



# *Formačné materiály*

**P R E Č A K A T E Ľ O V Z M M**

**Kolektív autorov**

Združenie mariánskej mládeže, o.z.

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                             | <b>4</b>  |
| <b>Vývin mládeže a práca animátora</b>                  | <b>5</b>  |
| Obdobie predpubertálne (starší školský vek: 9-12 rokov) | 5         |
| Obdobie puberty                                         | 7         |
| <b>L'udská formácia</b>                                 | <b>11</b> |
| 1. Ja a moje emócie                                     | 11        |
| 2. Empatia                                              | 14        |
| 3. Rodina                                               | 17        |
| 4. Vzory a idoly                                        | 20        |
| 5. Môj voľný čas                                        | 23        |
| 6a. Tvorivosť                                           | 25        |
| 6b. Iniciatíva a tvorivosť                              | 25        |
| 7. Kto som                                              | 30        |
| 8. On a ona                                             | 34        |
| 9. Oni trpia                                            | 38        |
| 10. Pozitívne hodnotenie seba a druhých                 | 40        |
| <b>Kresťanská formácia</b>                              | <b>44</b> |
| 1. Som stvorený na Boží obraz                           | 45        |
| 2. Modlitba                                             | 48        |
| 3. Stopy Krista v mojom živote                          | 50        |
| 4. Desatoro                                             | 53        |
| 5. Sviatosti v mojom živote                             | 55        |
| 6. Sviatosť zmierenia                                   | 59        |
| 7. Eucharistia                                          | 61        |
| 8. Osvojujem si kresťanské čnosti                       | 64        |
| 9. Nesmrteľná duša                                      | 68        |
| 10. V každom človeku je Kristus                         | 71        |
| <b>Mariánska formácia</b>                               | <b>88</b> |
| Face to Face                                            | 89        |
| Zjavenie Panny Márie Katarínke Labouré                  | 91        |
| Nápis na medaile                                        | 93        |
| Panna Mária a lúče                                      | 95        |
| Dve srdcia                                              | 98        |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Hviezdy na medaile .....                           | 100        |
| Máriin obraz v mojom srdci .....                   | 102        |
| Deň podľa vzoru mojej Nebeskej Matky.....          | 104        |
| Magnifikat .....                                   | 105        |
| Relax s mojou Matkou .....                         | 107        |
| <b>Vincentská formácia.....</b>                    | <b>109</b> |
| 1. Úvod do vincentskej formácie .....              | 110        |
| 2. Sv. Vincent de Paul – prostredie a rodina ..... | 112        |
| 3. Sv. Vincent de Paul a jeho vzťah k otcovi ..... | 114        |
| 4. Ako dosahujem svoje plány .....                 | 116        |
| 5. Potreba vzoru .....                             | 118        |
| 6. Cez krízu bližšie k Bohu .....                  | 120        |
| 7. Povoláný pre službu .....                       | 122        |
| 8. Líc a rub medaily.....                          | 124        |
| 9. Každý je dieťa Božie.....                       | 126        |
| 10. Vincent a spolupracovníci .....                | 127        |

# Úvod

Milí čitatelia,

prinášame vám formačné materiály Združenia mariánskej mládeže (ZMM), ktoré nadväzujú na formačné materiály s názvom „Anjeli nado mnou bdejú“. Tentoraz sa však zameriavame na staršiu vekovú skupinu, na čakatel'ov, vo veku od 10 do 15 rokov. Opäť vám ponúkame zopár poznatkov z psychológie o vekových osobitostiach mládeže v tomto veku a množstvo zaujímavých námetov na stretká zo štyroch oblastí formácie v ZMM, a to ľudskej, kresťanskej, mariánskej a vinčentskej. Prebratie jednotlivých tém je zároveň vhodnou prípravou mladých členov ZMM na prijatie Zázračnej medaily na bielej stuhe.

Tieto formačné materiály pre vás pripravili členovia a sympatizanti ZMM:

- Psychológia mladých – Mgr. Mária Hajdúchová
- Ľudská formácia - Bc. Michaela Badárová, Mgr. Lucia Ondrejková
- Kresťanská formácia – Ing. Martina Havrišová
- Mariánska formácia – Mgr. Jana Stanovčáková
- Vinčentská formácia – Mgr. Ján Jakubovič, CM

Želáme vám požehnaný čas na stretkách.

# Vývin mládeže a práca animátora

ZMM združuje deti a mládež od 6 do 30 rokov. Vedeniu animátorov nepodliehajú teda len deti, ale aj mládež.

Ak chce animátor, aby jeho pôsobenie bolo efektívne, kladie si v súvislosti s vekom 2 otázky:

1. Čo je špecifické pre vekovú skupinu, do ktorej spadajú deti a mládež z mojej skupinky? (Tu nám odpoveď dávajú užitočné psychologické poznatky z oblasti ontogenézy – vývinu človeka.)
2. Ako môžem využiť tieto poznatky pri práci s nimi? (Táto otázka je otvorená pre naše tvorivé riešenia.)

Život človeka je neopakovateľný a napriek individualite vývinu je možné nájsť styčné body, ktoré s vekom súvisia a naznačujú, s čím sa človek musí v danom období popasovať. Keď tieto boje poznáme a uvedomíme si ich, môžeme mladého nielen lepšie pochopiť, ale ho aj na jeho životnej ceste usmerňovať a pomáhať mu.

Ako animátori si musíme byť vedomí taktiež i toho, že čím je dieťa - mladý človek starší, tým viac sa metódy práce, ktoré boli efektívne pri malých deťoch, stávajú neúčinnými a naopak, efektívnejšími sa stávajú metódy, ktoré poskytujú väčší priestor pre vyjadrenie vlastného názoru a naplňajú potrebu slobody.

V tomto článku si „zoberieme na mušku“ obdobie prepuberty (9-12 r.) a obdobie puberty (12-17 rokov).

## Obdobie predpubertálne (starší školský vek: 9-12 rokov)

### Telesný vývin

Toto obdobie je prípravou na veľké telesné zmeny (rýchly rast detí - u dievčat je o niečo rýchlejší ako u chlapcov). Deti si často z tohto hľadiska medzi sebou cenia telesnú šikovnosť, ohybnosť, a preto deti, ktoré sú „moletnejšie“ alebo handicapované, mávajú niekedy horšiu pozíciu v kolektíve.

### Vývin myslenia

Prichádza štádium „konkrétnych operácií“ – dieťa sa už dokáže odpútať od názorovej reality (nemusí všetko vidieť, aby si to mohlo predstaviť a uvažovať o tom) a je aj viac samostatné, na konci tohto obdobia by malo byť schopné myslieť už abstraktne. Veľmi dôležité je rozmanité a stimulujúce prostredie, ktoré poskytuje rodina a škola. Do centra pozornosti sa dostávajú vlastné zážitky, záľuby a záujmy dieťaťa, ktoré sa začínajú diferencovať.

## Citový a sociálny vývin

Vrstovníci majú vysoký význam – dieťa je však stále silno pútané k rodine, odlúčenie od rodičov má ťažký dopad na citový vývin dieťaťa. Pre dievčatá v tomto veku sú typické afektované prejavy, chlapci majú obdobie „výmyselníctva“, na úkor ktorého často zanedbávajú školu. Tiež možno badať sklony k „machrovaniu“ alebo snahu upútať na seba pozornosť za každú cenu (fintenie sa, výstredné obliekanie, predčasné fajčenie). V správaní vidno, že emocionálna stránka sa dostáva do popredia (ľahká urážlivosť, rozpaky, neistota, eventuálne „grimasovanie“ alebo „šaškovanie“). Všetky tieto zmeny si vyžadujú veľmi citlivý prístup, ohľaduplnosť, taktnosť a porozumenie zo strany rodičov, učiteľov a animátorov.

Dieťa začína viac upriamovať pozornosť na medzipohlavné rozdiely, ale drží sa ešte stále v skupine svojho pohlavia. Vychovávatelia často cítia rozpaky ohľadom sexuálnej výchovy, dievčatá vyspievajú o 1-2 roky skôr ako chlapci - aj keď chlapci sú často viac informovaní.

Vyvíja sa sebedomie: tu je dôležitý vplyv druhých ľudí (dieťa do svojho vnímania seba samého vkladá v prvom rade to, čo si o ňom myslia druhí - vrstovníci, rodičia, animátor...). Je dôležité, čo mu povieme o ňom samotnom. (zásada - neúspechy nepripisovať hneď osobným črtám - „ty si nešikovný“, „hlúpy“, lebo to vyvoláva v dieťati pocit nemennosti, skôr to pripísať náhode, pokiaľ sa to dá). Je emocionálne ľahko zraniteľné, lebo jeho sebedomie sa vyvíja a upevňuje. Vecný, pokojný, priateľský rozhovor, ktorým dávame dieťaťu najavo svoju dôveru a ktorým prejavujeme vážnosť voči jeho osobe, býva zárukou dobrých výsledkov. Dieťa musí cítiť, že má v nás takého ochrancu, ktorému môže zveriť aj svoje tajomstvo. Veľký význam má uznanie a pochvala i od vrstovníkov.

Prehlbuje sa cit pre spravodlivosť (neúmerné tresty, zosmiešňovanie a krivdy sa ho veľmi dotýkajú) a taktiež cit pre pravdovravnosť (môže byť blokovaný strachom pred rodičovskou autoritou, keď po pravde nasleduje trest; pomoc môže znamenať chápaný prístup pomáhajúci k pestovaniu autonómie svedomia). Mení sa taktiež vzťah medzi rodičom a dieťaťom. Dieťa začína vzdorovať voči autoritatívnemu prístupu, preto je nevyhnutná zmena autoritatívneho prístupu na priateľský, ktorý tento vzdor oslabuje (napr. „nie“ má byť vždy odôvodnené; dieťa je prizvané do niektorých rozhodnutí...). Tento prístup si osvojuje aj animátor.

Pokračuje obdobie, keď si dieťa osvojuje vzťah k pracovnej činnosti, učí sa, ako zvládať neúspech, ako naň reagovať (veľmi dôležité je, aby videlo okolo seba vzory, ktoré mu pomôžu nepoddávať sa, ale brať neúspech ako výzvu).

## **Mravný a duchovný vývin**

Dieťa si nevedome osvojuje mravné zásady - ich vzormi sú najmä rodičia (ale tiež vysoký vplyv majú aj učitelia, animátor...). Deti ich nevedome napodobňujú v rôznych situáciách. No málo sú naklonení prijímať od nich rady, často sú nedotkliví voči napomenutiam a trestom. Pri deťoch, ktoré sú delikventné, netreba hneď vinu pripisovať im, deti sú často zrkadlom rodinného prostredia.

Dieťa vycíti z rôznych prvkov správania prvky náboženstva a vkladá si to do obrazu Boha (úzkosť, pocit viny, reakcie na stres, problém, neúspech, reakcie na šťastnú udalosť...). Nevedomý obraz Boha je ešte stále vytváraný podľa vzoru rodiča (Boh trestajúci/milosrdný, Boh ako policajt, sudca...), vedomý obraz Boha buduje škola, ale aj animátor.

### **Zopár tipov pre animátora:**

Môžeš podporiť zdravé sebavedomie u detí, ich vzájomné uznanie - veľmi dôležitou je pre nich pochvala (najmä pri tých, ktoré sú v skupinke neprijímané).

Deti majú rady skupinové hry s vrstovníkmi.

Čo práve „letí“ v skupine rovesníkov mojich zverencov? Seriály, komunikačné siete na internete, ich vzory, štýl obliekania..., všetko, čo nám ich pomôže lepšie pochopiť -> rozprávať sa s nimi i o tom.

Spoznaj prostredie, z ktorého dieťa pochádza.

Možno práve Ty môžeš byť vzorom pre dieťa.

## **Obdobie puberty**

### **Telesný vývin**

Nastáva obdobie prudkých zmien, kde sa vďaka pôsobeniu pohlavných hormónov pokojný život dospievajúcich zrazu mení na chaos. Vývin prvotných (pohlavné orgány) a sekundárnych pohlavných znakov (telesné proporcie, ochlpenie, u chlapcov mutácia, svalstvo, množstvo telesného tuku) prináša množstvo zmien, ktoré sa odzrkadľujú aj v psychickom prežívaní.

Výrazné telesné zmeny sprevádza prehnané sebaopozorovanie a sebakritika, zveličovanie telesných nedokonalostí, porovnávanie sa a venovanie zvýšenej pozornosti svojmu telu. Dôležitou výzvou pre pubescenta je prijať sa taký, aký je, v čom mu môže pomôcť i okolie.

### **Vývin myslenia**

Pre toto obdobie je charakteristický názov „obdobie hľadania vlastnej identity“, čo si vyžaduje mnoho úsilia, trápení, sebaopoznávania a spoznávania druhých a hľadanie zmyslu svojho života. Začína nástupom abstraktného a kritického myslenia (vzdorom voči zaužívaným myšlienkam,

pravidlám) Dospievajúci dokáže narábať s pojmami, uvažovať nad alternatívnymi riešeniami či riešeniami, ktoré ešte neexistujú (rýchlejší rozvoj tvorivosti a logického uvažovania).

## **Psychický a sociálny vývin**

Psychické potreby dospievajúceho sa menia:

- Potreba samostatnosti - najnápadnejší znak puberty. Objavuje sa rozpor medzi sociálnou závislosťou a túžbou odpútať sa od rodičovského vedenia, slobodne sa rozvíjať, odlíšiť sa od obrazu, ktorý si vytvárajú o ňom rodičia. Chce rozhodovať, čo si oblečie, čo bude robiť. Chce prejavíť svoju identitu a odlíšiť sa od ostatných (často si preto osvojuje nevhodné návyky, vyhľadáva rôzne partie, správanie volí podľa vzorov, ktoré si zvolí a ktoré často kopíruje).
- Potreba rozvíjať svoje schopnosti - vplýva na rozvoj sebadôvery.
- Potreba citovej odozvy, bezpečia, lásky - nápadná je citová nevyrovnanosť, prehnané afektované reakcie, nezhody v rodine, citové odpútavanie sa od rodiny (napr. prestávajú sa zverovať rodičom). Je to obdobie prvých lások, sklamaní... Dospievajúci taktiež hľadá vzory mimo rodičovských - vo forme skupín, ktoré ho prijmú a kde sa môže realizovať (partie; rôzne skupiny, ktoré mu potvrdzujú identitu, do ktorých „patrí“ a zvýšia mu prestíž alebo ponúknu inú výhodu).
- Potreba slobodne rozvíjať svoje záujmy (intelektové, umelecké, športové, technické...).
- Potreba morálneho vedomia - je veľká a je badať veľký vplyv hodnôt, ktoré si dieťa osvojilo v rodine a od vrstovníkov.

U dospievajúceho v tomto období výrazne vystupuje do popredia potreba nájsť si miesto medzi svojimi vrstovníkmi. Ak má nízke sebavedomie, ľahko sa môže stať, že sa bude prispôsobovať a robiť všetko pre to, aby zapadol.

### *oblasť reči:*

- obdobie je charakteristické pubertálnym žargónom, hlučnosťou, prispôsobené partiám, „publiku“...

### *sexuálny vývin:*

zvýšený záujem o druhé pohlavie (intenzívne vnútorné zážitky -> platonické vzplanutia, koketovanie, fantazijné predstavy...), dôležitým pri výbere je najmä estetické hľadisko („páči sa mi, lebo je pekný/á“);

zvýšená podráždenosť (aj vplyvom hormonálnych zmien);

u dievčat vystupuje do popredia potreba byť považovaná za peknú -> snaha okúzľovať, koketovanie, výber oblečenia, predstieranie citov, afektované prejavy;



u chlapcov vystupuje do popredia potreba byť pokladaný za silného -> machrovanie, bitky, predvádzanie svojich zručností;

v 14-15 rokoch sa objavuje záujem o zložitejšie problémy súvisiace so sexualitou (otázky potratu, reprodukcie, sexuálnych zážitkov, morálne aspekty chodenia a sexuálnej aktivity, vyhľadávanie filmov - médií s erotickým obsahom, vyzývavé oblečenie, správanie);

často sa môže objavovať sexuálna aktivita v podobe masturbácie - vplyvom toho môže dôjsť k narušeniu iných duševných záujmov a k emocionálnym poruchám (sebeckto, egoizmus, nečisté uvažovanie, závislosť, strata iných záujmov, prílišná uzavretosť do seba...). Je dôležité mať dostatok osobných záujmov a športových a sociálne prospešných aktivít, kde by túto nadmernú energiu viazanú na sexualitu pozitívne využili a tak obrátili pozornosť aj k iným hodnotám.

### **Duchovný a morálny vývin**

Dospievajúci hľadá na svet kritickým pohľadom, odhaľuje slabé stránky rodičov, nesprávnosť zaužívaných zvykov a protestuje proti nim. Rád argumentuje, háda sa za svoju pravdu. Už sa neuspokojí s hotovými odpoveďami, chce informácie a potom na základe nich sa rozhoduje, čo z nich prijme. Najúčinnnejšie sú tie, na ktoré otázkami dôjde mladý človek sám. Svoj vplyv však majú na neho aj vzory, ktoré si volí, a ich presvedčenia.

Mladí sa dostávajú do pokušenia bezstarostne si užívať - tento vek je však veľkou výzvou pre spoznávanie etických hodnôt, budovanie súcitu a učenie sa slobode s neodlúčiteľnou zodpovednosťou.

Od 12 rokov je už mladý človek schopný si vytvárať osobné vnímanie Boha, musí si začať riešiť mnohé otázky vzhľadom k sebe a k Bohu. Je dôležité sa s nimi o tom rozprávať. Veľký význam tu má vplyv vrstovníkov, ktorý podobne ako predtým rodina, pôsobí na vytváranie obrazu Boha.

### **Zopár tipov pre animátora:**

- rozvíjať diskusie v rámci stretnutia, čo si vyžaduje nedirektívny kamarátsky prístup a náročnejšiu prípravu animátora (býť pripravený na rozporné otázky a odpovede, učiť sa viesť diskusiu: dômyselne zapájať ostatných do rozhovoru otázkami, kde sa dá odpovedať aj inak ako áno/nie; podporovať vyjadrenia vlastného názoru, nezabúdať na tých tichších alebo tých s nízkym sebavedomím...) a úlohy k samostatnej činnosti;
- prejsť aj na hlbšie duchovné témy,
- pomôcť nájsť dospievajúcemu jeho schopnosti a dobré vlastnosti, dať mu priestor pre ich uplatnenie;
- poznať záujmy dospievajúceho (významný predpoklad pre motiváciu);

- animátor môže dospievajúcemu ponúknuť rôzne aktivity, kde môže pozitívne využiť svoju energiu, učiť sa upriamovať pozornosť na potreby, pocity druhých ľudí a tak osobnostne rásť;
- dôležité je rozoberať aj námety s tematikou vzťahov, čistoty, daru sexuality - mladí sú mnohokrát informovaní len zo svetských médií a pohľad Cirkvi poznajú len povrchne (aj to často bez vysvetlenia a len ako nezmyselný príkaz). Dôležitým pre nich môže byť rozšírenie pohľadu na etické hodnoty a osobnú zodpovednosť.

# Ľudská formácia

## 1. Ja a moje emócie

---

*„Emócie sa podobajú vlnám: nedokážeme ich zastaviť, ale môžeme si vybrať, na ktorej z nich budeme surfovať.“ Johnatan Martensson*

---

Emócia alebo cit je prežívanie vzťahu človeka k veciam a javom okolitého sveta, k sebe samému, k svojmu konaniu a k iným ľuďom. Emócie samy osebe nie sú ani dobré, ani zlé. Sú však nestále, preto ich treba ovládať. Môžu byť krásne a príjemné, ale na druhej strane nás môžu viesť k rozhodnutiam, ktoré by sme mohli neskôr ľutovať. Neskrotné pocity môžeme prirovnať k dieťaťu, ktoré chce robiť všetko, čo mu napadne, ale neuvedomuje si nebezpečenstvo. Preto ho musí rodič kontrolovať, aby neublížilo sebe a iným. Rovnako musíme aj my kontrolovať svoje pocity, aby sme sa nestali ich otrokmi.

Emócie, či už negatívne, alebo pozitívne, sa často striedajú. Je na nás, ktorým z nich dovolíme ovplyvňovať naše prežívanie. Je dokázané, že zaoberanie sa negatívnymi emóciami nepriaznivo vplyva na zdravie a dĺžku života. Naopak, pozitívny postoj k životu upevňuje zdravie a podporuje dlhovekosť a navyše vyvoláva pocit pohody, pozitívneho životného postoja a pomáha budovať dobré vzťahy s inými ľuďmi a s Bohom. Vo všeobecnosti platí, že čím pozitívnejšie sú vaše emócie a váš postoj k životu, tým lepšiemu celkovému zdraviu sa budete tešiť. Láska patrí medzi základné citové vzťahy. Je to však oveľa viac ako len emócia. Boh je Láska. Jeho zámerom je, aby sme sa ako jeho deti cítili ním milovaní a aby sme vedeli prejavovať lásku. Túži, aby sme poznali, čo znamená milovať Jeho. Láska vyvoláva celý rad ďalších pozitívnych pocitov a emócií, ktoré sa môžu prejavovať želaným správaním a dobrými návykmi.

### Aktivita 1: Ďakovné listy

**Cieľ:** Slovné vyjadriť vďačnosť a radosť.

**Pomôcky:** papier a pero

**Postup:** Počas dňa prežívame rôzne city, prežívame radosť, hnev, šťastie, smútok. Pre každého z nás je určite najpríjemnejšie, keď prežívame radosť, sme veselí a šťastní. Ešte príjemnejšie je, keď našu radosť, šťastie odovzdáme ďalej a potešíme aj iných. Z čoho ste sa radovali naposledy? Z čoho ste sa radovali dnes? Koho ste potešili? Kto potešil vás? Vašou dnešnou úlohou je napísať ďakovný list osobe alebo aj veci, ktorá vo vás vyvolala radosť. Možno sú to vaši rodičia, súrodenci, kamaráti. Možno vás potešil nový telefón, futbalová lopta, s ktorou ste strelili víťazný gól, alebo zaujímavá kniha.

