

Rodzinne Ćwiczenia Duchowe

Niedziela

Wstęp dla rodziców:

Drodzy Rodzice,

Pan Bóg stworzył człowieka tak pięknie, że od najmłodszych lat jest on zdolny do rozwoju duchowego. Dzieci w odpowiedni dla siebie sposób poznają świat, zadają pytania, odkrywają swoje uczucia i emocje, formułują coraz głębsze pragnienia, ale przede wszystkim są otwarte na Bożą miłość.

Ta otwartość jest fundamentem życia duchowego – życia w bliskiej relacji z żywym Bogiem. Wejście w tę relację wymaga jednak mądrego wprowadzenia i towarzyszenia, a dla dzieci nie ma lepszego przewodnika niż Wy, drodzy rodzice. To właśnie do Was dzieci kierują swoje pytania i od Was oczekują odpowiedzi. Pragną poznawać nie tylko otaczający ich świat, inne osoby i samych siebie, ale pragną poznać także samego Boga.

Zdając sobie sprawę, że wprowadzenie dzieci w życie duchowe nie jest łatwe, proponujemy Wam pomoc w postaci inicjatywy o nazwie „Rodzinne ćwiczenia duchowe”. Jest to inicjatywa ośmiu rodzinnych spotkań, które pomogą Wam wprowadzić swoje dzieci w przestrzeń obecności Boga.

Proponowane „rodzinne ćwiczenia duchowe” mają formę krótkich konspektów. Zachęcamy do tego, aby najpierw zapoznać się z ich treścią, a następnie przeczytać je dzieciom, albo przedstawić swoimi słowami. Każde ćwiczenie ma określony temat i zadanie, które należy wypełnić razem z dziećmi. Zadania są bardzo proste i nie wymagają niczego nadzwyczajnego. Trwają nie dłużej niż kwadrans i można je zrobić w dowolnym czasie. Ćwiczenia przeznaczone są dla dzieci w wieku od 6 – 12 lat, ale można je dostosować zarówno do młodszych, jak i starszych.

Bł. Franciszek Jordan, założyciel Salwatorianów, napisał w swoim dzienniku duchowym:
„Nieubłaganie nalegaj na dobre, chrześcijańskie wychowanie młodzieży wszędzie, gdzie tylko na świecie jest to możliwe, i nawet gdybyś za to musiał przelać ostatnią kroplę krwi dla chwały Bożej!”

Zapraszamy więc gorąco do rodzinnej duchowej przygody i otaczamy Was naszą modlitwą.

Pozdrawiamy w Chrystusie Zbawicielu,

Salwatorianie

Dzień pierwszy – Cisza

Co jest potrzebne?

- *Proszę wyciszyć telefon komórkowy*
- *Można pozostawić cicho grające radio, aby dziecko mogło je potem wyłączyć*

Wprowadzenie

Mam dla Ciebie pewną propozycję. Chciałbym Cię wprowadzić w piękne miejsce wewnątrz Twojego serca. Jest to miejsce, w którym spotykamy się z Panem Bogiem.

Może Cię zdziwiła taka propozycja. Może chciałbyś zadać pytanie: „Czy to możliwe, aby wejść do swojego wnętrza?” albo „Co to tak naprawdę znaczy?”

Nie martw się. Zaraz Ci wytłumaczę. Jesteś gotowy na pierwszy krok?

Zadanie

Pierwszym i najważniejszym krokiem na drodze do swojego wnętrza jest cisza. Tak, dobrze usłyszałeś – cisza. Myślisz, że to bardzo proste? Zatem spróbujmy.

Mam dla Ciebie pierwsze zadanie.

- Posłuchaj tego co się wokół Ciebie dzieje i wyłącz wszystkie urządzenia, które hałasują.
- Następnie usiądź sobie wygodnie w fotelu lub na kanapie obok mnie.
- A teraz zamknij oczy i przez dłuższą chwilę trwaj w ciszy. Nic nie mów, nie ruszaj się, tylko trwaj. Spróbuj wytrwać w ciszy tylko tak długo, ile możesz. Jak skończysz, otwórz oczy i uśmiechnij się. Gotowy? – start...

Zakończenie

Udało Ci się wytrwać? Gratuluję! Zrobiłeś pierwszy i najważniejszy krok na drodze do wnętrza Twojego serca. Spotkałeś się z ciszą. To właśnie cisza jest bramą do Twojego serca.

A teraz porozmawiajmy o tym doświadczeniu.

- Czy było Ci łatwo, czy trudno?
- Czy coś Ci przeszkadzało, czy nie?
- Czy towarzyszyło Ci napięcie, czy spokój?
- Czy czułeś się bezpiecznie, czy dziwnie?

Mam nadzieję, że pierwsze ćwiczenie trwania w ciszy Ci się spodobało. Jeśli chcesz, jutro zapraszam do kolejnego kroku na drodze do Twojego wnętrza.