

Małgorzata Lekan op

Boska JA



Moja droga ku sobie
i ku Bogu



Spis treści

Wstęp do programu	5
Organizer programu	11
SPOTKANIE 1. Wprowadzenie. Moje miasto	15
KONSPEKT.	16
KARTA PRACY W GRUPIE PLAN MIASTA 1.	23
KARTA PRACY W GRUPIE PLAN MIASTA 2.	24
KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ MIASTO, KTÓRYM JESTEM	25
KARTA PRACY W DOMU ATMOSFERA W MOIM MIEŚCIE	26
KONFERENCJA	27
SPOTKANIE 2. Fundamenty. Moja wartość.	33
KONSPEKT.	34
KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ CO MNIE DOOKREŚLA	39
KARTA PRACY MOJE FUNDAMENTY.	40
KARTA PRACY W GRUPIE EWANGELIA.	42
KONFERENCJA	44
SPOTKANIE 3. Mury. Moje granice.	59
KONSPEKT.	60
KARTA PRACY W GRUPIE MIASTO MARZEŃ.	64
KARTA PRACY W GRUPIE PYTANIA DO DYSKUSJI	65
KARTA PRACY W DOMU OBSERWACJA GRANIC	66
KONFERENCJA	68
SPOTKANIE 4. Bramy. Moje emocje.	86
KONSPEKT.	87
KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ BURZA NA MORZU.	92
KARTA PRACY W GRUPIE PYTANIA DO DYSKUSJI	93
KONFERENCJA	95

SPOTKANIE 5. Studnia. Moje potrzeby	111
KONSPEKT	112
KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ LISTA POTRZEB	117
KARTA PRACY W GRUPIE PYTANIA DO DYSKUSJI	122
KONFERENCJA	124
SPOTKANIE 6. Świątynia. Moja intymność	139
KONSPEKT	140
KARTA PRACY W GRUPIE BEZDOMNOŚĆ	144
KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ LIST DO BOGA	145
KONFERENCJA	147
SPOTKANIE 7. Ogrody. Moje relacje	159
KONSPEKT	160
KARTA PRACY W GRUPIE KOBIECE RELACJE	163
KARTA NOTATEK DO KONFERENCJI	164
KARTA PRACY W GRUPIE PYTANIA DO DYSKUSJI	165
KONFERENCJA	167
SPOTKANIE 8. Moja historia (opcjonalne)	184
KONSPEKT	185
KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ JEROZOLIMA A MOJA HISTORIA	192
KARTA PRACY W GRUPIE PYTANIA DO DYSKUSJI	194
KARTA PRACY W DOMU MOJA HISTORIA. TABELA	195
KARTA PRACY W DOMU MOJA HISTORIA. INSTRUKCJA DO TABELI	196
KONFERENCJA	200
SPOTKANIE 9. Podsumowanie	213
KONSPEKT	214
KARTA INSTRUKCJI DO PRACY INDYWIDUALNEJ	219
KARTY DROGI (PIONOWE)	222
KARTY DROGI (POZIOME)	232

Wstęp do programu

Witaj w boskim świecie kobiet!

Nazywam się s. Małgorzata Lekan OP i z radością witam cię w programie formacji „Boska JA. Moja droga ku sobie i ku Bogu”. Sama przeszłam go wielokrotnie. Zrobiła to też już spora grupa kobiet. Razem zgadzamy się co do tego, że nie może zabraknąć w nim ciebie! Dlatego przekazuję do twoich rąk **pakiet wędrowniczk**i na **wyprawę w głąb siebie**, który dostosowany jest zarówno do **formacji w grupie**, jak i **formacji indywidualnej**.

Do tej pory mogłaś pokonać znaczny odcinek tej drogi formacyjnej wraz z książką *Boska JA. Kobiety przewodnik po mieście, którym jesteś*. Znana jest skuteczność tej książki, więc zabieramy ją ze sobą! W programie formacji będzie nam ona towarzyszyć jako obowiązkowy przewodnik po trasie i skarbiec ćwiczeń dla polepszenia kondycji w drodze do celu. A przed nami meandry wewnętrznego kobiecego świata i fascynujące perspektywy jego rozwoju. Ruszamy ku nim w gronie pełnoletnich kobiet, więc jeśli nią jesteś – witaj w ekipie! Razem znaczy różnie i bardziej rozwojowo!

