

19. MODLITWA JEZUSOWA

Cele lekcji – wymagania ogólne

- ◆ uświadomienie znaczenia modlitwy serca;
- ◆ ukazanie aspektów tej modlitwy.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Uczeń:

- ◆ na podstawie własnego doświadczenia podaje formy modlitwy;
- ◆ po lekcji wyjaśnia, czym jest *Modlitwa Jezusowa*;
- ◆ po lekcji wyjaśnia sposób modlenia się z wykorzystaniem czotki;
- ◆ po wspólnej medytacji na lekcji odczuwa potrzebę realizacji tej formy modlitwy w swoim życiu.

Wartości

- ◆ potrzeba modlitwy angażującej całą osobowość człowieka.

Propozycja realizacji

Wprowadzenie

Metoda – schemat graficzny. Nauczyciel rysuje na tablicy duże koło ze szprychami. Prosi uczniów o podanie rodzajów modlitwy. Propozycje uczniów zapisuje na kolejnych szprychach.

Podsumowanie: wszystkie formy modlitwy mają swoją wartość. W piąście koła, w centrum modlitwy znajduje się bezruch. Bez tego bezruchu w środku koła niemożliwy jest ruch do przodu. *Modlitwa Jezusowa* jest szukaniem i jednoczeniem się w tym bezruchu.

Rozwinięcie tematu

Metoda – wykład. Nauczyciel wyjaśnia, czym jest modlitwa nieustanna, jak modlić się za pomocą czotki, czym jest modlitwa imieniem Jezus i skąd wywodzi się ta forma modlitwy. Wszystkie informacje są w podręczniku.

Metoda – medytacja. Nauczyciel zapisuje na tablicy: WYCISZENIE, BEZRUCH, PROSTOTA. Następnie krótko wyjaśnia te pojęcia. Milczenie podczas modlitwy jest jak milczenie między dwiema osobami, które nie muszą ze sobą rozmawiać, by potwierdzać swoją więź. Jest znakiem akceptacji, poczucia bezpieczeństwa i zaufania między nimi. W ciszy człowiek uczy się słuchać drugiej osoby. W modlitwie trzeba dojść do fizycznego milczenia. Podążanie drogą prostoty nie jest łatwe, ale miłość jest prosta, dlatego modlitwa też jest prosta. Po tym wprowadzeniu nauczyciel informuje uczniów, że za chwilę wszyscy pomodlą się *Modlitwą Jezusową*. Przed rozpoczęciem medytacji udziela uczniom instrukcji:

1. Siądź w bezruchu. Utrzymuj kręgosłup w pozycji wyprostowanej. Oddychaj naturalnie.
2. Przymknij oczy.
3. Nieustannie, wewnętrznie powtarzaj słowa: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem” lub „Przyjdź, Panie Jezu” bądź „Jezu, ufam Tobie”. Przyjmij jedną formułę i powtarzaj ją nieustannie.
4. Początek i koniec medytacji wyznacza nauczyciel.

Nauczyciel może zapalić świece, postawić krzyż lub święty obraz. Medytacja powinna trwać około 5 minut, ale nauczyciel nie uprzedza uczniów, ile będzie trwała.

Metoda – plus, minus. Nauczyciel rysuje na tablicy schemat i prosi uczniów, aby przerysowali go do zeszytu. Schemat powinien wyglądać następująco:



Następnie dzieli uczniów na grupy i prosi o uzupełnienie notatki. Po zakończonej pracy uczniowie podają swoje propozycje i krótko komentują.

Podsumowanie: trudnością w praktykowaniu tej formy modlitwy jest konieczność zachowania ciszy i jakiejś formy odosobnienia. Pojawia się bardzo dużo rozproszeń. Czas się dłuży. Jednak owocami tej modlitwy są trwanie w obecności Boga, spokój wewnętrzny, opanowanie, radość.

Zakończenie

Modlitwa Jezusowa jest wzniesieniem serca i umysłu ku Bogu. Modlitwa jest nie tylko mówieniem do Boga, myśleniem o Bogu, zwracaniem się do Niego

w potrzebach. Jest ona także przebywaniem z Bogiem, który przemienia wewnątrz człowieka. Modlitwa jest pielgrzymką do własnego serca.

Notatka

Notatką jest schemat (Metoda – plus, minus).

Korelacja z edukacją szkolną

- ◆ historia – życie religijne w IV wieku;
- ◆ wychowanie do życia w rodzinie – praktykowanie modlitwy.

Inne możliwości realizacji

Nauczyciel może wykorzystać wypowiedź o. Maksymiliana Nawary OSB na temat *Modlitwy Jezusowej*:

<https://www.youtube.com/watch?v=JZFtvUJ9QTK> (dostęp: 25.03.2020).