Opíšte, z čoho ste sa radovali, kedy to bolo, ako ste sa pri tom cítili a akú úlohu v tom zohral adresát listu. Listy sa prečítajú v druhej časti stretnutia, čítajú len tí, ktorí chcú.

## **Aktivita 2: Trampoty s vecami**

**Cieľ:** Uvedomiť si a bezpečným spôsobom prejsť svoj hnev, vedieť sa o tom s druhými porozprávať.

**Pomôcky:** pero a papier

**Postup:** Deťom najprv poviem, že hnev je súčasťou nášho života. Často nás nahnevajú veci alebo aj ľudia, s ktorými sme bežne v styku. Často sa preto hneváme, sme smutní, nazlostení. Úlohou detí je spomenúť si na nejakú vec, ktorá ich nazlostila, napr. vybil sa im telefón, keď s niekým telefonovali... Majú napísať tejto veci list. Opísať svoje prežívanie, ako sa cítili, v čom bol najväčší problém, ako to malo prebiehať, keby ich tá vec nenahnevala. Keď napíšu list, príslušná vec na list odpovie jednou vetou. Deťom nechám čas na písanie. V závere porozprávajú, akej veci písali list, dobrovoľníci môžu list prečítať. Porozprávajú aj o tom, čo im vec odpovedala.

**\* Poznámka:** Pri tejto aktivite je dôležitá spätná väzba. Opýtam sa detí na ich pocity. Čo robia, keď sa nahnevajú, aké pocity prežívajú, ako dlho trvá ich hnev, ako by sa dal hnev potlačiť, ako sa cítili pri písaní listu, čo im vec odpovedala a pod. Upozorníme ich na to, že hnev je súčasťou života, musíme však s ním vedieť zaobchádzať. Niekedy je potrebné hnev prejsť, je potrebné vedieť aj svoj hnev ovládať. Nemôžeme sa nechať unášať svojím hnevom. Do diskusie môžeme zahrnúť otázky: *Ako emócie ovplyvňujú tvoje konanie? Prečo nemáme robiť dôležité rozhodnutia pod „návalom“ emócií – či už pozitívnych, alebo negatívnych?*

### **Aktivita 3: „Rozosmej ma“**

(Túto aktivitu môžeme použiť v prípade, že sa skupinka dobre pozná a sú voči sebe dostatočne otvorení). Členovia skupinky sú usporiadaní do kruhu, jeden z nich sedí v strede s neutrálnym výrazom tváre. Úlohou jednotlivých členov je rozosmiať sediaceho v strede akýmkoľvek spôsobom okrem fyzického kontaktu (grimasy, vtipy, vtipné tanččky, pazvuky..). Ten, ktorému sa to podarí, nastupuje na miesto v strede.

## 2. Empatia

---

*„Empatizovať znamená vidieť očami druhého človeka, počuť ušami druhého človeka a cítiť jeho srdcom.“ Adler*

---

Dôležitým faktorom pre vznik empatie je empatickosť voči dieťaťu, pretože dieťa sa učí predovšetkým tým, čo vidí v prostredí, v ktorom vyrastá. Najdôležitejšiu úlohu zohráva empatia matky. Empatiu u detí rozvíjame prostredníctvom identifikácie. Dieťa totiž preberá formy správania, sociálnych prejavov a motivácie, ktoré sa doňho priam vpečatia. Tieto prevzaté vzory správania sa neskôr stávajú súčasťou osobnosti. Empatiu v pravom slova zmysle je však potrebné rozvíjať práve v tomto veku, v období dospievania, a v nemalej miere prostredníctvom nás samých - teda v pozitívnom príklade a láskavom prístupe animátorov. Dieťa smerujeme k tomu, aby vnímalo nielen svoje pocity, ale i pocity iných. Preto sa empatia dá veľmi dobre rozvíjať prostredníctvom hry. Poukazujeme teda na súčinnosť psychických schopností, ktoré sú potrebné pre vznik empatie. Patria sem sebauvedomenie, úcta k druhým, ochota pomôcť, sebaovládanie a schopnosť predstaviť si situáciu druhého.

### Aktivita 1: City v rukách

**Cieľ:** Viesť deti k tomu, aby sa pokúsili vnímať pocity druhých a premýšľali o nich, zároveň sa učili pocity verbálne vyjadriť.

**Postup:** Deti rozdelíme do dvojíc, ktorých členovia sedia oproti sebe. Jeden z dvojice vystrie ruky pred seba dlaňami nahor a ten druhý položí svoje (dlaňami dole) na tie jeho. Hra spočíva v tom, že dvojica bude navzájom komunikovať iba prostredníctvom svojich dlaní. Ich úlohou je týmto spôsobom odpovedať na otázky:

1. Čo budem robiť po škole?
2. Ako sa cítim?
3. Aký je ten druhý (ten, ktorý je s tebou cez ruky spojený), čo ho najviac vystihuje?

Po splnení týchto troch otázok si úlohy vymenia a na záver skúsia už slovne pomenovať to, čo cez ruky druhého človeka vnímali, resp. hádajú, čo im tým chcel daný človek povedať.

## Aktivita 2: Šiesty zmysel

**Cieľ:** Usmerniť deti, aby sa odosobnili od svojich osobných preferencií a pokúsili svoje zmýšľanie zamerať na názor skupiny, resp. predvídať to, čo si myslí väčšina.

**Pomôcky:** papier a pero

**Postup:** Animátor číta otázky, na ktoré hráči na svojom papieri odpovedajú. Neodpovedajú však za seba, ale snažia sa predvídať, ktorú odpoveď zvolí väčšina skupiny. Hráči však nijako nesmú dať najavo, ktorú odpoveď píše.

\* *príklady otázok:* napíš deň v týždni; rozhodni sa pre jednu z týchto častí tela: pľúca, srdce, obličky, mozog, pečeň; namaľuj jeden z týchto obrázkov: krížik, trojuholník, kruh, štvorec, vlnovka, hviezda; napíš mesiac v roku; napíš názov filmu; napíš hudobný nástroj; názov knihy; filmu.

Po skončení animátor prechádza opäť všetky otázky a odpovede, ktoré sa vyskytli. Hráč získava za každú otázku toľko bodov, koľko hráčov má rovnakú odpoveď ako on. Tí, ktorí majú vyššie počty bodov, majú väčšinou lepší kontakt s okolitým svetom.

## Aktivita 3: Škatuľky

**Cieľ:** Poukázať na dôležitosť načúvania pri empatii.

**Pomôcky:** tri alebo štyri malé škatuľky (napríklad od zápalek), do ktorých vložíme rôzne malé predmety: špendlík, gombík, zápalku, malú mincu... do každej niečo iné. Zatvorené ich zabalíme do papiera, aby nebolo vidno, čo je vnútri.

**Postup:** Deti rozdelíme na malé skupinky a každej skupinke dáme jednu škatuľku. Každá skupina má uhádnuť, čo je vo vnútri. Na premyslenie majú 5 -7 minút. Potom spoločne diskutujú o jej obsahu. Napokon sa dohodnú na spoločnej odpovedi. Keď zástupcovia skupín povedia spoločný názor, škatuľku otvoria a zistia pravdu. Aktivita pokračuje reflexiou:

- Mal som správny tip?
- Čím som sa riadil pri určovaní svojho tipu? Svojou vlastnou predstavivosťou, skúsenosťou alebo som aj počúval, čo hovoria iní?
- Počúval som pozorne a viackrát zvuky, ktoré vydávali predmety?
- Akú spojitost' nachádzam medzi aktivitou a empatiou?

**Poučenie:** Budem sa viac snažiť počúvať a vnímať ľudí a veci z viacerých strán, nielen vynášať rýchle súdy a rozhodnutia na základe prvého dojmu.



### 3. Rodina

---

*„Svoju rodinu si nevyberáte. Tá je Božím darom pre vás, rovnako tak ako ste vy pre ňu.“ Desmond Mpilo Tutu*

---

Každý dospelávajúci zažíva konflikty a napätie s rodičmi. Tieto ťažkosti ho môžu motivovať k tomu, že sa bude snažiť vo svojej budúcej rodine vytvoriť lepšie vzťahy a lepšiu atmosféru, ale môžu ho viesť i k negatívnemu hodnoteniu manželstva a rodiny. V tomto období je pre mladých typická zmena týkajúca sa kognitívnych, ale i sociálnych oblastí. Čo sa týka vzťahu k rodičom, dochádza už k postupnému emocionálnemu osamostatňovaniu a uvoľňovaniu závislosti od nich. To často vyvoláva v rodičoch pocit „nevďačnosti“ od detí, a práve to vyvoláva u mladých protesty, kritiku a odmietanie kontroly. Osamostatňovanie dospelávajúceho by malo byť ako proces obojstranného učenia, ktorý smeruje k vytváraniu nového vzťahu. Tento však neznamena úplnú voľnosť, pretože u adolescenta ostáva potreba istej kontroly a vedenia. Rodič naďalej ostáva autoritou, ale ako autorita založená na rešpektovaní samostatnosti dieťaťa, vykonávaná formou dialógu. Je však potrebné, aby si mladý človek uvedomoval vzácnosť rodiny a vnímal ju ako ozajstný dar - aj napriek tomu, že to nie je vždy dokonalé.

#### Aktivita 1: Rodinný album

**Cieľ:** Predstaviť rodinu pomocou fotografií a vytvoriť možnosť komunikácie o vlastnej rodine, vzájomne sa spoznávať a zbližiť.

**Pomôcky:** fotky z detstva, farebné papiere

**Postup:** Vopred deti upozorníme, že na toto stretnutie si bude treba priniesť fotografie (najviac 8), ktoré súvisia s ich rodinou a chcú ich ukázať ostatným. Deti rozdelíme do menších skupiniek, cca po 5 členov. Každý si rozloží fotky na farebný papier a rozpráva o situáciách, ktoré s danou fotkou súvisia, ktoré patria k ich rodine. Môžeme si dopomôcť otázkami: Ako sa mi páčili kamaráti a ich rodina na fotkách? Koľko príslušníkov je na mojich fotkách? Čo hovoria moje fotky o našej rodine? Patrí ešte niekto iný do rodiny a nemám ho na fotografii? Čo pre mňa znamená mať rodinu?

## **Aktivita 2: Starí rodičia**

**Cieľ:** Ukázať poklady, ktoré má rodina v starých rodičoch.

**Pomôcky:** predmet patriaci starému rodičovi

**Postup:** Vopred deťom pripomenieme, že na toto stretko je potrebné, aby si vzali nejaký predmet, ktorý patrí starým rodičom - niečo, čo majú radi, čo ich vystihuje. Pri aktivite sedíme v kruhu a v strede necháme stolík. Deti k nemu postupne prichádzajú a nechávajú tam tieto predmety. Medzitým rozprávajú niečo o starých rodičoch. Na záver si spravíme „kolečko“ a každý povie to, čo sa mu na starých rodičoch (individuálne babka, dedko) najviac páči a čo si na ňom váži.

\* Za „domácu úlohu“ môžeme deťom dať to, aby svojim starým rodičom povedali o tejto aktivite a zároveň ich nejako potešili.

## **Aktivita 3: Súrodenc**

**Cieľ:** viesť k zamysleniu o súrodencoch a ich postavení v rodine.

**Pomôcky:** košík gaštanov / jablák / orechov

**Postup:** Animátor prinesie na stretko košík plný gaštanov (alebo iných plodov) a vyzve deti, aby si každý zobral toľko, koľko má doma súrodencov. Deti môžeme rozdeliť do menších skupiniek, kde si ich rozložia a postupne predstavujú svojich súrodencov. Hovoria o ich vzájomných vzťahoch, vlastnostiach, postavení v rodine. Záverom aktivity môže byť, že každý povie aspoň 1 dobrú vlastnosť svojho súrodenca / súrodencov alebo nejaký jeho charakteristický slogan.

\* Opäť domáca úloha - urobiť v ten deň svojim súrodencom radosť nejakou maličkosťou.

## **Aktivita 4: Interview s rodičmi**

**Cieľ:** Pochopiť a vcítiť sa do roly svojich rodičov.

**Pomôcky:** pripravené otázky k interview

**Postup:** Deti rozdelíme do 4-5 skupiniek. Jeden zo skupinky je novinár, ostatní hrajú svojich rodičov. Novinári dostanú od animátora inštrukciu, že budú oslovovať ostatných členov v svojej skupine, ktorí budú predstavovať rodičov (svoju mamu alebo otca). Budú klásť otázky

jednotlivým členom skupiny a zaznamenajú si ich odpovede. Novinár bude mať k dispozícii tieto otázky, ktoré budú klásť rodičom:

- a) Čo Vám robí radosť v súvislosti s Vaším dieťaťom?
- b) Čo Vám robí starosť v súvislosti s Vaším dieťaťom?
- c) Čo má robiť Vaše dieťa, aby ste s ním bol/a spokojný/á?
- d) Čo Vám dalo Vaše dieťa k posledným narodeninám?
- e) Čím Vás Vaše dieťa mimoriadne zranilo?
- f) V čom vidíte podobnosť medzi Vami a Vaším dieťaťom?

Deti sa teda vžijú do roly svojho otca / mamy a snažia sa odpovedať na otázky novinára tak, ako by to robili ich rodičia. Je dobré, aby sa roly novinára a rodičov prestriedali. V záverečnej diskusii predstavia „novinári“ výsledky rozhovorov a prečítajú jednotlivé odpovede opýtaných „rodičov“.

Táto aktivita poodhalí schopnosť detí vcítiť sa do pozície svojho rodiča. Ukáže sa, že niektoré

deti sú veľmi empatické, že rodina, v ktorej vyrastajú je funkčná.

## 4. Vzory a idoly

---

*„Dieťa vzdelávané iba školou je nevzdelané dieťa.“ George Santayana*

---

Deti a dospelávajúci najviac sledujú vzory zo svojho okolia - rodičov, súrodencov, kamarátov, vychovávateľov, ale aj osobnosti verejného života. Treba zdôrazniť dôležitosť vzorov, ktoré sa objavujú v televízii a vo filmoch. Televízia nám poskytuje veľa príležitostí na výchovu. Je však potrebné vynakladať veľa úsilia na neutralizáciu negatívnych efektov televízie a to zvyšovaním pozitív. Pozorovanie vzoru podporuje osvojovanie si istého druhu správania. Preto je dôležité u detí rozvíjať prostredníctvom vzorov pozitívne správanie a preberanie hodnôt.

### Aktivita 1: Čelovka

**Cieľ:** Zábavnou formou objaviť idoly, ktoré deti preferujú.

**Pomôcky:** papier, pero, (obojstranná) lepiaca páska

**Postup:** Každý dostane papier a pero a na základe našej inštrukcie navedieme účastníkov, aby na papier napísali mená známych a dôležitých osobností (spevák, herec...). Všetky papieriky vyzbierame tak, aby účastníci nevideli, kto čo napísal. Vložíme ich do jednej spoločnej nádoby. Dobrovoľník si z tejto nádoby „vyžrebuje“ papierik, avšak bez toho, aby sa pozrel, čo je na ňom napísané. Prilepíme mu ho na čelo. Všetci z účastníkov teda vďaka papieriku na čele vidia, kto dotýčny je, okrem neho samého. Úlohou dobrovoľníka je odhaliť svoju totožnosť za pomoci rôznych indícií, ktoré dostáva od svojho okolia prostredníctvom rozhovoru s nimi. Po odhalení môžeme vystriedať viacerých dobrovoľníkov.

Na konci tejto aktivity vyzveme mladých k tomu, aby povedali, kto je v ich živote pre nich vzorom a prečo - čo si u daného človeka všíma, čo sa mu na ňom páči, s čím naopak nesúhlasí.

\* Hru môžeme vyskúšať aj v druhom variante, a to, že vyberieme hneď naraz dvoch dobrovoľníkov, ktorí si vyžrebujú papieriky, ktoré im budú prilepené na čelo. Rozprávajú sa len oni dvaja. Bez toho, aby vedeli svoju totožnosť, však vhodnými otázkami musia pomôcť druhému odhaliť jeho totožnosť.

## Aktivita 2: Vzácny človek

**Cieľ:** Identifikovať sa s dobrými vlastnosťami vzorov.

**Pomôcky:** pero, papier

**Postup:** Každý člen skupiny si vyberie známeho človeka, ktorý je známy svojím prosociálnym správaním. Napíše si jeho meno na papier. Animátor zozbiera všetky papieriky a napíše tieto mená na tabuľu (prípadne veľký výkres). Vedľa mien potom členovia vpisujú vlastnosti, ktoré si všímajú na týchto ľuďoch. Z uvedených vlastností farebne vyznačia tie, ktoré majú (aj keď možno v menšej miere) oni sami, prípadne ich vidia u niekoho z rodiny. Inou farbou podčiarknu tie vlastnosti, ktoré považujú za veľmi vzácne a ďalšou farbou vyznačia tie vlastnosti, ktoré by sa radi osvojili.

## Aktivita 3: Vzor

**Cieľ:** Hľadanie svojho vzoru a vyjadrenie svojich sympatií.

**Pomôcky:** kartón, výkresy, farbičky, nožnice, lepidlo

**Postup:** Začínáme otázkami: Na ktorých dospelých ste zvedaví? Koho radi pozorujete pri práci? Čie slová sú pre vás dôležité? V prítomnosti koho sa cítite dobre a povzbudzujúco? Kto vám ukazuje alebo naznačuje, aký je život? Kto vám dodáva istotu a optimizmus? Koho z dospelých si ceníte ako vzor? Patria sem vaši rodičia alebo príbuzní? Je to niekto zo susedstva? Učiteľ? Niekto z kamarátov? Ak sa vám takáto osoba vynára v mysli, chcem, aby ste vytvorili jej portrét. Portrét, na ktorý sa dá pozerieť, ale i cítiť. Vyberte si také veci, ktorými vyjadríte, čo k tej to osobe cítite, čo si o nej myslíte. Môžete používať rôzny materiál, ktorý sa k tomu človeku hodí. A dajte materiálu takú formu, ktorá bude zodpovedať povahe tohto človeka. Potom všetko umiestnite na kartón a vytvorte z toho obraz, na ktorý sa radi pozeráte.

Vyhodnotenie: Ako rýchlo mi niekto taký napadol? Čo si na tomto človeku najviac cením? Je tento človek, taký, aký je, pre mňa vzorom? Viem, kto bol pre mojich rodičov v ich detstve vzorom? Ako často sa stretávam s touto osobou?

#### **Aktivita 4: Keby som bol režisérom**

**Ciel:** Naučiť sa analyzovať a hodnotiť predkladané programy v masovo-komunikačných prostriedkoch.

**Postup:** Deti rozdelíme do menších skupiniek a zadáme im nasledujúcu inštrukciu: Predstavte si, že ste režisérom filmu, ktorý má byť vysielaný pre verejnosť. Podmienkou však je, aby bol film hodnotný a odovzdal nejaké posolstvo. Každá skupinka svoj film prezentuje. Zostavená bude aj komisia, ktorá bude hodnotiť najlepší námet na film.

\* v prípade väčšieho množstva času môžeme na stretku s mladými pozerať nejaký film a po ňom rozbehnúť diskusiu o tom, ktorý hrdina sa im páčil - čo urobil dobré a čo zlé a ako by som sa v danej situácii zachoval ja.

## 5. Môj voľný čas

---

*„Zatiaľ, čo strácame svoj čas váhaním a odkladaním, život uteká.“ Seneca*

---

Voľný čas chápeme ako opak nutnej práce a povinnosti. Je to čas, kedy si svoje činnosti slobodne vyberáme, robíme ich dobrovoľne a s radosťou. Voľný čas nemá zmysel len pre človeka ako jednotlivca. Má tiež sociálny význam. Často človek v týchto činnostiach prekračuje seba a svojou aktivitou môže spoluvytvárať hodnoty a zároveň rásť aj v sociálnych vzťahoch. Zvlášť činnosti, ktoré nás bavia, nám umožňujú rozvíjať tvorivé myslenie a kreativitu, ktoré naplno uplatňujeme vo svojich činnostiach, čo prináša kopec zábavy a uvoľnenia.

### Aktivita 1: Brainstorming

**Cieľ:** Usporiadať hodnoty.

**Pomôcky:** veľký papier, fixky / perá

**Postup:** Všetci členovia sa usadia spolu s animátormi do kruhu. Do stredu kruhu umiestnime papier a fixky. Následne vyzveme členov, aby na papier spontánne vypisovali všetky činnosti, ktoré radi robia, resp. čo všetko sa dá robiť vo voľnom čase. Na ďalší papier môžeme vytvoriť dva stĺpce a všetky tieto námety rozdeliť podľa toho, či sú zamerané len na jednotlivca samého (osobný relax, napr. pri filme) alebo sa týkajú aj iných (pomoc starším a pod.). Následne môžeme viesť diskusiu o tom, že je dobré v rámci voľného času spájať príjemné s užitočným, teda kombinovať to, čo robia radi, s tým, čo zároveň prináša úžitok spoločnosti, v ktorej sa nachádzajú.

### Aktivita 2: Deň v utópii

**Cieľ:** Pomocou fantázie vyjadriť svoje túžby a obľúbené činnosti.

**Pomôcky:** papier a pero

**Postup:** Zadáme v skupine inštrukciu o tom, že si všetci majú predstaviť jeden úplne voľný deň. Dodáme k tomu, že v tejto aktivite sa fantázii medze nekladú - nemusia brať ohľad na žiadne povinnosti bežného dňa. Jednoducho každý napíše, čo by robil, keby mal k dispozícii

celý jeden deň pre seba. Keď bude mať každý napísaný svoj príbeh, navzájom si ich pred skupinou prečítame.

### **Aktivita 3: Time management**

**Cieľ:** Naučiť sa správne si rozdeliť osobný čas.

**Pomôcky:** papier, pero, pastelky / fixky

**Postup:** Na začiatok v skupine otvoríme diskusiu na tému, ako sa im darí plánovať čas (oddych a povinnosti), ako bojujú s lenivosťou a pod. Vysvetlíme im, prečo je dobré mať vhodné plánovanie a rozdelenie času - práca sa zefektívni a dostaví sa aj čas na oddych. Často nás v práci odrádza vlastná nechúť, za ktorou je skrytý strach zo zlyhania. Je dôležité vedieť, že je to vždy o mne (mne sa nechce = ja nechcem) a to sa dá zmeniť. Nie je to o dobrej nálade, ale o vôli a celi a taktiež o zodpovednosti.