PROGRAM

Trasa naszej wyprawy obejmuje **dziewięć spotkań** (w tym jedno opcjonalnie) zbudowanych wokół książki *Boska JA* oraz **pracy indywidualnej** pomiędzy nimi, polegającej na lekturze kolejnych rozdziałów oraz wykonywaniu ćwiczeń. Pomogą ci one wzmocnić się przed kolejnym etapem. Niektóre tematy będziesz mogła poszerzyć o lekturę opcjonalną *Cała JA. O przyjaźni ze sobą i swoim ciałem*. Na wytrwałych czeka spotkanie dodatkowe zatytułowane *Moja historia*, które pomoże połączyć poszczególne wątki życia w jedną integralną opowieść.

DYNAMIKA SPOTKAŃ

Spotkania przewidziane są na **1,5 do 2 godzin** pracy w grupie. Przez ten czas poprowadzi cię **konspekt**, w którym odnajdziesz sugestie, jak długo poszczególne części spotkania może trwać (można czas trwania dostosować do potrzeb grupy), z jakiej **karty pracy** skorzystać i jak odnaleźć kod QR albo link do mojej **konferencji**, która wprowadzi grupę w tematykę spotkania. Uczestniczki przynoszą długopis, kartki i notatniki. Wydruk kart pracy oraz konferencji jest po stronie prowadzącego spotkanie.

STRUKTURA SPOTKANIA

Dzielenie się pracą własną na początku spotkania domyka **modlitwa** (z konspektu bądź spontaniczna), która zwykle podprowadza do **konferencji**. Po niej następuje naprzemienienie **praca w grupie** (grupkach) albo **praca indywidualna**. Spotkanie kończy **modlitwa** (z konspektu bądź spontaniczna)

oraz wskazanie materiału do **pracy w domu** w celu przygotowania się na kolejne spotkanie. Nieobowiązkowe, a jednak przydatne w trasie – niczym kijki turystyczne, które nie każdy ceni – mogą okazać się kolorowe długopisy, kredki czy flamastry. Na pewno potrzebny będzie długopis. **Organizer programu** pomoże ci popatrzeć z lotu ptaka, czego konkretnie potrzebujesz na dane spotkanie i gdzie możesz to w niniejszym pakiecie znaleźć.

Zestawiając to wszystko jeszcze raz, **przebieg spotkania** wygląda następująco:

- ♦ dzielenie się,
- ♦ modlitwa,
- ♦ konferencja,
- ♦ praca w grupach i/lub indywidualna,
- ♦ omówienie pracy do wykonania w domu,
- ♦ modlitwa.

UBOGACENIE SPOTKANIA

Na postojach w czasie wędrówek zwykle się posilamy. Podobnie może być „w drodze ku sobie i ku Bogu”. Zachęcam, aby rozważyć, czy nie warto wzbogacić spotkania o jakąś formę poczęstunku. Typ „zrzutkowy”, czyli dzielenie się tym, co kto ma w swoim plecaku, niezależnie czy spotykacie się w domach prywatnych czy w salkach duszpasterskich, może okazać się bardzo praktyczny. Oczywiście każdy inny może być równie skuteczny – wszystko zależy od waszej kreatywności. Jeśli chcecie i macie po temu warunki, spotkanie można również połączyć z mszą świętą czy adoracją Najświętszego

Sakramentu, co pozwoli je dodatkowo ubogacić. Wtedy czas zaplanowany na spotkanie odpowiednio się wydłuży.

