech ta modlitwa pomoże ci na drodze w poszukiwaniu sensu.

- Na obrazku widoczny jest twój „dom”, który budujesz w ciągu całego życia. Zapisz w nim wszystko to, czego pragniesz, co byś chciał/a osiągnąć, ale też to, co udało ci się pięknego zbudować w życiu. Zapisz swoje cele życiowe, marzenia, wyznawane wartości i wszystko to, co uważasz za najważniejsze. Zapisz, co twoim zdaniem sprawi, że będziesz szczęśliwy/a.
- Szary kolor oznacza fundament, na którym stoi ten dom. Wykropkowane miejsce jest zarezerwowane dla Jezusa, ale nie ma Go tam wpisanego, bo tylko ty możesz to uczynić. Jezus nigdy nie zrobi nic wbrew tobie i bez pytania ciebie o zdanie. Tak bardzo szanuje i kocha cię i twoją wolność, że pragnie być wybrany w sposób wolny i nieprzymuszony.

## REFLEKSJA PO ĆWICZENIU:

Żeby zbudować stabilny dom lub miasto, zaczynamy od założenia fundamentu. Czy można zobaczyć fundamenty swojego domu? Nie, bo skryte są pod ziemią. Podobnie jest w relacji z Jezusem. Nie widzisz jej, ale możesz doświadczać działania, bliskości i obecności Jezusa. Relacja z Nim jest najbezpieczniejszą relacją na całym świecie. On zna całkowicie twoje myśli, emocje, wybory, całą twoją historię życia. Możesz być przy Nim całkowicie bezpieczny/a. Jezus pragnie, aby właśnie na Nim budować swoje życie, relacje i osobisty rozwój. Jego łaska może przeniknąć wszystkie przestrzenie twojego życia. On przychodzi również, aby pomóc ci udźwignąć to, co trudne i to, co być może zawaliło się w twoim „domu”.

# Mocny fundament

WYBUDUJ NAJPIĘKNIEJSZY DOM NA ŚWIECIE,  
CZYLI TWOJE ŻYCIE!



CO BYŚ CHCIAŁ/A ZBUDOWAĆ W ŻYCIU?  
(ZEGO PRAGNIESZ NAJBARDZIEJ?)

MOŻE JEST (OŚ, CO UDAŁO SIĘ ZBUDOWAĆ,  
A CO (CHCESZ, BY DALEJ SIĘ ROZWIJAŁO?

MOŻE W TWOIM ŻYCIU JEST (OŚ,  
(ZEGO SIĘ NIE UDAŁO ZBUDOWAĆ?  
NAPISZ, JEŻELI (CHCESZ SPRÓBOWAĆ  
JESZCZE RAZ. NIE PODDAWAJ SIĘ!

JEŻELI (CHCESZ, ABY JEZUS BYŁ FUNDAMENTEM  
TWOJEGO ŻYCIA, TO WPISZ TU JEGO IMIĘ!

O BOK IMIENIA JEZUS MOŻESZ NAPISAĆ,  
(ZEGO O(ZEKUJESZ W RELACI Z NIM?

JAKIEGO WSPARCIA OD NIEGO NAJBARDZIEJ  
POTRZEBUJESZ? O CO (CHCESZ GO POPROSIĆ?

Każdego więc, kto tych słów moich słucha i wypełnia je, można porównać z człowiekiem roztroptym, który dom swój zbudował na skale. Spadł deszcz, weszły potoki, zerwały się wichry i uderzyły w ten dom. On jednak nie runął, bo na skale był utwierdzony.

Mt 7,24-25