Do aktivity zahrnieme „pomôcky“, ktoré zefektívnia naše plány a šetria čas (tie v bodoch napíšeme na tabuľu, prípadne výkres tak, aby ich videli):

- dobrá motivácia (je dobré si definovať pozitívny cieľ, ktorý ma po splnení práce čaká),
- dávať si čiastkové ciele (dám si na ne deadline),
- vytvorím si diár, kde si treba zapisovať všetko,
- veľké úlohy rozdeliť na drobné a čo najpresnejšie ich pomenovať,
- technika 2 minút - ak ti úloha bude trvať menej ako 2 minúty, sprav ju hneď.

Vytvoríme si s nimi tabuľku, do ktorej si budú zapisovať časový plán na najbližší týždeň. Farebne odlíšime povinnosti od najdôležitejších po najmenej dôležité a osobitnou farbou zvýrazníme to, čomu sa budeme venovať vo voľnom čase. Na uvedené činnosti sa pokúsime aplikovať tieto získané pomôcky (pr. potrebujem sa učiť na písomku, ktorá ma čaká budúci týždeň - čo ma motivuje? Dobrá známka a dobrý pocit z nej? Rozdelím si prácu primerane - na každý deň sa naučím 2-3 strany, ohraničím si to tým, že si k tomu nesadnem neskôr, než o štvrtnej poobede...).

V závere si pripomenieme, že po každej práci prichádza zaslúžený oddych a odmena. Môžeme to opäť vložiť do otázky - čo je pre nich samých najlepšou odmenou za vykonanú prácu.



## 6a. Tvorivosť

### Aktivita 1: Verbálna tvorivosť

Cieľ: Podnietiť verbálnu tvorivosť detí.

Postup: Pri nasledovných činnostiach deti sedia v kruhu.

1. úloha: Dieťa povie podstatné meno.

Ďalšie dieťa povie slovo, ktoré sa začína na takú hlásku, na ktorú sa predchádzajúce slovo končí. Deti majú istý čas na rozmyslenie. (Např.: pero, ostrov, vietor, robot ... atď. ) Cibří sa tým pohotovosť, a logické myslenie.

2. úloha: Každé dieťa zopakuje v presnom poradí to, čo povedal jeho predchodca a pridá jedno slovo. Kto sa pomýli, z hry vypadá. (Např.: Keď pôjdem do školy, vezmem si pero. Druhé dieťa: Keď pôjdem do školy, vezmem si pero a zošit ... pero, zošit a knihy ...) Je známa a deti ju radi hrávajú.

3. úloha: Deti hovoria slová, ktoré sa končia na -ka. Žiaci môžu pracovať súťažnou formou (ako v predchádzajúcich úlohách na víťaza) alebo majú napísať čo najviac slov za určitý čas.

- Napíšte čo najviac slov, ktoré sa začínajú na hlásku z ...

- Hovorte slová, ktoré neobsahujú samohlásku a, e ...

- Čo si videl na ceste do školy a začína sa na hlásku v, z ...

- Čo vidíš okolo seba na hlásku n, v ...

4. úloha: Doplň čo najviac slovami:

Bledý ako (stena, tieň, plátno ...)

Pomalý ako (slimák, leňochod ...)

Hladný ako (vlk, žobrák ...)

## 6b. Iniciatíva a tvorivosť

Iniciatíva a tvorivosť sú slovné spojenia, ktoré často používame v spojení s umelcami alebo s ľuďmi, ktorí sa venujú umeniu. Pre nás sú často veľmi vzdialené. Opak je však pravdou. Každý z nás má v sebe obrovský potenciál byť tvorivý. Keďže nás stvoril ten najvyšší Tvorca, kúsok tvorivosti zostal i v nás a je na nás, či ju využijeme a predovšetkým, akým spôsobom ju využijeme. Všetky naše nápady, postrehy alebo myšlienky sú na to, aby sme sa posunuli vpred nielen my, ale aj spoločnosť, do ktorého patríme. Preto si nenechávajme našu tvorivosť len tak sami pre seba, ale podelíme sa s ňou.

Na to, aby sme boli schopní zdieľať svoje nápady, potrebujeme v sebe pestovať aj ďalšiu vlastnosť – iniciatívu. Je pravda, že nie každý človek je prirodzene iniciatívny, ale do istej miery sa dá táto vlastnosť formovať. Čo znamená, že sme iniciatívni? Poznáme to všetci – keď potrebujeme niekoho, kto si zoberie na zodpovednosť nejakú úlohu v našom miestnom spoločenstve, keď sa pýtame, kto má ešte nejaký návrh – pri otázkach tohto typu obyčajne nastane ticho a nikto sa dobrovoľne nehlási. Niekedy je však potrebné zariskovať a vyskúšať niečo, čo sme doteraz nerobili a pridáme na to, akí sme tvoriví. Toto je iniciatíva – zdvihnúť ruku, povedať svoj návrh pred všetkými, nebáť sa nových zodpovedností. Toto by mal byť náš cieľ nielen v našom živote, ale i v našej práci pre Združenie.

### **Aktivita 1: Pozri, aký som tvorivý**

**Cieľ:** Rozvíjať v mladých túžbu po tvorivosti.

**Pomôcky:** obrázky – príloha č.1 (alebo aj iné), písacie potreby

**Postup:** Animátor rozdelí mladých do dvojíc alebo do menších skupín. Každá skupina dostane jeden obrázok a ich úlohou bude na základe obrázku vytvoriť príbeh. Ten však musí v sebe obsahovať prvky tvorivosti – to znamená, že príbeh by mal byť netradičný. Pokúsme sa o to, aby sme vyrozprávali príbeh tvorivo a pridali do neho niečo, čo by ho ozvláštnilo. Po ukončení tvorby príbehov si ich skupiny navzájom vymenia a ich úlohou bude príbeh zahrať ako krátku scénu. Potom nasleduje diskusia o tom, ktorý príbeh bol najtvorivejší a prečo.

*Pomocné otázky:*

- 1 – Ako sa ti v skupine pracovalo?
- 2 – Bolo pre teba jednoduché vytvoriť v príbehu niečo netradičné? Prečo?
- 3 – Čo bolo pre teba jednoduchšie – vytvoriť príbeh alebo ho zahrať? Čo bolo naopak zložitejšie a prečo?

### **Aktivita 2: Jedno písmeno**

**Cieľ:** Rozvíjať tvorivosť a iniciatívu v prinášaní nových nápadov.

**Pomôcky:** písacie potreby

**Postup:** Rozdelíme sa na dve skupiny. Animátor bude potichu hovoriť písmená z abecedy a zástupca jednej skupiny ho stopne – vtedy mu animátor povie, na ktorom písmene ho stopol. Na dané písmeno bude musieť skupina vytvoriť vetu pozostávajúcu zo 7 slov, pričom každé slovo sa musí začínať na príslušné písmeno. Po niekoľkých kolách môžeme hru obmieňať tak, že veta musí byť – z rozprávky, z detektívky, z drámy, mariánska atď..

### Aktivita 3: Žánre

**Ciel:** Rozvíjať tvorivé myslenie.

**Pomôcky:** písacie potreby, rozstrihané papieriky s nasledovnými slovami: auto, dopravná značka, zmrzlina, mama, cesta, more, šaty, dovolenka..

**Postup:** Animátor rozdelí účastníkov stretnutia do dvojíc alebo do menších skupín, každá skupina dostane rozstrihané slová. Ich úlohou bude vytvoriť príbeh, ktorý bude pozostávať z daných slov – ale každá skupina bude mať iný žáner. Žánre – komédia, horor, detektívka, romantický seriál, telenovela, opera a iné. Ich úlohou bude vytvoriť čo najoriginálnejší príbeh v žánri, ktorý dostali.

### Aktivita 4: Asociácie

**Ciel:** Rozvíjať tvorivosť a schopnosť vytvárať asociácie.

**Postup:** Všetci sa usadíme do kruhu. Jeden z účastníkov stretnutia povie prvý nejaké slovo – ľubovoľné. Ďalší povie slovo, ktoré mu napadne ako prvé pri slove, ktoré počul. Ďalej postupujeme podľa tohto vzoru.

Napríklad – krava – mlieko – tráva – zelená – farba – maliar

Po dokončení troch kôl nasleduje „spätný chod“. Začína ten, ktorý bol posledný – povie presne to isté slovo, ktoré povedal, po ňom nasleduje ten, ktorý išiel pôvodne pred ním a takisto povie to isté slovo, ktoré povedal predtým.

Napríklad : maliar – farba – zelená – tráva – mlieko – krava.

Každý musí povedať slovo, ktoré už raz povedal, až kým sa nedostaneme ku pôvodnému slovu.

**Príloha č. 1 – Tvorivosť a iniciatíva – aktivita č. 1 – Pozri, aký som tvorivý**







## 7. Kto som

To, kým som, zisťujem celý život. Sebapoznanie je dôležité pre naše sebaaprijatie. Musíme si byť vedomí toho, akí v skutočnosti sme, aby sme mohli rozvíjať svoje dobré vlastnosti a snažili sa o to, aby sme zredukovali pôsobenie tých zlých. Je dôležité uvedomiť si, že nikto z nás nemá iba pozitívne vlastnosti, ale ani iba tie negatívne. A čo s tým? Pozitívne treba rozvíjať a využívať v prospech spoločenstva – či už v rodine, škole alebo na stretku. K tomuto by sme mali mladých viesť aj prostredníctvom nasledovných aktivít.

Spoločným žalmom, ktorý by mohol sprevádzať všetky aktivity, je Žalm 139 – môže byť použitý v rámci úvodnej alebo záverečnej modlitby.

### Aktivita 1: Maska

**Cieľ:** Uvedomiť si, že to, kto som, určujú moje vlastnosti – niektoré z nich pozná aj moje okolie a niektoré si nechávam iba pre seba.

**Pomôcky:** papier, nožnice, fixky alebo perá, vopred prichystaný plagát s myšlienkou

**Postup:** Každý si vytvorí masku – vystrihne si ju, ale nemusí sedieť na tvár. Potom na jednu stranu napíše to, ako ho vnímajú druhí ľudia, aký je, aké má vlastnosti podľa svojho okolia. Následne na druhú stranu každý napíše to, ako sa vníma on sám – to znamená, ktoré vlastnosti neukazuje ostatným a necháva si ich iba pre seba.

Po tom, ako každý popíše obidve strany, sa animátor spýta najprv na vlastnosti, ktoré ukazujeme ostatným ľuďom. Po diskusii animátor vyloží plagát, na ktorom bude napísaný tento citát: „**Pane, ty ma skúmaš a vieš o mne všetko, ty vieš, či stojím a či sedím, už zďaleka vnímaš moje myšlienky**“ ( Ž 139, 1 - 2 ). Na plagát nalepíme naše masky, tak aby druhú stranu masky nebolo vidno a v modlitbe zveríme Bohu naše vnútro a všetky naše vlastnosti, ktoré neukazujeme svojmu okoliu.

*Otázky ku diskusii:*

1. Ktoré vlastnosti by si na sebe chcel zmeniť? Prečo?
2. Ktoré z vlastností považuješ na sebe za najvýraznejšie?
3. Stalo sa ti už, že si v niektorých situáciách radšej zostal „pod maskou“ a ukrýval to, kým v skutočnosti si?

### Aktivita 2: Čiara môjho života

**Cieľ:** Uvedomiť si, že môj život a moju osobnosť tvoria udalosti, ľudia a moje túžby. Moju osobnosť si vytváram predovšetkým v spoločenstve s druhými ľuďmi.

**Pomôcky:** pero, papier

**Postup:** Každý si na papier nakreslí čiaru, ktorá bude smerovať z jednej strany papiera na druhú. Na začiatok si napíše dátum svojho narodenia. Potom do nich vpisuje tieto veci:

1. Do čiaru označí miesto, kedy sa mu v živote stalo niečo, čo pokladá za dôležité – napíše dátum alebo rok a uvedie udalosť – napríklad krst, úspešný koncert v hudobnej atď..
2. Pod čiaru vypíšeme mená ľudí, ktorí nás nejakým spôsobom ovplyvnili, či už pozitívne alebo negatívne.
3. Nad čiaru si napíšeme, čo by sme v živote chceli ešte dosiahnuť, čo by sme túžili spraviť, ktoré miesta by sme chceli navštíviť.

Jednotlivé body animátor uvádza postupne s tým, že keď majú všetci vypísané všetky tri body, tak si to všetci na stretku prejdú spoločne a pri druhom bode sa môžu vyjadriť k tomu, akým spôsobom ich títo ľudia ovplyvnili, prípadne sa môže animátor spýtať, či si mladí myslia, že aj oni niekoho ovplyvnili.

#### *Pomocné otázky:*

1. prvý bod – Vyber si z udalostí, ktoré tvoria tvoj život iba tri, ktoré ťa najviac ovplyvnili a vysvetli aj prečo. Aké udalosti by si ešte chcel zažiť v tvojom živote? Skús popremýšľať nad významnými udalosťami tvojich súrodencov, rodičov....
  2. druhý bod – Akým spôsobom ťa ovplyvnili ľudia, ktorých si vypísal? Ovplyvnili ťa pozitívne alebo negatívne? Zmenili tvoj pohľad na svet okolo teba? Dokázal ti niekto pomôcť prekonať tvoje zlé vlastnosti, ktoré máš?
- Uved' konkrétne udalosti, kedy si bol ovplyvnený týmito ľuďmi. Myslíš si, že aj ty ovplyvňuješ svoje okolie? Akým spôsobom?

### **Aktivita 3: Inzerát**

**Ciel:** Uvedomiť si, aké mám vlastnosti, talenty, čo tvorí môj život a aké hodnoty v živote hľadám.

**Pomôcky:** pero, papier, veľký výkres

**Postup:** Na úvod mladým predstavíme modelovú situáciu – chcú sa s niekým zoznámiť, a preto musia napísať inzerát. Má to však jeden háčik - v texte nemôže byť spomenuté meno. Na konci každý napíše, akého človeka hľadá – môže popísať vlastnosti, ktoré si na druhých ľuďoch cení. Napríklad: *Ahoj! Predstavujem sa ti! Som priateľská, zábavná a vtipná! Som niekto, kto dokáže povzbudiť a poradiť, keď to niekto naozaj potrebuje. Medzi moje záľuby patrí plávanie, no nepohrdnem dobrou knihou. Chcela by som sa spoznať s človekom, ktorý je úprimný a tolerantný.*

„Inzeráty“ si budeme postupne čítať a vždy po prečítaní nejakého príspevku sa spýtame mladých, o kom bola reč. Keď uhádneme, meno napíšeme buď na tabuľu, alebo na nejaký väčší papier, ktorý

budú všetci dobre vidieť. Do prvého stĺpca napíšeme meno a charakteristiku danej osoby a do druhého stĺpca napíšeme, akého človeka „hľadá“, respektíve, aké vlastnosti si cení na ľuďoch. Po tom, ako si takto spíšeme všetkých účastníkov stretnutia, poukážeme na to, že každý z nás je nejaký, má určité vlastnosti, každý z nás je originálny.

#### *Otázky ku diskusii:*

- Bolo pre teba ťažké uhádnuť, o koho sa jedná?
- Čo robíš preto, aby si si našiel kamarátov, ktorí majú také vlastnosti, aké hľadáš?
- Myslíš si, že dokážeš naozaj prejsť to, aký si – čo máš rád, aké máš vlastnosti aj pred druhými ľuďmi? V ktorých konkrétnych situáciách je to náročnejšie?

#### *Alternatíva:*

Hru by sme mohli hrať aj ako „Interview“. Deti sú rozdelené do dvojíc – jeden z nich je novinár, ktorý sa druhej osoby pýta rôzne otázky – aby sa čo najviac dozvedel. Mladí si vo dvojiciach prichystajú rozhovor a následne ho „predvedú“ ostatným. Na konci sa animátor bude pýtať, čo si zapamätali o jednotlivých účastníkoch. Vo dvojiciach si vzájomne vymenia úlohy.

### **Aktivita 4: Modelovanie z plastelíny**

**Cieľ:** Uvedomiť si, že v prvom rade sme všetci stvorení na Boží obraz, v každom z nás je Jeho odraz.

**Pomôcky:** plastelína

**Citát z Písma:** „Veď ty si stvoril moje útroby, utkal si ma v živote mojej matky. Chválim ťa, že si ma utvoril tak zázračne, všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem“ ( Ž 139, 13 – 14) .

Alebo: „A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril“ ( Gn, 1, 27 ).

**Postup:** Animátor každému z účastníkov stretnutia dá plastelínu, z ktorej má vytvoriť nejakú postavičku. Po tom, ako budú všetci hotoví, každý ukáže svoju postavičku, prípadne popíše, čo robil ako prvé, čo nasledovalo, atď. Následne animátor uvedie diskusiu, ktorej cieľom bude, aby mladí pochopili, že každý z výrobkov, ktoré vytvorili, je originálny – napríklad Katkina postavička je úplne iná ako Jožkova. Každý do svojho výrobku vložil kus seba. Takisto je to aj s nami. Aj nás Boh stvoril na svoj obraz – každý je originálny a jedinečný už len tým, že je.

#### *Otázky ku diskusii:*

- 1 – Čo si myslíš, aké dary a talenty ti dal Boh, keď ťa stvoril?
- 2 – Ako si sa cítil, keď si vyrábal postavičku? Chcel si, aby vyzerala čo najlepšie? (pri tejto otázke môžeme diskusiu smerovať takým smerom, aby si mladí uvedomili, že Boh nás nestvoril iba ako „vlačných“, „nejakých“. Boh nás stvoril ako nádhernú bytosť – tak ako aj my sme sa snažili, aby náš výrobok bol pekný, tak isto aj Boh do nás vložil túto „peknosť“ )



3 – Skús nájsť dve navlas rovnaké postavičky. Vidiš, že také nenájdeš. Uvedomuješ si, že si originálny? Pochváľ sa, v čom vynikáš, v čom si dobrý – Boh ti tie vlastnosti dal, tak nám ich prezrad!

## 8. On a ona

Vzťahy sú pre človeka prirodzenou súčasťou. Každý deň sa dostávame do kontaktu s mnohými ľuďmi. Vytvárame si rôzne typy väzieb, od sympatií, cez kamarátstvo až po lásku, pri ktorej prežívame pocity zaľúbenosti.

Pri vzťahoch medzi chlapcom a dievčaťom je dôležité uvedomiť si krásu tohto vzťahu, ale zároveň i veľkú krehkosť. Boh sa teší našim vzťahom a ešte viac sa z nich teší, keď je náš vzťah pekný a čistý. Aby sme druhého človeka nezranili, musíme si uvedomiť, že každý z nás vníma veci iným spôsobom. Na to však často zabúdame, a preto vznikajú nedorozumenia alebo dokonca konflikty. Nijaký vzťah nie je ideálny a každá prekážka sa dá prekonať. Problém alebo nedorozumenie môžeme vnímať aj ako skúšku nášho vzťahu. Problém treba riešiť, nie si ho nevšimáť. Problémy, ktoré si nevšímame, sa skôr či neskôr prejaví, a preto sa musíme snažiť naše konflikty vo vzťahoch riešiť.

Pri tejto téme treba postupovať veľmi citlivo. Animátor už pozná deti, ktoré sú mu zverené a je na ňom, aby vedel vhodne komentovať príslušné aktivity tak, aby sa čo najviac priblížil účastníkom stretnutia. Takisto je dôležité venovať sa tomu, čo mladých zaujíma najviac, preto by sme sa nemali strániť otvorenému dialógu o najaktuálnejších témach.

Ku každej téme je uvedený aj citát z Biblie, ktorý môže byť použitý ako úvodná alebo záverečná modlitba, prípadne môžu mladí o ňom diskutovať.

### Aktivita 1: „Love story“

**Cieľ:** Ukázať mladým, aké hodnoty patria do vzťahu medzi chlapcom a dievčaťom a ukázať im, akým spôsobom môžu riešiť i prípadné problémy.

**Citát z Biblie:** Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží. Láska nikdy nezanikne (1 Kor 13, 4–8).

**Pomôcky:** obrázok dvoch mladých ľudí, rozstrihané papieriky s nasledovnými slovami - láska, dôverovať, kostol, bolesť, pusa, radosť, sklamanie, smútok, odpustenie, zelené a červené kartičky (z farebného papiera)

**Postup:** Animátor rozdelí mladých do dvojíc. Každá dvojica dostane obrázok, na ktorom bude pár – chlapec a dievča. Ich úlohou bude na základe obrázku vytvoriť „love story“ - ako sa spoznali, čo zažili, kam spolu chodia, atď. Do príbehu budú musieť zakomponovať tieto slová – láska, dôverovať, kostol, bolesť, pusa, radosť, sklamanie, smútok, odpustenie.

Je na nich, akým spôsobom príbeh zakončia. Po tom, ako ho napíšu, prečítajú ho – animátor dáva pozor na to, či sa v príbehu vyskytujú všetky spomenuté slová. Pokiaľ jedna dvojica číta príbeh,

ostatní dostanú dve kartičky – jednu zelenú a druhú červenú. Zelenú kartičku budú mať zdvihnutú, keď sa im v spomínanom príbehu páčilo to, čo dvojica hovorila – alebo to považujú za slušné a normálne, červenú kartičku ukážu, keď si myslia, že správanie zaľúbencov nebolo príliš vhodné.

Po tom, ako každá dvojica predvedie svoj príbeh, nasleduje diskusia.

#### *Otázky ku diskusii:*

- 1 – Využil si v príbehu niečo i z vlastnej skúsenosti?
- 2 – Ktorý príbeh sa ti zdal najreálnejší? Prečo?
- 3 – Čo je pre teba najdôležitejšie pri budovaní vzťahov medzi chlapcom a dievčaťom?
- 4 – Používal si viac zelenú alebo červenú kartičku?
- 5 – Vymenuj situácie z príbehov, pri ktorých si zdvihol červenú kartičku a skús navrhnúť, akým spôsobom by si danú situáciu zmenil ty.
- 6 – Vyskytujú sa vo vzťahoch iba pekné chvíle? (nie, animátor vysvetlí, že aj v príbehoch sme videli, že vo vzťahoch je dôležité to, aby sme mali pevné základy vo vzťahu a potom budeme môcť prekonať aj úskalia, ktoré prídu.)