ZASADY ODNIESIEN W GRUPIE

Ponieważ wszystkie macie znaczące doświadczenie i mądrość nabytą w drodze przez życie, spotkanie w ramach programu ma charakter partnerskiej grupy kobiecej. I nawet jeśli któraś powinna podjąć funkcję przewodniczenia dla zachowania porządku i integralności spotkania, jesteśmy wszystkie sobie równe. Ważne zatem jest, żeby zamiast przekonywać się nawzajem, dzielić się swoim doświadczeniem, zamiast moralizować, uważnie słuchać i zamiast wyrokować – raczej wzbudzać w sobie empatię i szukać wzajemnego zrozumienia, czyli wydobyć z siebie „wyobrażnię miłosierdzia”. Dajemy czas i przestrzeń każdej uczestniczce do krótkich, osobistych wypowiedzi. Pomocą, szczególnie w większych grupach, będzie podział na grupki liczące 5–7 osób.

W skrócie ujmując:

1. Nad przebiegiem pracy w grupie i czasem czuwa koordynatorka.
2. Dzielimy się swoim osobistym doświadczeniem.
3. Wszystkie w grupie jesteśmy równe.
4. Mówimy tyle, ile chcemy.
5. Uważnie słuchamy siebie nawzajem.
6. Dajemy sobie wzajemnie przestrzeń na wypowiedź.
7. Nie oceniamy.
8. Nie uogólniamy, mówimy o sobie.

9. Nie komentujemy wypowiedzi innych, ewentualnie od-
nosimy się do nich.
10. Zachowujemy dyskrecję.
11. Nie dajemy rad.

JAK PRACOWAĆ SAMODZIELNIE?

Jeśli wyruszasz z pakietem *Boska JA. Moja droga ku sobie i ku Bogu* na wędrowną indywidualną, bo tak wybierasz (albo z ważnych powodów opuściłaś któreś spotkanie grupowe), wiedz, że wszystkie karty pracy są do wykorzystania, z tym że momenty pracy w grupie stają się dla ciebie czasem na osobistą refleksję.

Wędrując z programem samodzielnie:

1. Zaplanuj konkretne daty, np. raz w tygodniu, na pracę własną.
2. Przygotuj sobie notes, który będzie towarzyszem twojej pracy z programem (np. notatnik *Boska ty. Zapiski po mieście, którym jesteś*).
3. Pracę zacznij od modlitwy.
4. Wróć do notatek z poprzedniego dnia twojej pracy (np. minionego tygodnia) i zapisz, co się zmieniło. Jakie treści najbardziej pracowały w tobie w tym czasie?
5. Wysłuchaj konferencji.
6. Wykonaj karty pracy przeznaczone na to spotkanie.
7. Zapisuj wszystko, co wydaje się ważne, także pytania czy wątpliwości.

8. W czasie do następnej wyznaczonej przez siebie daty (np. następnego tygodnia) wykonaj wskazaną pracę.
9. Zakończ modlitwą.

Tym, co zapewni ci dotarcie do celu z programem *Boska JA*, jest zaplanowanie harmonogramu pracy i regularność oraz znalezienie odpowiedniego miejsca, w którym w ciszy i spokoju będziesz mogła spotkać się ze sobą i z Bogiem. Pamiętaj, tematy, które cię dotyczą bardziej, to te, o których szczególnie warto porozmawiać z Bogiem (podczas mszy świętej, adoracji), a także omówić w rozmowie z osobą, która ci duchowo towarzyszy.

I na koniec, z ekscytacją i ogromną ufnością, że z łaską i błogosławieństwem ruszamy w drogę ku sobie i ku Bogu, zapraszam cię do programu formacji *Boska JA*. Niech nas prowadzi w głąb siebie, aby życia w życiu było jeszcze więcej!