Pri tomto stretnutí by mal animátor mladých usmerniť v tom, čo do vzťahu patrí a čo nie, prípadne na akých základoch postaviť vzťah – či už kamarátsky alebo priateľský.

## **Aktivita 2: Počúvanie vo vzťahoch**

**Cieľ:** Ukázať mladým, že na to, aby bol ich vzťah úspešný, je dôležité vzájomné počúvanie.

**Citát z Biblie:** „Iné zrnó padlo do dobrej zeme. Vyrástlo a prinieslo stonásobnú úrodu.“ Keď to povedal, zvolal: „Kto má uši na počúvanie, nech počúva“ (Lk, 8, 8).

**Postup:** Animátor rozdelí účastníkov do dvojíc. Dvojice sa postavia oproti sebe. Animátor uvedie situáciu – predstavíme si, že sa pozeráme do zrkadla. Takisto ako aj v zrkadle, tak aj my teraz budeme musieť dokonale imitovať pohyby druhého človeka. Jeden z dvojice si v tichosti vymyslí nejaký jednoduchý predmet – napríklad slnko, kvet atď... Tento predmet bude jeden z dvojice znázorňovať pred seba prstom do vzduchu. Druhý z dvojice bude musieť imitovať jeho pohyby, teda dá si prst k jeho prstu a robí presne to, čo aj druhý z dvojice. Potom si úlohy vymenia. Následne nasleduje diskusia.

#### *Pomocné otázky ku diskusii:*

- 1 – Ako si sa cítil? Cítil si sa lepšie, keď si ukazoval určitý predmet alebo keď si musel imitovať pohyby druhého?
- 2 – Čo bolo dôležité, keď si musel sledovať pohyby v „zrkadle“? (Museli sme sa navzájom sledovať, inak by sme nedokázali spoločne nakresliť ten istý obraz.)

### Aktivita 3: „Porozprávajme sa“

**Cieľ:** Uvedomiť si dôležitosť neverbálnej komunikácie vo vzťahu.

**Pomôcky:** papier formátu A4 a farbičky

**Postup:** Účastníkov aktivity vyzveme, aby sa rozdelili do dvojíc s tými, s ktorými si dobre rozumejú. Takto vytvoreným dvojiciam rozdáme jeden papier a každý si môže vybrať jednu pastelku (každý inú farbu). A teraz si predstavte, že sa môžete rozprávať iba pomocou obrázkov, ktoré budete postupne kresliť. Môžu to byť najrôznejšie obrázky, geometrické tvary, interpunkčné znamienka, len nie písmena. Samozrejme, že pri tom nemôžete hovoriť, ani gestami dávať najavo súhlas či nesúhlas. Vaše dorozumievanie sa uskutočňuje iba kreslením na papier.

Podľa okolností, ako účastníci pracujú, necháme ich komunikovať 5-8 min., potom aktivitu ukončíme. Účastníci si vo dvojiciach vysvetľujú, čo chceli vyjadriť, čo si kto pod daným obrázkom predstavoval, ako naň ten druhý reagoval. Každá dvojica dostane slovo, predstaví svoj obrázok celej skupine a v krátkosti povie, kde boli najväčšie úskalia ich komunikácie. Po prezentácii animátor zhodnotí prezentácie s tým, že upozorní na dôležitosť neverbálnej komunikácie vo vzťahoch. V každom vzťahu je dôležité vedieť „vycítiť“, čo nám ten druhý človek chce povedať a mali by sme brať ohľad na to, že druhý človek „hovoriť“ aj svojimi gestami a je dôležité naučiť sa aj tomuto jazyku.

#### *Otázky ku diskusii:*

1 - Čo som si pri aktivite uvedomil?

2 – Bolo pre mňa zložité presne kopírovať tvary, ktoré zobrazoval môj kamarát? Čo som musel robiť, ak som chcel presne kopírovať jeho pohyby?

### Aktivita 4: Puzzle

**Cieľ :** Uvedomiť si, že každý z nás je pozvaný vytvárať vzťahy a že existuje niekto, kto je pre nás stvorený.

**Pomôcky:** rozstrihané puzzle – polovica A4, písacie potreby,

**Citát z Biblie:** Láska nerobí zle blížnemu, teda naplnením zákona je láska (Rim, 13,10) - cieľom nášho života je milovať. Boh od nás chce, aby sme milovali a takisto aj vo vzťahu chlapec – dievča, aby sme vytvárali zdravé vzťahy.

**Postup :** Animátor každému rozdá vystrihnutú časť puzzle, ktoré pripraví vopred. Rozmer puzzle je približne polovička A4 – aby sa na jeden kúsok zmestila postavička. Každý dostane tento kúsok a nakreslí tam seba – postavičku a dopíše tam svoje vlastnosti, aký je. Potom spoločne tieto puzzle poskladáme tak, aby jednotlivé kúsky do seba presne zapadli. Vysvetlíme si, že každý z nás je

takýmto kúskom puzzle – a Boh nechce, aby sme zostali sami. Máme si hľadať priateľov, spoločenstvá. Takisto vzťahy medzi chlapcom a dievčaťom by sme mohli prirovnať ku puzzle – každý z nich je iný, ale navzájom sa dopĺňajú – animátor môže uviesť konkrétne príklady zo života alebo nájsť nejaké svedectvá o vzťahoch mladých ľudí.

*Pomocné otázky:*

1 – Som si vedomý toho, že do vzťahu prinášam všetko to, čo tvorí moju osobnosť? Moje prednosti, ale i slabosti?

2 – Myslíš si, že sa človek môže vo vzťahu (chlapec – dievča) zmeniť? Môžu sa navzájom ovplyvniť ?

## 9. Oni trpia...

---

*„Nikto nie je zbytočný na svete, keď uľahčuje bremeno inému.“*

---

Na svete existuje veľa ľudí, ktorí potrebujú našu pomoc – či už duchovnú alebo materiálnu. Je dôležité v sebe pestovať zmysel pre súcit a pre pomoc tým, ktorí to najviac potrebujú, lebo to je jeden zo základných pilierov nášho Združenia.

Môžeme pomáhať mladým, ktorí sú nám zverení v ich životných problémoch, ale takisto sa môžeme snažiť o pomoc ľuďom, o ktorých nikto nestojí. Pri pomoci druhým ľuďom si treba uvedomiť, že určite si v živote prežili rôzne situácie, ktoré ich zmenili alebo poznačili na celý život. Preto by sme mali cez tvrdú škrupinu vidieť aj niečo viac – vedieť vycítiť, čo by danému človeku najviac pomohlo. Niekedy stačí iba obyčajné vypočutie alebo objatie na vyjadrenie toho, že s druhým spolucítame.

Cieľom tejto témy je to, aby si mladí uvedomili, že existujú veľmi konkrétne spôsoby toho, ako by mohli pomôcť ľuďom v ich okolí – stačí sa len trochu rozhliadnuť. Samozrejme, že veľa ľudí trpí aj vo svete, ale predovšetkým by sme mali začať na mieste, na ktorom sa konkrétne nachádzame. Okrem stretnutí môžeme hľadať aj spôsoby, ako môžeme pomôcť núdzným a trpiacim - napríklad návštevou detského domova a podobne.

### Aktivita 1: Ruky, oči, uši pre blížnych

**Cieľ:** Uvedomiť si, že potešiť druhých ľudí môžeme rôznymi spôsobmi.

**Pomôcky:** písacie potreby, veľké výkresy s nakreslenými časťami tela – uši, oči, nos, ruky, nohy..

**Citát z Biblie:** „Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť, bol som smädný a dali ste mi piť, bol som pobeštný a pritúlili ste ma, bol som nahý a priodeli ste ma, bol som chorý a navštívili ste ma, bol som vo väzení a prišli ste ku mne“ (Mt, 25, 35 – 36).

**Postup:** Animátor postupne ukáže mladým obrázky jednotlivých častí tela. Pri každom sa spýta, na čo používame danú časť tela – ale vo fyzickej rovine – napríklad uši na počúvanie, oči na to, aby sme videli, atď. Obrázky ukladáme vedľa seba tak, aby sme na ne všetci videli. Potom každá dvojica dostane papier, na ktorý si nakreslia postavičku. Ich úlohou bude ku každej časti tela napísať, ako by sme ju mohli využiť na pomoc blížnemu. Po práci v skupine nasleduje zdieľanie.

*Otázky do diskusie:*

1 – Ako ty najčastejšie pomáhaš druhým ľuďom? Ktorú časť tela používaš najčastejšie?

2 – Akým iným spôsobom by sa ešte dalo pomôcť druhým ľuďom? Môžeme si dať záväzok, že do budúceho stretnutia si každý vyžrebuje na malom papieriku jednu časť tela a bude mať za úlohu pomáhať druhým ľuďom tým spôsobom, aký má vyobrazený na obrázku. Napríklad uši – bude sa snažiť viac počúvať druhých okolo seba atď.

## Aktivita č.2 – Ježišova tvár v núdzných

**Ciel:** Uvedomiť si, že je dôležité vedieť prejavovať súcit s ľuďmi, ktorí trpia.

**Pomôcky:** obrázky ľudí, ktorí trpia – starší ľudia, alkoholici, bezdomovci, atď; obrázky Ježišovej tváre

**Postup:** Animátor postupne ukáže jednotlivé obrázky, ktoré si prichystal a vyzve účastníkov, aby mu opísali obrázok a problém, ktorý znázorňuje. Následne sa budeme zaoberať tým, ako by sme dané problémy vyriešili my – čo by sme povedali konkrétnemu trpiacemu človekovi. Animátor vysvetlí, že v každom trpiacom by sme sa mali snažiť hľadať Krista – na lepšiu ilustráciu vytiahne animátor obrázky s Ježišovou tvárou a prilepí ich na miesto tváre ľudí, ktorých máme zobrazených na obrázkoch.

### Otázky do diskusie:

1 – Stretol si sa s nejakým konkrétnym príkladom, kedy človek, ktorého poznáš, potreboval pomoc?

2 – Je pre teba jednoduché vyjadriť súcit druhým ľuďom?

### Modlitba:

*Pane, keď som hladný, pošli mi niekoho, kto sa potrebuje najesť.*

*Keď som smädný, pošli mi niekoho, kto potrebuje vodu.*

*Keď mi je zima, pošli niekoho, kto sa potrebuje zohriať.*

*Keď trpím, pošli niekoho, koho treba potešiť.*

*Keď môj kríž ťažieva, pomôž mi niesť kríž druhého.*

*Keď som chudobný, prived' mi niekoho, kto je v núdzi.*

*Keď nemám čas, pošli mi niekoho, komu treba pomôcť.*

*Keď strácam odvahu, pošli niekoho, koho treba povzbudiť.*

*Keď potrebujem, aby ma niekto pochopil, pošli mi niekoho, kto u mňa hľadá pochopenie.*

*Keď by som chcel, aby sa niekto o mňa postaral, pošli mi niekoho, aby som sa oňho postaral ja.*

*Keď myslím na seba, obráť moje myšlienky na druhého.*

## 10. Pozitívne hodnotenie seba a druhých

Slová môžu druhému človeku pomôcť, ale aj ublížiť. Svoju pozornosť by sme však mali zamerať na to, aby sme vedeli pozitívne ohodnotiť nielen samého seba, ale aj druhých ľudí. Pri tomto je dôležité zvoliť vhodnú formuláciu a spôsob vyjadrenia.

Existujú rôzne spôsoby, ktorými môžeme druhému človeku povedať, čo si na ňom vážime, aké má dobré vlastnosti. Najprv si ale musíme byť vedomí toho, že aj my sami máme v sebe veľa dobrého. To je prvý podstatný krok, ktorý musíme urobiť, keď chceme vidieť dobro okolo nás – objaviť to dobro v nás. Až potom môžeme vystúpiť smerom ku druhým ľuďom a objavovať v nich krásu, ktorú do nich vložil Boh.

Pozitívne hodnotenie však nie je také jednoduché, ako sa možno na prvý pohľad zdá. Často spadáme do pesimistického pohľadu na druhých, predovšetkým na tých, ktorí nám nie sú príliš sympatickí. To je ďalšia dôležitá vec, ktorú si musíme uvedomiť – našu pozornosť a pozitívne hodnotenie si nezasluhujú iba naši priatelia alebo tí, s ktorými sa nám ľahko komunikuje, ale aj ľudia, s ktorými sa nám vychádza ťažšie. Musíme síce vynaložiť oveľa väčšie úsilie, no výsledok stojí za to. Cieľom nasledovných aktivít je nasmerovať našu pozornosť na pozitívne hodnotenie nás samých a ľudí okolo nás – našich priateľov, ale i ľudí, ktorí potrebujú pozitívne ohodnotenie ako soľ. Podme na to! :)

### Aktivita 1: Ukáž mi, aký som dobrý!

**Cieľ:** Uvedomiť si, že aj ľudia okolo mňa vnímajú moje dobré vlastnosti.

**Pomôcky:** papier, písacie potreby

**Postup:** Každému dieťaťu nalepíme na chrbát lepiacou páskou papier. Budeme sa voľne pohybovať po miestnosti a na papier, ktorý majú ostatní účastníci na chrbte budeme písať to, čo sa nám na tom človeku páči, v čom je dobrý, v čom sa mu darí. Počas tejto aktivity môžeme pustiť jemnú hudbu, aby sa nám lepšie pracovalo – to závisí od toho, aká je to skupina. Keď budú všetci hotoví, každý si pozrie svoj papierik. Nasleduje diskusia, ktorej cieľom je uvedomiť si, že to, aký som a kto som, nemôžeme ukryť – žijeme v spoločnosti a naše okolie nás vníma veľmi pozorne – a takisto aj naše dobré vlastnosti.

#### Otázky:

1 – Bolo pre teba ťažké napísať niečo pozitívne o danej osobe? Na základe čoho si hodnotenie napísal? Máš nejakú pozitívnu skúsenosť s niektorým účastníkom stretnutia? Môžeš sa s nami o ňu podeliť.

2 – Bol si prekvapený z toho, aké vlastnosti sa vyskytli na papierikoch? Ako si sa cítil, keď si si prečítal svoje dobré vlastnosti? (Predpokladáme, že účastníci sa budú cítiť príjemne, keď si prečítajú to, v



čom sú dobrí. Vysvetlíme im, že keď my sa cítime dobre, keď nás niekto pozitívne ohodnotí, tak aj ostatní sa tak budú cítiť, keď im my vyslovíme nejaký kompliment alebo uznanie)

## **Aktivita 2: Ach, tie komplimenty...**

**Cieľ:** Naučiť sa vhodne formulovať a reagovať na kompliment.

**Pomôcky:** písacie potreby

**Postup:** Animátori najprv zahrajú krátku scénu. Uvedú situáciu: Miško bol na speváckej súťaži a po jej skončení dostal niekoľko komplimentov. Počúvajte tri spôsoby vyjadrenia komplimentu a potom vyjadrite názor, ktorý bol z nich najprimeranejší.

Prvá scénka: A – Ty máš pekný hlas, mal som z tvojho vystúpenia radosť.

B – Ďakujem, moja mama je speváčka a na príprave sme tvrdo pracovali.

Druhá scénka: A – Ty si spieval na slávnosti.

B – Hej, bol som to ja.

A – Nebol som si istý, či si to bol ty.

Tretia scénka: A – Počul som tvoje vystúpenie, bol som uchvátený, si úžasný talent.

B - (Nevie, čo má povedať, je v rozpakoch.)

Nasleduje diskusia o jednotlivých scénkach – spýtame sa, v ktorej bol kompliment vyjadrený najlepšie a v ktorej najhoršie. Uvedieme aj dôvody.

Ďalej animátor prečíta tri spôsoby reagovania na kompliment – situácia je rovnaká. Úlohou účastníkov je povedať, ktorý spôsob reagovania na kompliment je podľa nich najvhodnejší.

A – Ďakujem, dal som si na príprave záležať a môj učiteľ spevu tiež.

B – To si myslím aj ja! Bol som úžasný!

C – Nestojí to za reč, bolo to slabé.

Nasleduje diskusia o jednotlivých reakciách. Ktorá bola najlepšia? Prečo? V krátkosti okomentujeme ďalšie reakcie a povieme, prečo sú z nášho pohľadu nesprávne.

Potom deti rozdelíme do dvoch skupín. Každá dostane na papieri napísané rôzne situácie a ich úlohou bude napísať ku situácii vhodný spôsob vyjadrenia komplimentu spolu aj s reakciou naň.

Situácie:

1 – Stretneš kamaráta/kamarátku, ktorá/ý je veľmi dobre oblečená/ý. Chceš vyjadriť kompliment o jej/jeho spôsobe obliekania.

2 – Strávil si príjemné popoludnie s novým spolužiakom. Chceš mu vyjadriť vďaku za spoločne strávený čas.

3 – Tvoj priateľ v silnej konkurencii vyhral matematickú olympiádu.

4 – Vyhral si pingpongový zápas. Tvoj súper sa však tiež veľmi snažil a chceš mu vyjadriť uznanie.

5 – Na ulici starší žiak bije mladšieho. Tvoj kamarát sa ho zastane a útočník odíde. Chceš priateľovi vyjadriť uznanie za odvahu.

Po práci v skupine si prečítame jednotlivé situácie a v krátkosti si ich zhodnotíme, či boli komplimenty vyjadrené správne alebo nie.

*Pomocné otázky:*

1 – Bolo pre teba ťažšie hľadať spôsob vyjadrenia komplimentu alebo reakciu na ne?

2 – Využívaš komplimenty často počas dňa? V akých situáciách?

3 – Ako ty reaguješ na komplimenty?

### **Aktivita 3: Strom komplimentov**

**Cieľ:** Naučiť sa všímať pozitívne vlastnosti ľudí okolo mňa.

**Pomôcky:** písacie potreby, papier, vetvička alebo konár vo váze, špagát

**Postup:** Každý z účastníkov stretnutia dostane rozstrihané papieriky. Ich úlohou bude napísať na papieriky komplimenty ostatným účastníkom stretnutia, ktoré by im chcel vyjadriť. Je dôležité, aby každý napísal takýto kompliment každému. Potom papierik zložia a na vrchnú stranu napíšu adresáta. Takto prichystaný papierik špagátom uviažu na konárik alebo vetvičku. Po dokončení komplimentov si každý nájde ten, ktorý je určený pre neho a prečíta si ho. Nasleduje krátka diskusia.

*Pomocné otázky:*

1. - Bolo pre teba ťažké nájsť niečo pozitívne na ľuďoch, ktorí sú s tebou na stretnutí?

2 – Ako si sa cítil, keď si si čítal/ a komplimenty?

### **Aktivita 4: Ja som dobrý, ty si dobrý, my sme dobrí...**

**Cieľ:** Uvedomiť si, aké dobré vlastnosti má každý jeden z nás a vedieť ich aj oceniť.

**Pomôcky:** papier, písacie potreby

**Postup:** Každý dostane papier A4. Rozdelí si ho na 4 časti. Do každej časti napíše jednu svoju dobrú vlastnosť. Potom každý prečíta svoj papier a začne slovným spojením: Som... a vymenuje vlastnosti, ktoré napísal. Animátor pozorne počúva, prípadne môže po každom účastníkovi zopakovať jeho dobré vlastnosti alebo vyzve niekoho, nech zopakuje, aký je. Po ukončení tejto časti aktivity animátor povie jednu vlastnosť, ktorá sa opakovala viackrát (môže si ich prípadne aj značiť na papier počas toho, ako budú mladí hovoriť) a tí, ktorí ju majú napísanú, sa presunú do jednej časti miestnosti. Potom povie ďalšiu vlastnosť a tí, ktorí ju majú, idú do inej časti. Prídeme na to, že každý z nás má nejaké dobré vlastnosti, nie sme sami, ktorí sme dobrí ☺. Vytvorí sa nám skupinky na základe vlastností. Úlohou každého bude napísať ku tej vlastnosti nejaký konkrétny príklad, kedy sa daná vlastnosť prejavila alebo prejavuje. Povzbudíme mladých k otvorenosti a k tomu, aby sa nebáli

písať konkrétne. Potom nasleduje diskusia, v ktorej sa každý vyjadrí, aký je a uvedie k tomu aj situáciu, v ktorej sa to prejavuje.

# Kresťanská formácia

---

*„Žiť podľa ducha značí riadiť myšlienky, slová a skutky nie podľa ľudských kritérií,  
ale podľa kresťanských právd.“ (sv. František Saleský)*

---

Ak chceme byť dobrými športovcami, potrebujeme veľa trénovať, ak chceme byť dobrými muzikantmi, musíme veľa cvičiť na hudobnom nástroji, ak chceme byť dobrými kresťanmi, mali by sme stále viac spoznávať Ježiša Krista, jeho učenie a nasledovať ho v každodenných situáciách.

V časti Kresťanská formácia budeme spolu prostredníctvom desiatich tém postupne odhaľovať kresťanské pravdy, ktoré nám pomôžu:

- spoznávať, akú veľkú hodnotu dal Boh človeku,
- objaviť hodnotu modlitby a naučiť sa ju prežívať,
- odhaľovať Božiu prítomnosť v živote i vo všednom dni,
- hlbšie preniknúť do Desatora, ktoré nám Boh dal, pretože nás miluje,
- lepšie spoznať sedem sviatostí,
- upriamiť pozornosť na veľkosť Božej lásky a milosrdenstva, ktoré nám preukazuje vo sviatosti zmierenia,
- prehľbiť svoj postoj k Eucharistii ako k sviatosti nevyhnutne potrebnej pre môj život,
- spoznávať čnosti božské, ľudské a čnosti Panny Márie a osvojovať si ich,
- uvedomiť si, že duša človeka je nesmrteľná,
- pochopiť, že blízky priateľ, ale i menej sympatický alebo ubližujúci človek nosí v sebe obraz Pána Ježiša.