Autorka

Organizer programu



SPOTKANIE	Do wydruku przed spotkaniem		Strony	Proponowane przybory do spotkania (w zależności od wielkości grupy i potrzeb uczestników)	Lektura/praca własna po spotkaniu
	Materiały				
WPROWADZENIE, MOJE MIASTO	KONSPEKT Karta pracy w grupie PLAN MIASTA Karta pracy indywidualnej MIASTO, KTÓRYM JESTEM Karta pracy w domu ATMOSFERA W MOIM MIEŚCIE KONFERENCJA		16–22	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja)	„Boska JA”, Wstęp, s. 5–9. Karta pracy w domu ATMOSFERA W MOIM MIEŚCIE
			23–24		
			25	<i>Uczestniczki:</i> Długopis Wydruki kart pracy i konferencji	
			26–32	<i>Opcjonalnie:</i> Kolorowe flamastry/kredki/długopisy	
FUNDAMENTY, MOJA WARTOŚĆ	KONSPEKT Karta pracy indywidualnej CO MNIE DOOKREŚLA Karta pracy indywidualnej MOJE FUNDAMENTY Karta pracy w grupie EWANGELIA KONFERENCJA		34–38	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja)	„Boska JA”, rozdział 1, Wzgórze – moja tożsamość wraz z ćwicze- niami, s. 11–44.
			39		
			40–41	<i>Uczestniczki:</i> Długopis Wydruki kart pracy i konferencji Kartka papieru	
			42–43 44–58	<i>Opcjonalnie:</i> Kolorowe flamastry/kredki/długopisy	
MURY, MOJE GRANICE	KONSPEKT Karta pracy w grupie MIASTO MARZEŃ Karta pracy w grupie PYTANIA DO DYSKUSJI Karta pracy w domu OBSERWACJA GRANIC KONFERENCJA		60–63	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja)	„Boska JA”, rozdział 2, Mury – moje granice wraz z ćwiczeniami, s. 45–85. Karta pracy w domu OBSERWACJA GRANIC <i>Opcjonalnie:</i> „Cała JA” rozdział 4, Szanuję siebie i innych. O granicach i zdrowych relacjach, s. 171–211.
			64		
			65	<i>Uczestniczki:</i> Długopis Wydruki kart pracy i konferencji	
			66–67 68–85	<i>Opcjonalnie:</i> Kolorowe flamastry/kredki/długopisy	

SPOTKANIE	Do wydruku przed spotkaniem		Strony	Proponowane przybory do spotkania (w zależności od wielkości grupy i potrzeb uczestników)	Lektura/praca własna po spotkaniu
	Materiały				
BRAMY, MOJE EMOCJE	KONSPEKT Karta pracy indywidualnej BURZA NA MORZU Karta pracy w grupie PYTANIA DO DYSKUSJI KONFERENCJA		87–91 92 93–94 95–110	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja) Uczestniczki: Długopis Wydruki kart pracy i konferencji Opcjonalnie: Kolorowe flamastry/kredki/długopisy	„Boska JA”, rozdział 3, <i>Bramy – moje emocje</i> wraz z ćwiczeniami, s. 87–126.
	KONSPEKT Karta pracy indywidualnej LISTA POTRZEB Karta pracy w grupie PYTANIA DO DYSKUSJI KONFERENCJA		112–116 117–121 122–123 124–138	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja) Uczestniczki: Długopis Wydruki kart pracy i konferencji Opcjonalnie: Kolorowe flamastry/kredki/długopisy	„Boska JA”, rozdział 4, <i>Studnia z żywą wodą – moje potrzeby</i> wraz z ćwiczeniami, s. 127–159. <i>Opcjonalnie</i> „Cała JA” rozdział 4, <i>Rozumiem siebie – potrzeby</i> , s. 123–168.
ŚWIĄTYNIA, MOJA INTYMNOŚĆ	KONSPEKT Karta pracy w grupie BEZDOMNOŚĆ Karta pracy indywidualnej LIST DO BOGA KONFERENCJA		140–143 144 145–146 147–158	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja i modlitwa na koniec spotkania) Uczestniczki: Długopis Wydruki kart pracy i konferencji	„Boska JA”, rozdział 5, <i>Świątynia – moja intymność</i> wraz z ćwiczeniami, s. 161–195.