## 1. Som stvorený na Boží obraz

**Cieľ:** Zamyslieť sa nad tým, kto je kto – Boh a človek. Spoznávať, akú veľkú hodnotu dal Boh človeku.

**Pomôcky:** papiere, perá, obrázky, Sv. písmo, vytlačená modlitba

**Priebeh stretnutia:**

Modlitba

**Kto som?**

Spýtali ste sa už niekedy sami seba: „Kto som?“

*Slávny astronaut John Glenn hovorí, že štandardný test pre astronautov obsahuje otázku: „Kto som?“ Kandidáti majú uviesť 20 odpovedí na túto otázku. „Uviesť niekoľko prvých odpovedí je ľahké“, hovorí Glenn, „uviesť ďalšie je čoraz ťažšie.“ (Posol 1/2009, s.13.)*

Aktivita: Napíšte 7 odpovedí na otázku: „Kto som?“ Bolo to ťažké? Čo sme pri tom zistili?

Rozviníme diskusiu o tom, že každý je jedinečný a hlavne, že je stvorený na Boží obraz. Tu je krátky text na inšpiráciu:

*Nato Boh povedal: „Urobme človeka na náš obraz a podľa našej podoby.“ (Gn 1, 26)*

*Každý z nás je Božím veľdielom. Pred tebou nejestvoval nik taký ako ty a nebude už nikdy niekto taký, ako si ty. Jedna z odpovedí na otázku: „Kto som?“ je nasledovná: „Som niekto, koho si Boh hlboko váži a cení.“ (Posol 1/2009, s.14)*

Aktivita: Necháme mladých, aby chvíľku pouvažovali nad otázkami: Čo sa ti na sebe najviac páči? Aké máš talenty a ako ich využívaš? Pri vzájomnom zdieľaní s týmito odpoveďami si skúste zahrať pantomímu – (obdobne ako hra na remeselníkov) – každý jednotlivito ostatným predstaví, čo sa mu na sebe páči, resp. to, aké má talenty a ostatní skúsia uhádnuť, čo im kamarát naznačuje.

**Kto je Boh?**

Položíme mladým túto otázku a chvíľu spolu diskutujeme. Pri diskusii určite dospejeme k záveru, že je ťažké slovami alebo obrazmi vyjadriť, kto je Boh, pretože naše vyjadrenia sú obmedzené a obrazy nedokonalé.

Prostredníctvom obrázkov mladí skúsia uhádnuť, komu sa Boh prihováral, ako sa im dával spoznávať, ako ho oni vnímali. Pokúsia sa rozdeliť obrázky do dvoch skupín, tzn. najprv nájdú kľúč na ich rozdelenie. Vysvetleniu môžu pomôcť úryvky zo Sv. písma, uvedené pod obrázkami.

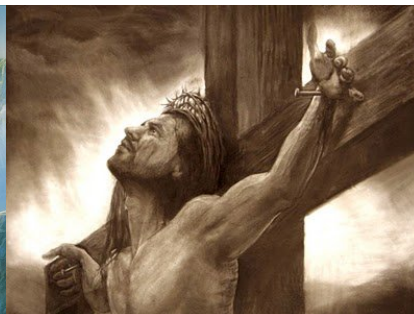


NOE (Gn 6,9– 22)

ABRAHÁM

(Gn 15,1– 18)

MOJŽIŠ (Ex 3, 1– 22)



PROROK DANIEL (Dan 6)

JEŽIŠ (Mt 3, 16– 17)

JEŽIŠ (Kol 1, 13– 22)

*Boh hovoril k ľuďom od okamihu stvorenia po celé dejiny praotcov až k dokonalému ZJAVENIU SA vo svojom Synovi Ježišovi Kristovi. V ňom nám vylial svoje srdce a raz navždy zjavil svoju najvnútornejšiu podstatu. Človek môže rozumom poznať, že Boh existuje, nie však, aký naozaj je. Boh však túžil, aby sme ho poznali, a preto zjavil seba samého. (YOUCAT s. 16– 17, ot. 7)*

Kľúč na rozdelenie obrázkov: Starý a Nový zákon. Boh sa v Starom zákone dáva poznať ako ten, ktorý z lásky stvoril človeka, a ako ten, ktorý zachováva vernosť dokonca aj potom, ako sa od neho človek hriechom odvrátil. (Noe – Boh s ním uzatvára zmluvu na záchranu všetkých živých bytostí, Abrahám – Boh ho ustanovil za „otca všetkých národov“ a požehnal v ňom „všetky pokolenia zeme“, Mojžiš – Boh sa mu predstavuje vlastným menom JAHVE – „Ja som, ktorý som“, proroci – Boh ich posielal, aby vyzývali ľud k obráteniu). Nový zákon – Boh nám v Ježišovi Kristovi zjavil celú hĺbku svojej milosrdnej lásky. V Ježišovi Kristovi sa neviditeľný Boh stáva viditeľným. (YOUCAT s.17, ot. 8– 9)

### **Som stvorený na Boží obraz...**

Prečítame si úryvky zo Sv. písma o stvorení človeka: Gn 1,26– 31 a Gn 2,4– 7. Spoločne diskutujeme o tom, čo sa z týchto úryvkov môžeme dozvedieť.

Vysvetlenia nájdeme v poznámkach vo Sv. písme, napr.:

„Urobme človeka na náš obraz a podľa našej podoby!“ ... To odlišuje človeka od všetkých ostatných živočíchov a predpokladá podobnosť s Bohom v inteligencii, vo vôli, v moci; človek je osoba.

„Boh ich požehnal a povedal: Plodte a množte sa...“ ...Človek a zvieratá dostávajú od Boha moc, aby sa obnovovali a rozmnožovali a takto zachovali svoj rod. Boh prepožičiava tvorom svoju tvoriteľskú moc. Boh dáva človeku nadvládu nad všetkým tvorstvom a toto je dôsledkom skutočnosti, že človek je obrazom Boha.

„Vtedy Pán, Boh, utvoril z hliny človeka a vdýchol do jeho nozdier dych života.“ ... Hlina – telo človeka je z tej istej zeme ako telo zvierat a je smrteľné. To, čo robí človeka človekom, je duša, stvorená bezprostredne od Boha. A dušou človek prevyšuje všetko viditeľné tvorstvo, dušou, ktorou sa človek pripodobňuje Bohu. Preto je duša viac než telo.

Modlitba – rozdáme mladým modlitbu, aby si ju každý sám doma prečítal a ešte raz osobne pouvažoval nad myšlienkou: „*Som stvorený na Boží obraz...*“

PANE, KTO SOM?

Ty vieš, že ti tú otázku kladiem preto, lebo niekedy sám sebe nerozumiem, niekedy sa, Ježišu, sám v sebe nevyznám, niekedy sa sám sebe nepáčim, ba sa i hnevám na seba. Pomôž mi, Pane, poznať seba a byť takým, akým ma chceš mať. Daj mi dôveru prijať seba so všetkým, čo je vo mne, prijať sa s vierou, že som tvoje dielo, prijať sa s vierou, že som jediný, vlastne jedinečný, že niet takého druhého. Ďakujem ti za to, že som, ďakujem ti, Pane, za to, že si mi daroval život, že si ma stvoril... Život je úžasný dar a môj život je jedna nádherná úloha, je jedno úžasné tajomstvo tvojej a mojej lásky, Pane...

*(Modlitba je z časopisu Posol 1/2009, s. 15, Téma: Kto si? – Jozef Šuppa, SJ)*

## 2. Modlitba

**Ciel:** Nanovo si uvedomiť, čo je modlitba a naučiť sa ju nanovo prežívať.

**Pomôcky:** Sv. písmo

**Priebeh stretnutia:**

Čo je to modlitba? Necháme mladých, nech sa vyjadria.

Modlitba je rozhovor s Bohom. Je to povznesenie duše k Bohu.

Rozdáme mladým papiere s otázkami: Modlíš sa? Čo sa modlíš? Ako často? Ako dlho? Kde sa modlíš? Necháme im čas, aby si každý sám na ne zodpovedal. Potom im dáme priestor, aby o tom porozprávali.

Povedali sme si, že modlitba je rozhovor s Bohom. Ako vyzerá bežný rozhovor človeka s človekom? Ako sa začne rozhovor, keď sa ľudia stretnú?

Pripravíme rôzne situácie o tom, ako môže rozhovor vyzeráť. Situácie predvedieme mladým (prípadne niektorých z nich môžeme zapojiť do aktivity) a po každej z týchto situácií spolu diskutujeme.

Fero príde domov zo školy, ledva sa pozdraví, zavrie sa do izby a vyjde z nej von, až keď je hladný. Príde do kuchyne s otázkou: „Čo máme na večeru?“

Skúste sa vžiť do úlohy mamy. Ako sa asi cítila? Čo asi prežívala? Ako sa správal Fero? Bolo to správne?

Tak ako k rodičom, aj k Bohu sa niekedy správame nevšímavo, nevďačne, ale pritom vyžadujeme, aby sme dostali, čo potrebujeme.

Dvaja mladí sa majú radi, najradšej by boli stále spolu. Ako by to vyzeralo, keby sa nestretávali a lásku si vyznávali cez zatvorené dvere?

Páčilo by sa vám, keby s vami váš priateľ/priateľka takto komunikovali? Prečo nie?

Náš vzťah s Bohom občas takto groteskne, a zároveň smutne vyzerá. Boh nás nekonečne miluje, len my často o jeho lásku nestojíme a na sv. omšu niekedy síce prichádzame, ale zostaneme vonku pred dverami, a tak ani nepočujeme, ako sa nám prihovára, ani ho nevidíme.

Ako bol týždeň dlhý, Evka sa nemodlila ani ráno, ani večer, vraj ráno nestíhala a večer už bola unavená. Keď prišiel náročný deň v škole a zrazu jej povinnosti začali prerastať cez hlavu, vtedy si spomenula na Boha a začala sa úpenlivo modliť, aby písomku napísala na jednotku.

Ako vyzerá naša modlitba? Je podobná tej Evkinej?

Z Boha si niekedy robíme automat, vhodíme modlitbu a čakáme, že vypadne splnené želanie.

Aj keď sa teoreticky už vieme modliť, potrebujeme si nanovo uvedomiť, čo je modlitba a naučiť sa ju nanovo prežívať. Najlepší príklad o tom, ako prežívať modlitbu, ako sa modliť, nám dal Pán Ježiš.



Ježiš mal dušu, ducha a telo ako my. „Ježiš pracoval ľudskými rukami, premýšľal ľudským rozumom, konal ľudskou vôľou, miloval ľudským srdcom.“ (YOUCAT, ot. č. 79, str. 55)

Ako sa Ježiš modlil?

„Celý Ježišov život bol modlitbou. V rozhodujúcich okamihoch svojho poslania (pokúšanie na púšti, voľba apoštolov, smrť na kríži) bola jeho modlitba pokorným a dôverným prilnutím jeho ľudskej vôle k vôli Otca. Ježiš odchádzal často, najmä v noci, na osamelé miesta, aby sa modlil. Jednota s Otcom v Duchu Svätom – to je zlatá niť Ježišovho pozemského života.“ (YOUCAT ot. č. 475, str. 262)

Príklady Ježišovej modlitby:

Mt 14, 23 (Ježiš išiel do samoty modliť sa)

Jn 17, 1 – 5 (Ježiš sa modlí za seba)

Jn 17, 6 – 19 (Ježiš sa modlí za apoštolov)

Jn 17, 20 – 26 (Ježiš sa modlí za Cirkev)

Lk 22, 31 – 32 (Ježiš sa modlí za Petra)

Lk 22, 39 – 46 (Ježiš sa modlí na Olivovej hore)

Kedy sa Ježiš modlil? O čo v modlitbe prosil?

Ako konkrétne nás Ježiš učí modliť sa?

Odpoveď nájdeme vo Sv. písme: Mt 6, 5 – 15.

Čo sa popri modlitbe Otče náš môžeme naučiť od Ježiša?

Modliť sa vlastnými slovami: ďakovať, prosiť, odprosovať, chváliť.

Dôverovať Bohu.

Chcieť robiť to, čo chce aj Boh, tzn. plniť jeho vôľu, lebo On vie, čo je pre mňa najlepšie.

Nestačí sa modliť iba vtedy, keď máme chuť?

„Nie. Ten, kto sa modlí iba vtedy, keď má chuť a náladu, neberie Boha vážne a pomaly sa celkom prestáva modliť. Modlitba žije z vernosti.“ (YOUCAT ot. č. 490, str. 270)

„Modlitba je dar, ktorý človek dostáva práve tým, že sa modlí.“ (YOUCAT ot. č. 469, str. 258)

Opäť si mladí vezmú papiere, na ktoré si písali odpovede na otázky o modlitbe, otočia si ich na druhú stranu a napíšu na nich odpoveď na otázku: Čo chcem zmeniť vo svojej modlitbe? Dajú si predsavzatie, že sa budú usilovať urobiť zmenu v modlitbe.

### 3. Stopy Krista v mojom živote

**Cieľ:** Uvedomiť si Božiu prítomnosť v živote i vo všednom dni.

**Pomôcky:** papierové stopy, mapka, šípky

**Priebeh stretnutia:**

Modlitba

Aktivita: Pripravíme si predmet (kríž/svieca/...) symbolizujúci Boha, umiestnime ho na nejaké miesto, ktoré však bude tajné. Tento predmet budú mladí hľadať pomocou stôp, šípok, odkazov rozmiestnených v miestnosti, prípadne s pomocou mapy.

Aby sme našli predmet, aby sme dosiahli cieľ, museli sme prísť na stopu, pomáhať si, riadiť sa mapkou, šípkami. Museli sme byť pozorní a nemohli sme si dovoliť niečo prehliadnuť.

Uvedieme mladých do témy, aby sme mohli diskutovať. Tu je pre animátora text na inšpiráciu:

*Môžeme rozumom spoznávať Boha ?*

**Áno, ľudský rozum môže s istotou poznávať Boha.**

*Svet nemôže mať svoj pôvod a cieľ sám v sebe. Vo všetkom, čo existuje, sa skrýva viac, ako je na prvý pohľad zrejmé. Poriadok, krása a rozvoj sveta presahujú seba a poukazujú na Boha. Každý človek je otvorený pre pravdu, dobro a krásu. Vo svojom vnútri počuje hlas svojho svedomia, ktoré ho nabáda na dobré a vystríha ho pred zlým. Kto múdro kráča v týchto šľapajach, nájde Boha. (z katechizmu Youcat, s.15, otázka č. 4)*

Ak chcem Boha spoznávať a vnímať jeho konanie v bežných situáciách, potrebujem si uvedomiť, že On je mojím Otcom, Stvoriteľom všetkého, že ma miluje. Potrebujem mať s Bohom živý vzťah, rozprávať mu o prežitom dni, o tom, čo ma trápi, zverovať všetko do jeho rúk a učiť sa mu bezhranične dôverovať. Ak otvorím svoje srdce Bohu, On veľmi rád vstúpi do môjho života.

Božie konanie môžeme spoznávať:

v tom, ako perfektne vie načasovať rôzne situácie, stretnutia,

v tom, že nám pošle ľudí, ktorí nám v správnej chvíli pomôžu, poradia,

v tom, že sa nám prihovorie cez naše svedomie...

*Je svet dielom náhody?*

**Nie. Príčinou sveta je Boh, a teda v žiadnom prípade náhoda. Nielen pôvod sveta, ale ani jeho vnútorný poriadok a účelnosť nie je výsledkom „bez zmyslu“ pôsobiacich faktorov.**

(z katechizmu Youcat, s.37, otázka č. 43)

*Ako môžeme odpovedať Bohu, keď k nám hovorí?*

**Odpovedať Bohu znamená veriť mu.**

*Kto chce veriť, potrebuje „pozorné srdce“ (1 Kr 3,9). Boh nás oslovuje najrôznejšími spôsobmi. V každom stretnutí dvoch ľudí, v každom hlbokom zážitku z prírody, v každej zdanlivej náhode, v každej výzve i v každom trápení je ukryté Božie posolstvo pre nás. A Boh k nám hovorí ešte zreteľnejšie, keď sa na nás obracia vo svojom slove alebo v hlase nášho svedomia. Obracia sa na nás ako na svojich priateľov. Preto by sme mu tiež mali ako priatelia odpovedať a veriť mu, úplne mu dôverovať, neustále sa učiť, ako mu lepšie rozumieť, a bezvýhradne prijímať jeho vôľu. (z katechizmu Youcat, s.25, otázka č. 20)*

Námety na diskusiu:

Akú obyčajnú/neobyčajnú situáciu som v poslednom čase zažil?

Podľa čoho alebo ako som zistil, že v danej situácii konal Boh?

Ako som sa cítil? Čo som prežíval?

Čo si z toho môžem odniesť do budúcnosti?

Podelil som sa s niekým o túto skúsenosť?

Prečo by som mal hovoriť o skúsenosti s Bohom iným ľuďom (svojim najbližším)?

Pre povzbudenie môžeme uviesť okrem vlastných príkladov Božích stôp v našich životoch aj príklady iných ľudí, svätcov (sv. Vincent, sv. Augustín...).

Môžeme si vyrobiť „Denník pátrača po Božích stopách v mojom živote“ a do neho si budeme každý deň zapisovať, ako dnes Boh konal v mojom živote. Kde bola dnes jeho stopa.

Zozadu na stopách (ak ich použijeme) môžeme uviesť citáty, myšlienky ako ďakovnú modlitbu vyjadrujúcu, kde všade a ako možno Boha v živote objaviť. Alebo môžeme vytvoriť malé stopy s rôznymi myšlienkami a na záver stretnutia si ich rozdať.

Napr.:

*„Ja viem, že Pán je veľký, že náš Boh je nad všetkými bohmi. Čokoľvek Pán chce, urobí na nebi i na zemi, v mori i vo všetkých priepastiach.“ (Ž 135,5– 6)*

*„Otče, tebe je všetko možné.“ (Ježišova modlitba v Getsemanskej záhrade, Mk 14,36)*

*„Dôvera v Božiu prozreteľnosť je pevná a živá viera, že Boh nám môže pomáhať. To, že nám môže pomáhať, je očividné, lebo je všemohúci. To, že nám bude pomáhať, je isté, lebo to slúbil na mnohých miestach vo Svätom písme a všetky svoje sľuby verne dodržiava.“ (Bl. Matka Tereza)*

„To, čo som nemala vo svojom pláne, bolo v Božom pláne. Čím častejšie narážam na niečo podobné, tým živšie je vo mne presvedčenie viery, že z Božieho hľadiska nejestvujú náhody.“ (sv. Edita Steinová, 1891– 1942, židovská kresťanka, filozofka a karmelitánka, mučeníčka v koncentračnom tábore)

„Ty si Boh, ty konáš zázraky, národom si dal poznať svoju moc.“ (Ž 77,15)

„Chválim Ťa, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem.“ (Ž139,14)

„Ty však, Bože náš, si dobrý a si verný, si zhovievavý a všetko riadiš s milosrdenstvom.“ (Múd 15,1)

„Dám ti múdrosť a poučím Ťa o ceste, ktorou máš kráčať; poradím ti a budem Ťa mať stále na očiach.“ (Ž 32,8)

## 4. Desatoro

**Ciel:** Zopakovať si Desatoro, hlbšie doň preniknúť a naučiť sa ho chápať ako pomoc, nie ako ťarchu.

**Pomôcky:** obrázky dopravných značiek, obrázky Desatora

### **Priebeh stretnutia:**

Aktivita: Vytvoríme dve skupinky – členovia oboch skupiniek si predstavia, že sú šoférmi. Každá skupinka dostane na papierikoch obrázky dopravných značiek a na základe týchto dopravných značiek bude odpovedať na nasledujúce otázky. /Príklady dopravných značiek nájdeš v prílohe./

Prvá skupinka – šoféri, ktorí poznajú dopravné značky. Otázka pre nich: Čomu sa dá predísť tým, že poznáme dané dopravné značky?

Druhá skupinka – šoféri, ktorí nepoznajú dopravné značky. Otázka pre nich: Čo sa môže stať, keby sme dané značky nepoznali? Kto je ohrozený?

Diskusia: Necháme jednotlivé skupinky, aby zodpovedali otázky, ktoré dostali pri prvej aktivite. Ďalej spoločne rozviníme diskusiu a zamýšľame sa nad týmito otázkami: Prečo je dobré poznať značky? Stačí ich len poznať? Kto ich má dodržiavať? Prečo?

Aktivita: Rozdáme mladým lístky so situáciami:

V nedeľu ráno odchádzam na sústreďenie futbalového klubu. Čo so sv. omšou?

Spolužiak sa vysmieva z náboženských predmetov a hreší. Čo urobím?

Ponáhľam sa, aby som stihol nedeľnú sv. omšu. Naša suseda si kúsok pred kostolom zlomila nohu...

Stretnem na ulici najneoblúbenejšieho učiteľa. Pozdravím sa, či nie? Idem v skupinke priateľov z inej školy.

Chlapci týrajú mačky. Priväzujú im o chvost zápalky. Pridám sa?

Vonku je zima, ak si podľa otcovej rady dám čiapku, budem vyzeráť ako trkvas.

Moji kamaráti fajčia. Určite ma niekedy ponúknu.

Mám sa pridať ku skupine prezerajúcej si „eroták“?

Otec mi nepridal k vreckovému, že vraj mi to netreba...Ale peňaženku má stále na tom istom mieste v stole...

Mám sa naozaj priznať k tomu, čo som urobil? Veď to bude riadna hanba.

Páči sa mi baba môjho spolužiaka. Budem o ňu silou mocou súperiť.

Už len ja z triedy nemám vlastný počítač...Budem píliť uši rodičom?

Úlohou mladých bude navrhnúť riešenie daných situácií. Pri hľadaní riešení dôjdeme k tomu, že sme vlastne použili Desatoro.

Aktivita – rozdáme mladým rozstrihané obrázky a ich úlohou bude uhádnuť, čo symbolizujú. Čo je to?

/Obrázky sa nachádzajú v prílohe./

Obrázky symbolizujú jednotlivé prikázania z Desatora:

1. prikázanie – Ja som Pán Boh tvoj, nebudeš mať iných bohov okrem mňa, aby si sa im klaňal.
2. prikázanie – Nevezmeš Božie meno nadarmo.
3. prikázanie – Spomeň si, aby si deň sviatočný svätil.
4. prikázanie – Cti otca svojho i matku svoju.
5. prikázanie – Nezabiješ.
6. prikázanie – Nezosmilníš.
7. prikázanie – Nepokradneš.
8. prikázanie – Nepreriekneš krivého svedectva proti blížnemu svojmu.
9. prikázanie – Nepožiaša manželku blízneho svojho.
10. prikázanie – Nepožiaša majetok blízneho svojho ani ničoho, čo jeho je.

Význam Desatora:

*„Na hore Sinaj odovzdal Boh Mojžišovi 10 Božích prikázaní, ktoré treba dodržiavať. Hovorí nám, ako máme žiť. Prestúpením prikázania človek pácha hriech. Desť Božích prikázaní nazývame aj Dekalóg (10 slov). Dekalóg vyriekol Boh pri svojom zjavení sa Mojžišovi. Boh nimi vyjadril svoju vôľu, teda to, ako sa má človek správať. Ježiš prikázania potvrdzuje. Prikázania vyjadrujú povinnosti k Bohu, k sebe a druhým a sú nemeniteľné.“ (Zdroj: <http://www.veriaci.com/prikazania.php>, na tejto stránke nájdeš tiež podrobnejšie rozpísaný význam jednotlivých prikázaní)*

Ako inak povieme, čo je to Desatoro? Jedna z poučiek hovorí, že Desatoro sú smerovky a značky na životnej ceste.

Čo platí o Desatore, keď ho porovnáme s dopravnými značkami? Podobne ako o dopravných značkách, tak ani o prikázaniach z Desatora nestačí len vedieť, že existujú, musíme ich aj poznať a byť ochotní sa nimi riadiť.

Sv. Ján Pavol II. na vrchu Sinaj 26.2.2002 o Desatore povedal: *„Chráni človeka pred ničivou mocou egoizmu, nenávisti a nespravodlivosti. Ukazuje mu všetkých falošných bohov, ktorí z neho robia otroka: patrí k nim sebaláska, túžba po moci a dychtivosť po zábave, ktoré vylučujú z ľudského života Boha, vyvracajú právny poriadok a znižujú našu ľudskú dôstojnosť a dôstojnosť našich blížnych.“*

## 5. Sviatosti v mojom živote

**Ciel:** Zopakovať si sedem sviatostí a hlbšie si uvedomiť ich význam.

**Pomôcky:** YOUCAT (Katechizmus katolíckej cirkvi pre mladých, 2011), papieriky s indíciami, písacie potreby, vytlačená tajnička, osemsmerovka, šifrovačka

### Priebeh stretnutia:

Aktivita: Rozdáme mladým nasledujúce slová – indície, pričom každá indícia bude napísaná na samostatnom papieri. Ich úlohou bude na základe týchto indícií zistiť, o čom bude nasledujúce stretnutie. Každá sviatosť – 2 indície.

*voda, čelo a ruky, dvaja, krizma, krv, dar, meno, vyznanie, utrpenie, muž, celibát, slobodný súhlas, telo, milosrdenstvo.*

Aktivita: Ak mladí odhalia, že pôjde o sviatosti, ich úlohou - bude tieto indície priradiť k správnym sviatostiam a spolu s animátorom diskutovať o tom, prečo boli vybrané práve tieto indície, čo symbolizujú a ako sa spájajú s danou sviatosťou.

Sviatosť krstu – voda, meno.

Sviatosť birmovania – krizma, dar.

Eucharistia – telo, krv.

Sviatosť zmierenia – vyznanie, milosrdenstvo.

Sviatosť pomazania chorých – čelo a ruky, utrpenie.

Sviatosť manželstva – dvaja, slobodný súhlas.

Sviatosť kňazstva – muž, celibát.

Čo sú sviatosti?

*„Sviatosti sú viditeľné znaky neviditeľnej skutočnosti, v ktorých môžu kresťania poznať uzdravujúcu, odpúšťajúcu, životodarnú a posilňujúcu Božiu prítomnosť, pohýňajúcu k láske, pretože vo sviatostiach pôsobí Božia milosť.“ (YOUCAT, str. 105)*

Diskusia: Pri každej sviatosti s mladými rozoberieme základné veci. Pomocné otázky:

- Čo je krst, birmovanie, atď.?
- Ako sa udeľuje daná sviatosť?
- Kto môže prijať danú sviatosť?
- Kto môže udeľovať danú sviatosť?

Pomôcka pre animátora: odpovede nájdeš napr. v YOUCAT:

Sviatosť krstu – otázky č. 194, 195, 196, 198, 200

Sviatosť birmovania – otázky č. 203, 205, 206, 207

1. skupina

Eucharistia – otázky č. 208, 211, 215, 216,

Sviatosť zmierenia – otázky č. 225, 226, 228, 234, 236

Sviatosť pomazania chorých – otázky č. 241, 243, 244, 245, 246

2. skupina

Sviatosť manželstva – otázky č. 260, 261, 266

Sviatosť kňazstva – otázky č. 249, 251, 256, 257, 258.

3. skupina

Odpovede na tieto otázky si animátor môže pripraviť sám a mladým to vysvetliť alebo do hľadania odpovedí na tieto otázky zapojíme mladých, napr. tým, že ich rozdelíme do troch skupín a každej z nich dáme za úlohu nájsť v YOUCAT odpovede na otázky k 2 - 3 sviatostiam (sviatosti rozdelíme do troch skupín – pozri vyššie). Jednotlivé skupinky si navzájom povedia, čo sa o danej sviatosti naučili, dozvedeli.

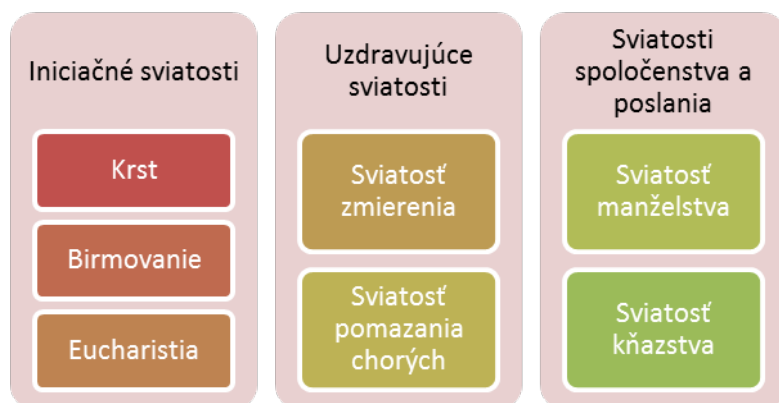
Prehľadné vysvetlenie k jednotlivým sviatostiam vychádzajúce z KKC nájdeš aj na stránke:

<http://www.veriaci.com/sviatosti.php>

Rozdelenie sviatostí a zhrnutie.

Sviatosti sa rozdeľujú do troch skupín. Vylúštením tajničky, šifrovačky a osemsmerovky mladí odhalia názvy týchto troch skupín. Po odhalení názvov skupín, bude ich úlohou správne roztriediť tieto sviatosti do skupín.

„Všetky sviatosti sú stretnutím s Ježišom Kristom, pretože on sám je sviatosťou všetkých sviatostí. Rozdeľujú sa na **iniciačné**, ktoré uvádzajú do kresťanského života, ďalej **uzdravujúce** a na sviatosti **spoločenstva a poslania**.





Krst nás spája s Ježišom Kristom. Birmovanie nám udeľuje Ducha. Eucharistia nás s ním zjednocuje. Sviatosť pokánia nás zmieruje s Ježišom. Sviatosťou chorých nás Ježiš uzdravuje, posilňuje a potešuje. Vo sviatosti manželstva nám Ježiš sľubuje svoju lásku v našej láske a svoju vernosť v našej vernosti. Prostredníctvom sviatosti kňazstva môžu kňazi odpúšťať hriechy a sláviť svätú omšu.“ (YOUCAT s. 116, otázka č. 193)

# Tajnička

[illegible]

1. Jediným predpokladom krstu je ...
2. Krst môže udeľovať...
3. ... je zmes olivového oleja a balzamovej živice.
4. Vo sviatosti birmovania dostávame dary...
5. Ktorá sviatosť je označená ako „sviatosť sviatostí“?
6. Kedy Ježiš ustanovil Eucharistiu? V tú noc, keď bol ...
7. Pri birmovaní je duši pokrsteného kresťana vtlačená nezmazateľná...
8. Čo obsahuje krstná formula?
9. V Eucharistii nám Ježiš dáva...

## Osemsmerovka

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | P | O | Š | T | O | L | U |
| Z | O | D | P | O | S | Ť | D |
| Ž | K | Ň | A | Z | R | A | A |
| I | Á | V | U | R | L | Z | H |
| V | N | J | Ú | I | C | L | O |
| O | I | Ť | S | E | L | O | B |
| T | E | L | O | E | S | M | E |

|         |         |
|---------|---------|
| APOŠTOL | BOLEST' |
| ODPUŠŤ  | TELO    |
| KŇAZ    | BOH     |
| ŽIVOT   | SME     |
| POKÁNIE |         |
| DAR     |         |
| SILA    |         |

## Šifrovačka

|    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |   |
|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|---|----|----|---|
| S  | P  | O  | L  | Č | E  | N  | S  | T  | V  | A | A | P  | O  | S  | L  | A | N  | I  | A |
| 34 | 30 | 27 | 21 | 6 | 11 | 25 | 34 | 36 | 40 | 1 | 1 | 30 | 27 | 34 | 21 | 1 | 25 | 17 | 1 |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A  | Á  | Ā  | B  | C  | Č  | D  | Ď  | DZ | DŽ | E  | É  | F  | G  | H  | CH | I  | Í  | J  | K  | L  | Ĺ  | Ľ  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| M  | N  | Ñ  | O  | Ó  | Ô  | P  | Q  | R  | Ř  | S  | Š  | T  | Ě  | U  | Ú  | V  | W  | X  | Y  | Ý  | Z  | Ž  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |

## 6. Sviatosť zmierenia

**Cieľ:** Upriamiť pozornosť na veľkosť Božej lásky a na potrebu často pristupovať k tejto sviatosti.

**Pomôcky:** vytlačené kľúčové slová, „zamačlené“ zrkadlo, spovedné zrkadlá

### Priebeh stretnutia:

Z podobenstva o márnotrattnom synovi (Lk 15, 11 – 32) vyberieme niekoľko kľúčových slov, napr.: dvaja synovia, otec, majetok, hýriť, zhrešiť, svine, návrat, ľútosť, objatie, odpustenie, hostina. Keďže toto podobenstvo je mnohým dobre známe, dáme mladým tieto kľúčové slová a na základe nich sa pokúsia zahrať scénu o márnotrattnom synovi. Ak je to potrebné, môžeme si celé podobenstvo najprv prečítať.

Po odohranej scéne spolu diskutujeme:

ktorej zo siedmich sviatostí hovorí toto podobenstvo?

Koho predstavuje otec z podobenstva a koho márnotrattný syn?

Prečo sa syn vrátil k otcovi?

Čo sa dozvedáme o Bohu z tohto podobenstva? O ktorej vlastnosti Boha sa v ňom hovorí?

Vo Sv. písme sa píše, že podobenstvo o márnotrattnom synovi sa považuje za najkrajšie podobenstvo. Zjavuje nám nekonečné Božie milosrdenstvo a lásku.

*Ježiš nikde krajšie nevysvetlil podstatu sviatosti zmierenia ako v podobenstve o milosrdnom otcovi. Blúdime a strácame smer, sme v koncoch. Ale náš Otec na nás čaká s veľkou, ba nekonečnou túžbou. Odpúšťa nám, keď sa k nemu navraciame, zakaždým nás nanovo prijíma, zakaždým nám odpúšťa hriechy. (YOUCAT ot. č. 227, str. 134 – 135)*

Prečo potrebujeme sviatosť zmierenia, keď sme boli pokrstení a tým nám boli zmyté hriechy?

*Krst nás síce oslobodzuje z moci hriechu a smrti a uvádza nás do nového života Božích detí, ale **neoslobodzuje nás od ľudskej slabosti a od náklonnosti k hriechu**. Preto sa potrebujeme znovu a znovu uzmierovať s Bohom. Túto možnosť nám poskytuje sviatosť zmierenia. Spovedať sa nie je „in“; možno je to i ťažké a na začiatku si to vyžaduje veľké premáhanie. Ale skutočnosť, že môžeme v živote vždy začať znovu je jednou z najväčších milostí. (YOUCAT ot. č. 226, str. 133 – 134)*

Pre lepšie uvedomenie si potreby pravidelnej spovede prinesieme mladým „zamačlené“ zrkadlo. Vidia sa v takomto zrkadle? Prečo? Čo treba urobiť?

Tak je to aj so sviatosťou zmierenia, Božou láskou a so mnou. Ak chcem vidieť krásu seba, vidieť Božiu lásku, musím si srdce stále nanovo „čistiť“ pravidelnou spovedou.

### 4. V čom spočíva príprava na sviatosť zmierenia?

*Ku každej sviatosti zmierenia patrí spytovanie svedomia, ľútosť, predsavzatie, vyznanie hriechov a zadostučinenie (pokánie). (YOUCAT ot. č. 232, str. 137)*

Často sa stáva, že pred sviatosťou zmierenia bojujeme s určitými zábranami a že sa hanbíme pristúpiť k sviatosti a vyznať sa zo svojich hriechov. Hovorí sa, že hanbu, ktorú nám diabol pri páchaní hriechu vezme, po jeho spáchaní nám ju vráti. Nebojme sa prekonať strach, obavy, hanbu, lebo ich prekonanie je prvým krokom k uzdraveniu našej duše.

Pomôckou na spytovanie svedomia je spovedné zrkadlo, podľa ktorého zisťujeme pravdu o sebe. Existuje viacero foriem spovedného zrkadla a je na nás, ktoré si zvolíme. Je dobré občas zmeniť jeho formu, aby sme možno uvideli vo svojom vnútri aj to, čo niekedy prehliadame. Samozrejme, vždy je potrebné zvoliť si také spovedné zrkadlo, ktoré zodpovedá nášmu veku a stavu.

Môžeme mladým priniesť rôzne ukážky spovedného zrkadla a rozdať im ich.

## 7. Eucharistia

**Ciel:** Prehliť postoj k Eucharistii ako k sviatosti nevyhnutne potrebnej pre môj život.

**Pomôcky:**

**Priebeh stretka:**

Diskusia: Čo je to Eucharistia? Radi chodíte na sv. omšu? Prečo chodíte na sv. omšu?

Čo sa počas nej deje?

Spolu sa bližšie pozrieme na Eucharistiu cez Sv. písmo. Každému dáme papier s nasledujúcim textom a necháme chvíľu čas na prečítanie, tento čas môžeme spríjemniť sviečkou a meditačnou hudbou. Potom tento text jeden prečíta nahlas.

*„Bolo pred veľkonočnými sviatkami. Ježiš vedel, že nadišla jeho hodina odísť z tohoto sveta k Otcovi. A pretože miloval svojich, čo boli na svete, miloval ich do krajnosti. Pri večeri, keď už diabol vnukol Judášovi, synovi Šimona Iškariotského, aby ho zradil, Ježiš vo vedomí, že mu Otec dal do rúk všetko a že od Boha vyšiel a k Bohu odchádza, vstal od stola, zbliekol si odev, vzal plátennú zásteru a prepásal sa. Potom nalial vody do umývadla a začal umývať učeníkom nohy a utierať zásterou, ktorou bol prepásaný.“ (Jn 13, 1– 5)*

*„Vzal kalich, vzdával vďaky a povedal: „Vezmite ho a rozdeľte si ho medzi sebou. Lebo hovorím vám: Odteraz už nebudem piť z plodu viniča, kým nepríde Božie kráľovstvo.“ Potom vzal chlieb a vzdával vďaky, lámal ho a dával im, hovoriac: „Toto je moje telo, ktoré sa dáva za vás. Toto robte na moju pamiatku.“ Podobne po večeri vzal kalich a hovoril: „Tento kalich je nová zmluva v mojej krvi, ktorá sa vylieva za vás.“ (Lk 22, 17– 20)*

*„Keď prišli na miesto, ktoré sa volá Lebka, ukrižovali jeho i zločincov: jedného sprava, druhého zľava. Ježiš povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“ ... Ľud tam stál a díval sa. Poprední muži sa mu posmievali a vraveli: „Iných zachraňoval, nech zachráni aj seba, ak je Boží Mesiáš, ten vyvolenec.“ Aj vojaci sa mu posmievali. Chodili k nemu, podávali mu ocot a hovorili: „Zachráň sa, ak si židovský kráľ!“ ... Bolo už okolo dvanástej hodiny a nastala tma po celej zemi až do tretej hodiny popoludní. Slnko sa zatmelo, chrámová opona sa roztrhla napoly a Ježiš zvolal mocným hlasom: "Otče, do tvojich rúk porúčam svojho ducha." Po tých slovách vydýchol.“ (Lk 23, 33– 37,44– 46)*

Po prečítaní textu skúsime spoločne pohľadať, kde sa v danom texte dozvedáme o tom, že: **Ježiš dáva svoje telo, vylieva svoju krv za nás, lebo nás veľmi miluje.** (Túto zvýraznenú vetu napíšeme na veľký papier.) Ktoré slová v danom texte to potvrdzujú? Mladí si to v texte môžu podčiarkovať.

Teraz, aby sme si všetci osobne uvedomili, že Ježiš zomrel za každého, teda aj za mňa, dosadíme si namiesto slova nás, slovo mňa/ma, tzn.:

**JEŽIŠ DÁVA SVOJE TELO, VYLIEVA SVOJU KRV ZA MŇA, LEBO MA VEĽMI MILUJE.**

*„V Eucharistii je Ježiš prítomný tajomným, ale skutočným spôsobom. Vždy, keď Cirkev uskutočňuje Ježišovo poverenie: „Toto robte na moju pamiatku“ (1 Kor 11,25), láme sa chlieb a podáva kalich, práve v tej chvíli sa uskutočňuje to isté, čo sa udialo vtedy: Ježiš Kristus sa skutočne obetuje za nás a my na ňom máme skutočne podiel. Jedinečná a neopakovateľná Ježišova obeta na kríži sa sprítomňuje na oltári; naplňuje sa tak dielo nášho vykúpenia.“ (YOUCAT ot.č.216, str. 129– 130)*

Vo sv. prijímaní sa spájame so živým Kristom, so svojím Stvoriteľom, najlepším priateľom. Eucharistia je VEĽKÝ DAR.

Diskusia: Ako sa pripravujem na stretnutie s Ježišom v Eucharistii? Uvedomujem si, s kým sa idem stretnúť? Ako prežívam chvíľu, keď prijmem Ježišovo telo?

Niekoľko úryvkov z poznámok o mystických videniach Cataliny Rivas, bolívijskej stigmatičky (všetky jej zápisky boli zhromaždené do ôsmich kníh, ktoré obdržali 2. apríla 1998 Imprimatur arcibiskupa v CochabambeMons), prevzaté z časopisu „Milujte sa“(tretie číslo):

Na sviatok Zvestovania, keď som vošla do kostola na svätú omšu, arcibiskup a kňazi už vychádzali zo sakristie. Panna Mária mi povedala jemným, sladkým, dievčenským hlasom: *„Dnes je pre teba deň vyučovania. Chcem, aby si sa veľmi sústredila na to, čo prežiješ, pretože sa o to budeš deliť s celým ľudstvom.“*

...

#### **Prečo všetci prichádzate na poslednú chvíľu?**

Je potrebné prísť skôr a v modlitbe prosiť Pána, aby zoslal svojho Ducha Svätého, aby vás mohol obdať pokojom a očistiť od ducha tohto sveta, od vašich úzkostí, problémov a roztržitosť. On vás robí schopnými prežiť do hĺbky tú svätú chvíľu. Veď je to ten najväčší zázrak. Prišli ste prežívať chvíľu, keď najvyšší Boh dáva svoj najväčší dar, a vy to neviete doceniť.

...

**Nastala chvíľa premenenia, zázrak nad zázrakmi.** ... Celebrant vyslovil slová premenenia. Hoci mal normálnu postavu, náhle začal rásť, naplnilo ho nadprirodzené svetlo, ktoré ho úplne obklopilo a okolo tváre zosilnelo. Preto som nemohla vidieť črty jeho tváre. Keď zodvihol hostiu, uvidela som jeho ruky. Na ich vrchnej strane mal nejaké znaky, ktoré začali vyžarovať svetlo. To bol Ježiš!

Hostia sa začala zväčšovať a ukázala sa na nej zázračná Ježišova tvár, ktorá hľadela na svoj ľud. Inštinktívne som chcela skloniť hlavu, ale Panna Mária mi povedala: *„Nepozerať dolu, pozdvihni svoj zrak a kontempluj ho. Zahľad sa na neho a modli sa fatimskú modlitbu: Pane, verím ti, klaniam sa ti, dôverujem ti a milujem ťa. Prosím o odpustenie pre tých, ktorí ti neveria, neklaňajú sa ti, nedôverujú ti a nemilujú ťa. (...) Teraz mu povedz, ako veľmi ho miluješ, a vzdaj úctu Kráľovi kráľov.“* Zdalo sa mi, že som bola jediná, na ktorú sa pozeral z veľkej hostie, ale pochopila som, že takto s bezhraničnou láskou sa pozerá na každého. Celebrant položil hostiu na oltár a hneď nadobudol normálne rozmery. Keď vyslovil slová premenenia vína, zjavil sa jas a steny aj strop zmizli. Odrazu som videla vo vzduchu zaveseného ukrižovaného Ježiša. Bola som pripravená kontemplerovať jeho tvár, prebodnuté ruky a dokaličené telo. Na prsiach na pravej strane mal ranu, z ktorej smerom doľava vytekala krv a čosi, čo pripomínalo vodu a bolo lesklé, vytekalo smerom doprava. Vyzeralo to ako pramene svetla, ktoré

spočívali na veriacich. Vtedy Panna Mária povedala: „*To je zázrak nad zázrakmi. Už som ti povedala, že Pán nie je obmedzený ani časom, ani miestom. Počas premenenia je celé zhromaždenie prenesené na Kalváriu do momentu Ježišovho ukrižovania.*“

...