SPOTKANIE	Do wydruku przed spotkaniem		Strony	Proponowane przybory do spotkania (w zależności od wielkości grupy i potrzeb uczestników)	Lektura/praca własna po spotkaniu
	Materiały				
OGRODY, MOJE RELACJE	KONSPEKT Karta pracy w grupie KOBIECE RELACJE Karta NOTATEK do konferencji Karta pracy w grupie PYTANIA DO DYSKUSJI KONFERENCJA		160–162 163 164 165–166 167–183	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja) Uczestniczki: Długopis Wydruki kart pracy i konferencji	„Boska JA”, rozdział 6, <i>Ogrody – nieustający rozwój</i> wraz z ćwiczeniami, s. 197–231.
	KONSPEKT Karta pracy indywidualnej JERZOLIMA A MOJA HISTORIA Karta pracy w grupie PYTANIA DO DYSKUSJI Karta pracy w domu MOJA HISTORIA. TABELA Karta pracy w domu MOJA HISTORIA. INSTRUKCJA DO TABELI KONFERENCJA		185–191 192–193 194 195 196–199 200–212	Projektor/komputer/głośnik Dostęp do Internetu (konferencja) Uczestniczki: Długopis Wydruki kart pracy i konferencji	Karta pracy w domu MOJA HISTORIA. TABELA wraz z kartą pracy w domu INSTRUKCJA DO TABELI
	KONSPEKT Karta INSTRUKCJI do pracy indywidualnej KARTY DROGI (pionowe) KARTY DROGI (poziome)		214–218 219–221 222–231 232	Uczestniczki: Długopis Wydruk INSTRUKCJI Kolorowe flamastry/kredki/długopisy	

SPOTKANIE 1

Wprowadzenie.
Moje miasto



KONSPEKT

*Nie wspominajcie wydarzeń minionych,
nie roztrząsajcie w myśli dawnych rzeczy.
Oto Ja dokonuję rzeczy nowej: pojawia się właśnie.*

Iz 43,18–19

1. WPROWADZENIE

15–20 MIN

a. Przedstawienie cyklu spotkań

- ♦ 9 spotkań formacyjnych o charakterze samorozwojowym – na podstawie książki *Boska JA. Kobiety przewodnik po mieście, którym jesteś* jako tekstem podstawowym (do nabycia w Wydawnictwie WAM).
- ♦ Materiały do użytku uczestniczek – należy pobrać za opłatą ze strony www.wydawnictwowam.pl.
- ♦ Konwencja spotkań:
 - dzielenie się w grupie na zasadzie wolności, współudziału i współtworzenia atmosfery,
 - można zaplanować poczęstunek przed spotkaniem lub po nim.

- ♦ Praca indywidualna między spotkaniami z *Boską JA* pozwoli na osobiste pogłębienie treści.

b. Przedstawienie się uczestniczek

- ♦ Każda uczestniczka krótko się przedstawia.
- ♦ Warto wspomnieć o motywacji, dlaczego chce się uczestniczyć w spotkaniach. Długość wypowiedzi należy regulować liczbą uczestniczek.

2. MODLITWA

W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

Ojcze,
stajemy przed Tobą na początku naszej formacji z przekonaniem, że Twoja łaska i Twoja obecność nam towarzyszą. Stajemy – każda osobno i wszystkie razem – jako Twoje umiłowane córki, w których Ty masz upodobanie. Patrzysz na nas z miłością i ufnością tak, jak patrzyłeś na Jezusa w dniu chrztu w Jordanie. To w Nim przychodzimy do Ciebie i zawieramy Ci nasz czas, nasze chęci i obawy, nasze pragnienie, by było więcej życia w naszym życiu.

Ojcze, Ty wiesz, czego nam potrzeba na dziś i na każdy kolejny dzień. Prosimy Cię zatem, posyłaj Ducha Świętego, by rozpałił nasze serca, uczynił je wrażliwymi na swoje działanie i prowadził nas ku realnej przemianie. Spraw, by każda

z nas stawała się coraz piękniejszą ikoną Twojej obecności w świecie.

Ufamy Tobie. Oddajemy się Tobie. Prowadź nas. Przez Jezusa Chrystusa, który z Tobą i Duchem Świętym żyje i króluje, Bóg, na wieki wieków. Amen.

3. KONFERENCJA s. Małgorzaty Lekan OP

13 MIN

- a. Link: <https://youtu.be/wjwB4X23-LI/>
Kod QR:
- b. Tekst konferencji do wydruku.
- c. Wspólne obejrzenie konferencji.
- d. Swobodna wymiana obserwacji (nastawienie, oczekiwania, obawy względem programu etc.).



10 MIN

4. PRACA Z KARTĄ PLAN MIASTA

15-20 MIN

a. Praca indywidualna

Polecenie i pytania z karty pracy:

Przypatrz się rycinie przedstawiającej średniowieczne miasto Poznań. Widać na niej wyraźną strukturę miasta, jego mury, uliczki, kamienice, ratusz, kościół etc.

Zastanów się i zapisz odpowiedzi do pytań.

- 1. Z czym kojarzy ci się uporządkowanie miasta?
- 2. Co dają miastu wyraźne mury, bramy, studnia, ogrody, kościół?

3. Czy czegoś w mieście brakuje?
4. Gdybyś miała w nim zamieszkać, czy czegoś by ci w nim brakowało?

b. Dzielenie się w grupie obserwacjami i odpowiedziami na pytania

5. PRACA Z KARTĄ MIASTO, KTÓRYM JESTEM 20–25 MIN

a. Praca indywidualna

Polecenie z karty pracy:

Pomyśl teraz **o sobie** jak o mieście. Twoje zadanie to stworzenie planu *miasta, którym jesteś*.

- Jakie są (czy istnieją?) twoje granice? Czy są w nich bramy, szczeliny, okna?
- Czy uliczki przecinają się pod kątem prostym czy też inaczej?
- Jak dużo jest w nim kamienic?
- Czy jest w nim kościół? Gdzie? Jak duży?
- Skąd czerpiesz wodę (ze studni, rzeki opływającej miasto)?
- Czy wyznaczysz jakieś miejsca na rekreację (park, ogrody, plac zabaw etc.)?
- Co jeszcze chciałabyś umieścić w swoim mieście?

Teraz na drugiej stronie tej karty pracy, używając kolorów (bądź nie – jak wolisz), narysuj siebie przy pomocy obrazu miasta. Podpisz swoje miasto własnym imieniem w wersji, która dzisiaj jest ci najbliższa.

- ♦ Jaka pogoda panuje dzisiaj w twoim mieście?
Oznacz ją odpowiednimi znakami graficznymi
(słońce, chmury, deszcz, śnieg, grad, zawierucha,
mróz etc.).

b. Dzielenie się w grupie pracą własną

- ♦ W grupie liczącej 5-7 osób, ewentualnie w dwójce/
trójce, dzielimy się odkryciami płynącymi z pracy
z rysunkiem.
- ♦ Można pokazać swój i o nim opowiedzieć. Jak wyglą-
da moje miasto? Czy coś zaskoczyło mnie przy ryso-
waniu? Pozytywnie? Negatywnie?

6. PODSUMOWANIE PRACY

5 MIN

a. Słowo od s. Małgorzaty

Miasto, które dziś narysowałaś, czyli metafora ciebie, to punkt startowy. Niezależnie od tego, czy przynosi ci dziś radość i pokój, czy też może uświadamia jakieś przestrzenie niepokoju albo chęć wzrostu, nie oceniał go. To, co jest, jest najlepszym miejscem startu i to stąd wyruszymy w drogę. Dokąd? Ku lepszemu poznaniu siebie i Boga. Mamy na tę drogę program, który nas poprowadzi, mamy też wsparcie grupy i boski zasób, czyli Obecność Boga, który błogosławi nas w pracy nad sobą.

A zatem, ani nie zniechęcając się nadmiernie, ani się nie martwiąc, że już może nie masz co robić, bo jesteś aż tak