**Nastala chvíľa svätého prijímania** kňazov. Keď prijímal arcibiskup, Panna Mária povedala: „*Hovor so mnou: Pane, žehnaj kňazov, pomáhaj im, očisťuj ich, miluj ich, staraj sa o nich a posilňuj ich svojou láskou.*“

Ľudia vychádzali z lavíc a pristupovali k svätému prijímaniu. Nastala chvíľa veľkého stretnutia. Pán mi povedal: „*Chvíľu počkaj, chcem, aby si niečo videla.*“ Vnútorný hlas mi kázal upriamiť zrak na konkrétného človeka, ktorý bol pred svätou omšou na spovedi. Keď mu kňaz položil hostiu na jazyk, jas svetla, podobný čistému zlatu prežiaril celú túto osobu — najprv plecia, potom ju obkolesil aj zozadu okolo ramien až po vrch hlavy. Pán mi povedal: „*Hľa, takto sa teším a objímam duše, ktoré ma prichádzajú prijať s čistým srdcom.*“ Ježišov hlas bol hlasom šťastného človeka. Keď som išla na sväté prijímanie ja, povedal mi:

„*Posledná večera bola chvíľou mojej najväčšej blízkosti s ľuďmi, keď som ustanovil niečo, čo mohlo v ľudských očiach vyzerat ako šialenstvo — stal som sa väzňom lásky, ustanovil som Eucharistiu. Chcel som zostať s vami do konca sveta, pretože moja láska nemohla dovoliť, aby ste zostali sirotami vy, ktorých milujem väčšmi ako vlastný život.*“

...

**Ježiš ma prosil, aby som niekoľko minút po svätej omši zostala s ním.**

Povedal: „*Po skončení svätej omše neodchádzaj hneď, ale zostaň chvíľu v mojej prítomnosti, teš sa z nej a dopraj aj mne tešiť sa z tvojej.*“ Opýtala som sa: „*Pane, ako dlho zostávaš s nami po svätom prijímaní?*“ Odpovedal: „*Tak dlho, ako ty chceš zostať so mnou. Ak sa budeš so mnou rozprávať celý deň, budeš sa ku mne vracat pri plnení svojich povinností, budem ťa počúvať. Ja som stále s tebou, len ty ma opúšťaš. Po svätej omši odchádzaš a myslíš si, že si si splnila povinnosť. Nemyslíš na to, že by som chcel s tebou zdieľať tvoj rodinný život, aspoň v nedeľu. (...) Viem všetko. Poznám aj najväčšie tajomstvá a úmysly ľudských sŕdc. Teším sa však, keď mi hovoríš o svojom živote, keď mi dovoľíš byť členom rodiny a najbližším priateľom. Koľko milostí človek stráca, keď mi nedá miesto vo svojom živote!*“

...

**Ďalej mi Ježiš povedal: „Musíte žiť ušľachtilo ako anjeli a archanjeli,** lebo oni nemajú radosť z prijímania mňa ako pokrmu, ako to môžete vy. Oni pijú len kvapky z prameňa, ale vy, ktorí máte milosť prijímať ma, máte celý oceán.“

Pán mi s bolesťou povedal aj o inej veci, týkajúcej sa ľudí, ktorí ho prijímajú len zo zvyku. Zvyk spôsobuje, že niektorí ľudia sú takí ľahostajní, že nemajú, čo pri prijímaní Ježišovi povedať.

...

**Dary prijímané v Eucharistii** musia priniesť ovocie obrátenia, ktoré sa má prejavíť v postojoch a skutkoch milosrdenstva k bratom a sestrám.

Na záver jedna myšlienka:

„*Neprijímať – to je ako keď niekto zomrie od smädu vedľa prameňa.*“ (sv. Ján Mária Vianney)

## 8. Osvojujem si kresťanské čnosti

**Cieľ:** Spoznávať čnosti Božské, ľudské a čnosti Panny Márie a osvojovať si ich.

**Pomôcky:** pexeso čností, Sv. písmo

**Priebeh stretka:**

**Modlitba**

**Aktivita**

Zahrať si pexeso čností, ktoré bude pripravené nasledovne: rozlíšime tri druhy čností troma farbami, a to:

žltá – ľudské čnosti (sú to: rozvážnosť, spravodlivosť, mravná sila, miernosť),

červená – Božské čnosti (sú to: viera, nádej, láska),

modrá – čnosti Panny Márie (sú to: čistota, poslušnosť, pokora, láska).

K daným názvom môžeme pre lepšie zapamätanie a vytvorenie asociácií pridať aj symboly, napr. viera – kríž, nádej – kotva, láska – srdce, čistota – ľalia, atď. Pexeso bude farebne rozlíšené iba z vnútornej strany.

Po hre roztriedime pojmy podľa farieb do troch skupín, aby sme si urobili prehľad o čnostiach a mali ich na očiach.

**Diskusia**

Otázky na diskusiu: Čo je to čnosť? Ktoré čnosti ste poznali? S ktorými ste sa stretli prvýkrát?

Pomôcka pre animátora:

*„Čnosť je trvalá a stála dispozícia konať dobro. Umožňuje človekovi nielen konať dobré skutky, ale aj dávať zo seba samého to najlepšie. Čnostný človek so všetkými svojimi zmyslovými a duchovnými silami smeruje k dobru, ide za ním a volí si ho v konkrétnom konaní.“ (KKC 1803)*

*„Cieľom čnostného života je stať sa podobným Bohu.“ (Sv. Gregor Nyssenský)*

**Aktivita**

Rozdelíme mladých do štyroch skupín a každá porozmýšľa nad jednou z čností Panny Márie a pokúsi sa o danej čnosti po 5-minútovej práci v skupinke porozprávať ostatným. Môžeme im ako pomôcky dať úryvky zo Sv. písma:

**ČISTOTA** – Lk 1, 26 – 35

*V šiestom mesiaci poslal Boh anjela Gabriela do galilejského mesta, ktoré sa volá Nazaret, k panne zasnúbenej mužovi z rodu Dávidovho, menom Jozefovi. A meno panny bolo Mária. Anjel prišiel k nej a povedal: „**Zdravas, milosti plná, Pán s tebou.**“ Ona sa nad jeho slovami zarazila a rozmýšľala, čo znamená takýto pozdrav. Anjel jej povedal: „**Neboj sa, Mária, našla si milosť u Boha.** Počneš a porodíš syna a dáš mu meno Ježiš. On bude veľký a bude sa volať synom Najvyššieho. Pán Boh mu dá trón jeho otca Dávida, naveky bude kraľovať nad Jakubovým rodom a jeho kráľovstvu nebude konca.“ Mária povedala*



anjelovi: „**Ako sa to stane, ved' ja muža nepoznám?**“ Anjel jej odpovedal: „**Duch Svätý zostúpi na teba a moc Najvyššieho ťa zatieni.** A preto aj dieťa bude sa volať svätým, bude to Boží Syn.“ (Lk 1, 26 – 35)

#### **POKORA – Lk 1, 36 – 37**

„Aj Alžbeta, tvoja príbuzná, počala syna v starobe. Už je v šiestom mesiaci. A hovorili o nej, že je neplodná! Lebo Bohu nič nie je nemožné.“ Mária povedala: „**Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova.**“ Anjel potom od nej odišiel. (Lk 1, 36 – 37)

#### **POSLUŠNOSŤ – Jn 2, 1 – 5**

Na tretí deň bola v Káne Galilejskej svadba. Bola tam aj Ježišova matka. Na svadbu pozvali aj Ježiša a jeho učeníkov. Keď sa minulo víno, povedala Ježišovi jeho matka: „Nemajú vína.“ Ježiš jej odpovedal: „**Čo mňa a teba do toho, žena? Ešte neprišla moja hodina.**“ Jeho matka povedala obsluhujúcim: „**Urobte všetko, čo vám povie!**“ (Jn 2, 1 – 5)

#### **LÁSKA – Lk 1, 37, 39 – 44, 56**

Aj Alžbeta, tvoja príbuzná, počala syna v starobe. Už je v šiestom mesiaci. A hovorili o nej, že je neplodná! ... **V tých dňoch sa Mária vydala na cestu a ponáhľala sa do istého judejského mesta v hornatom kraji. Vošla do Zachariášovho domu a pozdravila Alžbetu.** Len čo Alžbeta začula Máriin pozdrav, dieťa v jej lone sa zachvelo a Alžbetu naplnil Duch Svätý. Vtedy zvolala veľkým hlasom: „Požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života. Čím som si zaslúžila, že matka môjho Pána prichádza ku mne? Lebo len čo zaznel tvoj pozdrav v mojich ušiach, radostou sa zachvelo dieťa v mojom lone.“ ... **Mária zostala pri nej asi tri mesiace a potom sa vrátila domov.** (Lk 1, 37, 39 – 44, 56)

*Pomôcka pre animátora:*

**Čistota:** Mária bola počatá bez poškrvny hriechu a počas celého života bola uchránená od každého hriechu. Bola i „telesne“ čistá, stále bola pannou.

Zachovať si čisté srdce je pre nás mnohokrát ťažké. Človek sa poškrvňuje tým, čo sa deje v jeho srdci – môžu to byť zlé túžby, závisť, hnev, cudzoložstvo, smilstvo... Tieto hriechy prv než vystúpili navonok, spáchali sa vo vnútri človeka. Čistota vyžaduje každodenné víťazstvo nad sebou samým, pretože sa nezískava raz navždy. Môžu sa vyskytnúť obdobia, v ktorých treba o ňu intenzívnejšie bojovať. Vtedy sa musíme častejšie obrátiť na Pannu Máriu a prosiť ju o pomoc a potrebné milosti.

**Pokora:** Čnosť pokory je pravdou, pravdivým poznaním toho, čím sme a akú hodnotu máme pred Bohom a ostatnými ľuďmi. Znamená tiež vzdať sa seba a dovoliť, aby Boh pôsobil v mojom živote svojou milosťou. Máriina pokora sa prejavila pri zvestovaní, keď Bohu povedala svoje ÁNO.

**Poslušnosť:** Mária bola pri Synovi pri jeho narodení, pri poklone Troch mudrcov, pri jeho prvom zázraku, pri jeho smrti a zmŕtvychvstaní. Počas celého života, v každej situácii ochotne plnila Božiu vôľu. Máriinu poslušnosť môžeme vidieť v situácii, keď prijala Ježišovo rozhodnutie počkať na svadbe v Káne Galilejskej.

Mária nás učí počúvať Božie slovo, plniť vôľu Otca, zachovávať Jeho slovo vo svojom srdci. Tí, čo si myslia, že poslušnosť je podriadenie sa nehodnému človeka, vlastné len deťom a nevypelým ľuďom, mali by sa zamyslieť nad tým, že predsa sám Pán Ježiš sa uponížil, stal sa poslušným až na smrť, až na smrť na kríži (Flp 2, 8). Kristus je poslušný z lásky, aby splnil Otcovu vôľu.

**Láska:** *Láska sa prejavuje v skutkoch. O Máriinom skutku lásky v podobe pomoci blíznym nám hovorí udalosť zo Sv. písma, keď Mária navštívila svoju príbuznú Alžbetu a zostala u nej tri mesiace, aby jej pomáhala.*

*Boh nás miluje nekonečnou láskou a lásku vložil aj do srdca človeka. Každý deň máme mnoho príležitostí, aby sme ju rôznymi spôsobmi prejavili blíznym. Kedykoľvek totiž môžeme vyriechnúť láskavé slovo, vyhnúť sa ohováraniu, nešetriť povzbudením, dobre poradiť, usmiať sa, pomôcť, odpustiť...*

### **Prečo nasledovať Máriu v jej čnostiach?**

*Boh prišiel medzi ľudí skrze Máriu a v Márii. Nikto nepozná lepšie Máriu ako Ježiš a nikto nebol bližšie k Ježišovi, iba Mária.*

### **Diskusia**

Pouvažovať nad tým, prečo sú Božskými čnosťami práve tieto tri?

*Pomôcka pre animátora:*

*„Boh ich vlieva veriacim do duše, aby sa stali schopnými konať ako jeho deti a zaslúžili si večný život. Sú zárukou prítomnosti a pôsobenia Ducha Svätého v schopnostiach človeka.“ (KKC 1813)*

*Viera... veríme, že Boh poslal svojho Syna na svet, čím sa nám dal poznať a priniesol nám spásu.*

*Nádej... v každej ťažkosti máme nádej, že Boh sa postará, je všemohúci, máme nádej, že po smrti bude naša duša žiť.*

*Láska... Boh je láska, miluje každého človeka a chce, aby bol šťastný a dáva nám zákon lásky – milovať Boha a milovať blízkych.*

**Viera** je teologálna čnosť, ktorou veríme v Boha a všetko, čo nám povedal a zjavil a čo nám svätá Cirkev predkladá veriť, pretože Boh je Pravda sama. Vierou sa „človek slobodne celý oddáva Bohu“. (506) Preto človek, ktorý verí, usiluje sa poznať a plniť Božiu vôľu: „Spravodlivý bude žiť z viery“ (Rim 1,17). Živá viera je „činná skrze lásku“ (Gal 5,6). (KKC 1814)

*Kristov učeník si nemá vieru len zachovať a z nej žiť, ale ju má aj vyznávať, s istotou o nej svedčiť a šíriť ju. (KKC 1816)*

**Nádej** je teologálna čnosť, ktorou túžime po nebeskom kráľovstve a po večnom živote ako po svojom šťastí (1024), pričom vkladáme svoju dôveru do Kristových prisľúbení a nespoliehame sa na svoje sily, ale na pomoc milosti Ducha Svätého. (KKC 1817)

*Čnosť nádeje zodpovedá túžbe po šťastí (27), ktorú Boh vložil do srdca každého človeka; ... ochraňuje pred malomyselnosťou; je oporou vo chvíľach opustenosti; rozširuje srdce v očakávaní večnej blaženosti. (KKC 1818)*

**Láska** je teologálna čnosť (1723), ktorou milujeme Boha nadovšetko pre neho samého a svojho bližného z lásky k Bohu ako seba samých. (KKC 1822)

*Ježiš robí z lásky nové prikázanie (1970). Tým, že miluje svojich „do krajnosti“ (Jn 13, 1), zjavuje Otcovu lásku, ktorú od neho prijíma. Keď sa učenici navzájom milujú, napodobňujú Ježišovu lásku, ktorú od neho prijímajú. Preto Ježiš hovorí: „Ako mňa miluje Otec, tak ja milujem vás. Ostaňte v mojej láske“ (Jn 15, 9). A ďalej: „Toto je moje prikázanie: Aby ste sa milovali navzájom, ako som ja miloval vás“ (Jn 15, 12). (KKC 1823)*

### **Aktivita**

Dať mladým príklady štyroch situácií, zodpovedajúce morálnym čnostiam. Ich úlohou bude priradiť danú situáciu správnej morálnej čnosti, tzn. na príklade sa im snažiť vysvetliť tieto čnosti.

*Pomôcka pre animátora:*

**Rozvážnosť** – uschopňuje praktický rozum, aby rozoznával, čo je pre nás skutočným dobrom a volil správne prostriedky na jeho vykonanie. „Skúsený človek si... dáva pozor na svoj krok“ (Prís 14, 15). (KKC 1806)

**Spravodlivosť** – spočíva v stálej a pevnej vôli dať Bohu a blížnemu to, čo mu patrí; rešpektovať práva každého... „Ani chudobnému nenadržaj, ani zámožnému nechytaj stranu! Svojho blížneho súď spravodlivo!“ (Lv 19, 15). „Páni, dávajte otrokom, čo je spravodlivé a slušné; veď viete, že aj vy máte Pána v nebi“ (Kol 4, 1). (KKC 1807)

**Mravná sila** – zabezpečuje nepoddajnosť v ťažkostiach a vytrvalosť v úsilí o dobro. Posilňuje predsavzatie odolávať pokušeniam a prekonávať ťažkosti v morálnom živote. Čnosť mravnej sily dáva schopnosť premáhať strach (2848), a to aj strach zo smrti, a čeliť skúškam a prenasledovaniám. (KKC 1808)

**Miernosť** – zmierňuje príťažlivosť rozkoší a dáva rovnováhu pri používaní stvorených dobier. Zabezpečuje nadvládu vôle nad pudmi a udržiava túžby v medziach počestnosti (2341). Mierny človek zameriava svoje zmyslové túžby na dobro, zachováva zdravú zdržanlivosť a „nechodí za tým, po čom srdce túži“ (KKC 1809).

Zdroje: <http://ocds.sk/spirit/Ucta2.htm>

KKC

## 9. Nesmrteľná duša

**Ciel:** Uvedomiť si, že duša človeka je nesmrteľná a že bez nej by telo nebolo živé.

**Pomôcky:** veľký papier, písacie potreby, KKC, Sväté písmo, rozstrihané indície, vytlačené pomôcky

### Priebeh stretka:

Pripravíme aktivitu brainstorming. Na veľký papier do stredu napíšeme LUDSKÁ DUŠA a necháme mladých, nech hovoria, čo im napadne, keď sa povie ľudská duša, čo je to, aké asociácie im prichádzajú na um a všetko na papier zapisujeme.

Po brainstormingu si povieme, čo nám hovorí o duši katechizmus a Sväté písmo a spoločne o tom podiskutujeme:

*„Cirkev učí, že každú duchovnú dušu stvoril bezprostredne Boh – „nevytvorili“ ju rodičia – a že je nesmrteľná; nezaniká, keď sa pri smrti odlúči od tela, a znova sa spojí s telom pri konečnom vzkriesení.“ (KKC 366)*

*„Duša je to, čo robí z každého jednotlivca skutočného človeka: je to teda jeho životný princíp, jeho vnútro. Duša spôsobuje, že sa z hmotného tela stáva živé, ľudské telo. Vďaka svojej duši sa človek stáva bytosťou, môže hovoriť „ja“ a môže predstupovať pred Boha ako nezameniteľný jedinec.“ (YOUCAT, ot. č. 62, str. 46)*

Len dávaj pozor na seba a chráň svoju dušu veľmi! (Dt 4, 9)

Volám: „Pane, zmiluj sa nado mnou, uzdrav moju dušu, zhrešil som proti tebe.“ (Ž 41, 5)

Obveseľ, Pane, svojho sluhu, veď k tebe dvíham svoju dušu. (Ž 86, 4)

Dávidov žalm. K tebe, Pane, dvíham svoju dušu, Ochraňuj moju dušu a vyslobod' ma; nech nie som zahanbený, že sa utiekam k tebe. (Ž 25; 1, 20)

Nebojte sa tých; čo zabíjajú telo, ale dušu zabiť nemôžu. Skôr sa bojte toho, ktorý môže i dušu i telo zahubiť v pekle. (Mt 10, 28)

Veď, čo osoží človekovi, keby aj celý svet získal a svojej duši by uškodil?! Alebo za čo vymení človek svoju dušu?! (Mt 16, 26)

Keď už vieme, že duša je nesmrteľná, zamyslime sa spoločne nad ďalšou otázkou: Čo sa s nami stane, keď zomrieme?

*„V smrti sa duša človeka oddeluje od tela. Telo zaniká, zatiaľ čo duša kráča v ústrety Bohu a čaká, až bude znovu zjednotená so svojím telom, vzkrieseným pri druhom príchode Pána.“ Ako prebehne vzkriesenie nášho tela, je tajomstvo. Nevieme si predstaviť, ako bude vyzeráť naše nové telo. (YOUCAT ot. č. 154, str. 94)*

„Každý človek hneď po smrti dostáva večnú odplatu vo svojej nesmrteľnej duši na osobitnom súde, ktorý stavia život človeka do vzťahu s Kristom: alebo prejde očisťovaním, alebo hneď vojde do nebeskej blaženosti, alebo sa hneď naveky zatratí.

„Na konci života ťa budú súdiť podľa lásky.“ (KKC 1022)

Tzn. po smrti človeka duša:

alebo prejde očisťovaním (očistec),

alebo hneď vojde do nebeskej blaženosti (nebo),

alebo sa hneď naveky zatratí (peklo).

Skôr než sa bližšie pozrieme na očistec, nebo, peklo – dáme mladým papier, kde na jednu stranu napíšu odpoveď na otázku: Ako sa cítiš, keď ťa niečo trápi? (Peklo) Na druhú stranu napíšu odpoveď na otázku: Čo prežívaš, keď si šťastný? (Nebo)

Mladým rozdáme indície a ich úlohou bude správne usporiadať schému. Indície nájdeš v prílohe, je potrebné ich rozstrihať, aby mohli poskladať obrázok.

Riešenie:



Pomôcky pri skladaní obrázka:

PEKLO – Zomrieť v smrteľnom hriechu, ak sme ho neľutovali a ak sme nedosiahli Božiu milosrdnú lásku, znamená zostať navždy odlúčenými od Boha vinou našej slobodnej voľby. A tento stav definitívneho vylúčenia seba zo spoločenstva s Bohom a s blaženými sa označuje slovom „peklo“. (KKC 1033)

Boh nikoho nepredurčuje na to, aby šiel do pekla, to predpokladá dobrovoľné odvrátenie sa od Boha (smrteľný hriech) a zotrvanie v tom až do konca. (KKC 1037)

NEBO – Tí, čo zomierajú v Božej milosti a v priateľstve s Bohom a sú dokonale očistení, žijú naveky s Kristom. (954) Sú navždy podobní Bohu, lebo ho vidia „takého, aký je“ (1Jn 3, 2), „z tváre do tváre“ (KKC 1023). Žiť v nebi znamená „byť s Kristom“. (KKC 1025)

OČISTEC – Tí, čo zomierajú v Božej milosti a v priateľstve s Bohom, ale nie sú dokonale očistení, hoci sú si istí svojou večnou spásou, podstupujú po svojej smrti očisťovanie, aby dosiahli svätosť potrebnú na to, aby vošli do nebeskej radosti. (KKC 1030)

Popri starostiach o pozemský život a o svoje telo nezabúdajme na svoju nesmrteľnú dušu. Bez nej by hmotné telo nebolo živé. Neustále očisťujme svoju dušu od hriechov a dvíhajme ju k Bohu, aby sme sa po smrti stretli so svojím Stvoriteľom a mohli sme ho vidieť „z tváre do tváre“ a boli tak navždy šťastní.

## 10. V každom človeku je Kristus

**Ciel:** Naučiť sa, že blízky priateľ, ale i mene nesympatický alebo ubližujúci človek nosí v sebe obraz Pána Ježiša.

**Pomôcky:** papieriky s vetami, výrok rozstrihaný na slová

**Priebeh stretnutia:**

Na papieriky pripravíme rôzne vety napr.:

Chcem ti darovať sladkosť.

Prečo si o mne hovoril poza môj chrbát?

Ďakujem ti za to, že sme sa mohli po škole ísť korčuľovať, bolo super.

Viem, že ti je ťažko a že sa trápiš. Ako ti môžem pomôcť?

No a čo, že si nechcel, dotklo sa ma to. Choď preč!

Prepáč, prehnala som to.

Pomôžem ti s úlohou z matiky.

Vieš čo, daj si aj moju desiatu, keď si ešte hladný.

Mladí vytvoria dvojice. Jeden z dvojice si vytiahne papierik s vetou, ktorú potom nahlas povie svojmu kamarátovi/kamarátke (druhému človeku z dvojice). Pritom si všímajú svoje reakcie. Po tejto aktivite sa porozprávame, ako sa mladí cítili.

Pri ďalšej aktivite necháme mladých, aby zo slov poskladali výrok (Mt 25, 40) správne:

---

„ČOKOL'VEK STE UROBILI JEDNÉMU Z MOJICH NAJMENŠÍCH BRATOV, MNE STE UROBILI.“

---

Potom spolu diskutujeme o tom, čo tým chcel Ježiš povedať.

Keďže pod slovom *čokoľvek* sa môžu skrývať rôzne situácie, vety z prvej aktivity nám môžu poslúžiť ako príklady.

Otázky na rozvinutie diskusie: Kedy ľahko spoznám v druhom Ježiša? V akých ľuďoch sa spoznáva ťažko? Skutočne tam je? Určite áno, ale smutný, chorý, ukrižovaný... („Nemá podoby ani krásy...“ Iz 53, 2).

Prečítame si príbeh o mníchovi a Kristovej tvári:

*Sicílsky mních Epifanius objavil v sebe Boží dar: vedel maľovať veľmi pekné ikony. A tak sa rozhodol namaľovať ikonu, ktorá by mala byť jeho majstrovským dielom. Mala to byť Kristova tvár. Ale kde nájsť vhodný model, ktorý by súčasne vyjadroval utrpenie i radosť, smrť i vzkriesenie, božskosť i ľudskosť? Epifanius si nedoprial pokoj.*

*Vydal sa na cesty. Pochodil Európou a skúmal každú tvár. Márne. Vhodná tvár, ktorá by predstavovala Krista, nejestvovala. Raz večer, keď zaspával, opakoval si slová žalmu: „Pane, ja hľadám tvoju tvár.*

*Neodvracaj svoju tvár odo mňa.“ Snívalo sa mu, že anjel ho niesol od človeka k človekovi a ukazoval mu črty, ktorými sa táto tvár podobala tvári Kristovej: radosť mladej nevesty, nevinnosť dieťaťa, sila roľníka, utrpenie chorého, strach odsúdenca, dobrota matky, zdesenie siroty, prísnosť sudcu, veselosť šaša, milosrdenstvo spovedníka, oviazaná tvár malomocného.*

*Epifanius sa vrátil do svojho kláštora a dal sa do práce. Do roka bol obraz Krista hotový. Epifanius ho ukázal opátovi a spolubratom. Všetkých ohromil a padli na kolená. Kristova tvár bola úžasná, vzrušujúca, vidiaca dovnútra a vyžarujúca. Márne sa vyzvedali, kto poslúžil Epifaniovi za model.*

Každý porozmýšľa, v kom v týchto dňoch našiel Ježiša.

Aj na živote sv. Vincenta vidíme, že v druhom človeku videl Krista.

Vincent de Paul, veľký dobrodinec chudobných, takmer celý život pracoval pre nich: zbieral nájdené a opustené deti, ošetroval chorých, ranených, väzňov, vyučoval nevedomých a slúžil všetkým, ktorí sa nachádzali či už v materiálnej, alebo duchovnej biede. Pre neho bol Boh rovnako prítomný v modlitbe, ako aj v chudobnom. Keď bolo potrebné zanechať modlitbu a poslúžiť chudobnému, hovorieval, že to znamená „opustiť Boha pre Boha“. Svojím hlbokým pohľadom zachytil, že v chudobnom je Ježiš Kristus. Text Sv. písma – Mt 25, 31 – 46 bol pre neho „svetlom“, ktoré mu pomohlo porozumieť daným životným udalostiam. Svätý Vincent de Paul nás svojím príkladom povzbudzuje k vytváraniu opravdivých medziľudských vzťahov, k vypočutiu potrieb a túžob druhých. Táto osobitná pozornosť, ktorá je zároveň láskavá i reálna, je často pre toho, kto ju prijíma, začiatkom povýšenia jeho ľudskej dôstojnosti. Svätý Vincent nás vyzýva prijímať druhých takých, akí sú, hľadať ich tam, kde sú a znížiť sa natoľko, aby nás dokázali prijať. (Prevzaté z: <http://www.dkl.szm.com/svati.html>)

Na záver ešte pár myšlienok od známeho autora:

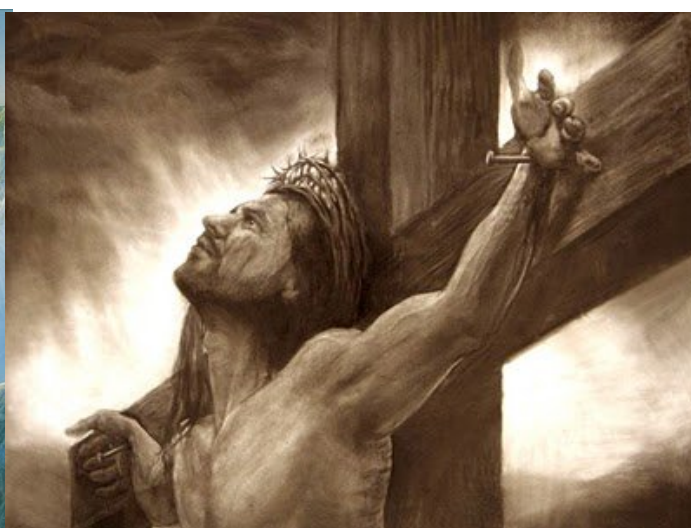
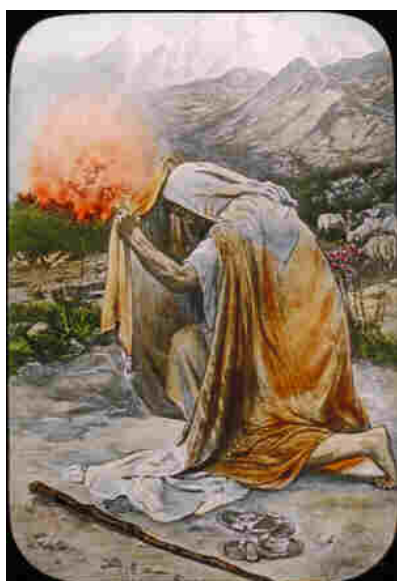
*„Pane... myslím, že na konci čias premietneš predom mnou všetky tváre ľudí, mojich bratov... zvlášť tých, ktorí žili so mnou v tom istom meste, v tej istej štvrti, ktorí so mnou pracovali... A v tvojom svetle budem na tých tvárach vidieť: prázdno, ktoré som nevyplnil, ústa, ktoré som skrivil, grimasu, ktorú som zapríčinil, pohľad, ktorý som zatienil a ktorý som zahasil... A ty, Pane, mi povieš: „Mne si to urobil!“*

*(M. Quoist)*

V záverečnej modlitbe sa poďakujeme za ľudí, v ktorých sme sa stretli s Ježišom.



## Príloha k téme 1:



### **PANE, KTO SOM?**

Ty vieš, že ti tú otázku kladiem preto, lebo niekedy sám sebe nerozumiem, niekedy sa v sebe sám, Ježišu, nevyznám, niekedy sa sám sebe nepáčim, ba sa i hnevám na seba. Pomôž mi, Pane, poznať seba a byť takým, akým ma chceš mať. Daj mi dôveru prijať seba so všetkým, čo je vo mne, prijať sa s vierou, že som tvoje dielo, prijať sa s vierou, že som jediný, vlastne jedinečný, že niet takého druhého. Ďakujem ti za to, že som, ďakujem ti, Pane, za to, že si mi daroval život, že si ma stvoril... Život je úžasný dar a môj život je jedna nádherná úloha, jedno úžasné tajomstvo tvojej a mojej lásky, Pane...

### **PANE, KTO SOM?**

Ty vieš, že ti tú otázku kladiem preto, lebo niekedy sám sebe nerozumiem, niekedy sa, Ježišu, sám v sebe nevyznám, niekedy sa sám sebe nepáčim, ba sa i hnevám na seba. Pomôž mi, Pane, poznať seba a byť takým, akým ma chceš mať. Daj mi dôveru prijať seba so všetkým, čo je vo mne, prijať sa s vierou, že som tvoje dielo, prijať sa s vierou, že som jediný, vlastne jedinečný, že niet takého druhého. Ďakujem ti za to, že som, ďakujem ti, Pane, za to, že si mi daroval život, že si ma stvoril... Život je úžasný dar a môj život je jedna nádherná úloha, jedno úžasné tajomstvo tvojej a mojej lásky, Pane...

### **PANE, KTO SOM?**

Ty vieš, že ti tú otázku kladiem preto, lebo niekedy sám sebe nerozumiem, niekedy sa, Ježišu, sám v sebe nevyznám, niekedy sa sám sebe nepáčim, ba sa i hnevám na seba. Pomôž mi Pane, poznať seba a byť takým, akým ma chceš mať. Daj mi dôveru prijať seba so všetkým, čo je vo mne, prijať sa s vierou, že som tvoje dielo, prijať sa s vierou, že som jediný, vlastne jedinečný, že niet takého druhého. Ďakujem ti za to, že som, ďakujem ti, Pane, za to, že si mi daroval život, že si ma stvoril... Život je úžasný dar a môj život je jedna nádherná úloha, jedno úžasné tajomstvo tvojej a mojej lásky, Pane...

### **PANE, KTO SOM?**

Ty vieš, že ti tú otázku kladiem preto, lebo niekedy sám sebe nerozumiem, niekedy sa, Ježišu, sám v sebe nevyznám, niekedy sa sám sebe nepáčim, ba sa i hnevám na seba. Pomôž mi Pane, poznať seba a byť takým, akým ma chceš mať. Daj mi dôveru prijať seba so všetkým, čo je vo mne, prijať sa s vierou, že som tvoje dielo, prijať sa s vierou, že som jediný, vlastne jedinečný, že niet takého druhého. Ďakujem ti za to, že som, ďakujem ti, Pane, za to, že si mi daroval život, že si ma stvoril... Život je úžasný dar a môj život je jedna nádherná úloha, jedno úžasné tajomstvo tvojej a mojej lásky, Pane...

### **PANE, KTO SOM?**

Ty vieš, že ti tú otázku kladiem preto, lebo niekedy sám sebe nerozumiem, niekedy sa, Ježišu, sám v sebe nevyznám, niekedy sa sám sebe nepáčim, ba sa i hnevám na seba. Pomôž mi Pane, poznať seba

a byť takým, akým ma chceš mať. Daj mi dôveru prijať seba so všetkým, čo je vo mne, prijať sa s vierou, že som tvoje dielo, prijať sa s vierou, že som jediný, vlastne jedinečný, že niet takého druhého. Ďakujem ti za to, že som, ďakujem ti, Pane, za to, že si mi daroval život, že si ma stvoril... Život je úžasný dar a môj život je jedna nádherná úloha, jedno úžasné tajomstvo tvojej a mojej lásky, Pane...

### Príloha k téme 3:

*„Ja viem, že Pán je veľký, že náš Boh je nad všetkými bohmi. Čokoľvek Pán chce, urobí na nebi i na zemi, v mori i vo všetkých priepastiach.“ (Ž 135,5– 6)*

*„Otče, tebe je všetko možné.“ (Ježišova modlitba v Getsemanskej záhrade, Mk 14,36)*

*„Dôvera v Božiu prozreteľnosť je pevná a živá viera, že Boh nám môže pomáhať. To, že nám môže pomáhať, je očividné, lebo je všemohúci. To, že nám bude pomáhať, je isté, lebo to slúbil na mnohých miestach vo Svätom písme a všetky svoje sľuby verne dodržiava.“ (Bl. Matka Tereza)*

*„To, čo som nemala vo svojom pláne, bolo v Božom pláne. Čím častejšie narážam na niečo podobné, tým živšie je vo mne presvedčenie viery, že z Božieho hľadiska nejestvujú náhody.“ (Sv. Edita Steinová, 1891– 1942, židovská kresťanka, filozofka a karmelitánka, mučeníčka v koncentračnom tábore)*

*„Ty si Boh, ty konáš zázraky, národom si dal poznať svoju moc.“ (Ž 77,15)*

*„Chválim Ťa, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem.“ (Ž139,14)*

*„Ty však, Bože náš, si dobrý a si verný, si zhovievavý a všetko riadiš s milosrdenstvom.“ (Múd 15,1)*

*„Dám ti múdrosť a poučím Ťa o ceste, ktorou máš kráčať; poradím ti a budem Ťa mať stále na očiach.“ (Ž 32,8)*

Príloha k téme 5:



zákruta vpravo



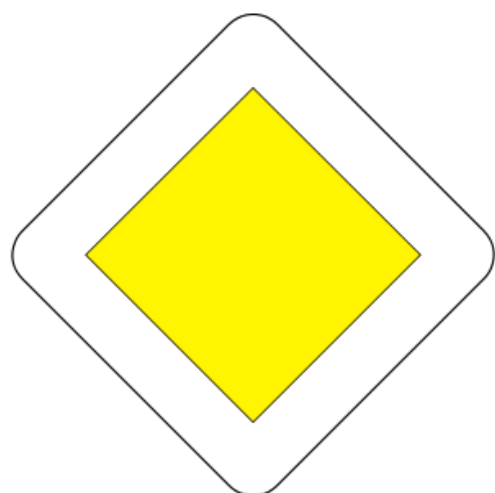
nebezpečné stúpanie



daj prednosť v jazde



stoj, daj prednosť v jazde



hlavná cesta



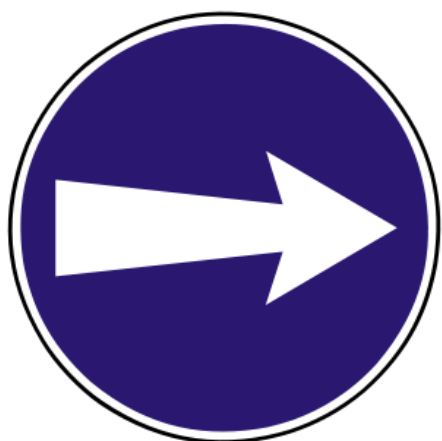
prednosť protiúdcich vozidiel



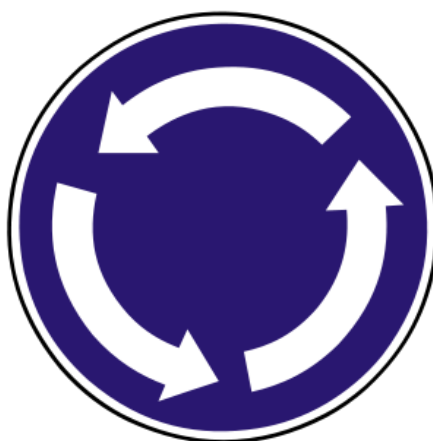
zákaz vjazdu všetkých vozidiel  
(v oboch smeroch)



zákaz stáťia



prikázaný smer jazdy vpravo



kruhový objazd



usporiadanie jazdných pruhov



jednosmerná premávka



slepá pozemná komunikácia



priechod pre chodcov



koniec diaľnice



obytná zóna

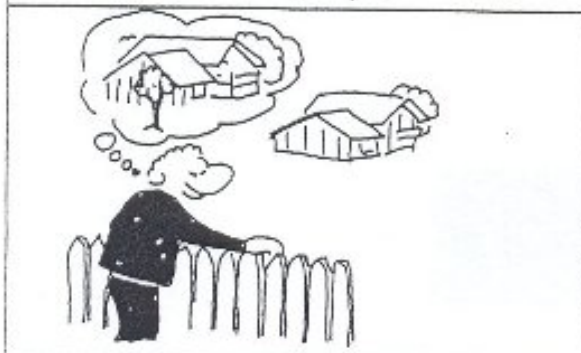
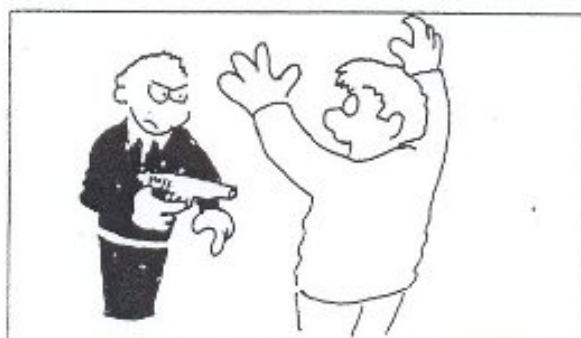


nerovnosť vozovky



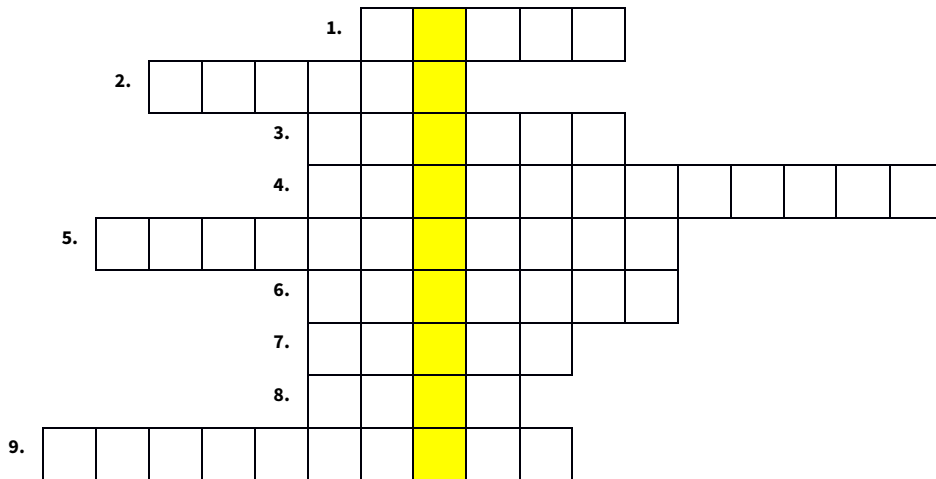
zúžená vozovka zľava







## Tajnička



Jediným predpokladom krstu je...

## Krst môže udeľovať...

... je zmes olivového oleja a balzamovej živice.

Vo sviatosti birmovania dostávame dary...

Ktorá sviatosť je označená ako „sviatosť sviatostí“?

Kedy Ježiš ustanovil Eucharistiu? V tú noc, keď bol...

Pri birmovaní je duša pokrsteného kresťana vtlačená nezmazateľná...

### Čo obsahuje krstná formula?

V Eucharistii nám Ježiš dáva...

Osemsmerovka

|   |   |   |   |   |   |   |   |         |        |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---------|--------|
| A | P | O | Š | T | O | L | U | APOŠTOL | BOLEŠŤ |
| Z | O | D | P | O | S | Ť | D | ODPUŠŤ  | TELO   |
| Ž | K | Ň | A | Z | R | A | A | KŇAZ    | BOH    |
| I | Á | V | U | R | L | Z | H | ŽIVOT   | SME    |
| V | N | J | Ú | I | C | L | O | POKÁNIE |        |
| O | I | Ť | S | E | L | O | B | DAR     |        |
| T | E | L | O | E | S | M | E | SILA    |        |

Šifrovačka

|    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |   |
|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|---|----|----|---|
|    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |   |
| 34 | 30 | 27 | 21 | 6 | 11 | 25 | 34 | 36 | 40 | 1 | 1 | 30 | 27 | 34 | 21 | 1 | 25 | 17 | 1 |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A  | Á  | Ä  | B  | C  | Č  | D  | Ď  | DZ | DŽ | E  | É  | F  | G  | H  | CH | I  | Í  | J  | K  | L  | Í  | L' |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| M  | N  | Ñ  | O  | Ó  | Ô  | P  | Q  | R  | Ř  | S  | Š  | T  | Ť  | U  | Ú  | V  | W  | X  | Y  | Ý  | Z  | Ž  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |

## Príloha k téme 7

*„Bolo pred veľkonočnými sviatkami. Ježiš vedel, že nadišla jeho hodina odísť z tohto sveta k Otcovi. A pretože miloval svojich, čo boli na svete, miloval ich do krajnosti. Pri večeri, keď už diabol vnukol Judášovi, synovi Šimona Iškariotského, aby ho zradil, Ježiš vo vedomí, že mu Otec dal do rúk všetko a že od Boha vyšiel a k Bohu odchádza, vstal od stola, zoblíkol si odev, vzal plátennú zásteru a prepásal sa. Potom nalial vody do umývadla a začal umývať učeníkom nohy a utierať zásterou, ktorou bol prepásaný.“ (Jn 13, 1– 5)*

*Vzal kalich, vzdával vďaky a povedal: „Vezmite ho a rozdeľte si ho medzi sebou. Lebo hovorím vám: Odteraz už nebudem piť z plodu viniča, kým nepríde Božie kráľovstvo.“ Potom vzal chlieb a vzdával vďaky, lámal ho a dával im, hovoriac: „Toto je moje telo, ktoré sa dáva za vás. Toto robte na moju pamiatku.“ Podobne po večeri vzal kalich a hovoril: „Tento kalich je nová zmluva v mojej krvi, ktorá sa vylieva za vás. (Lk 22, 17– 20)*

*„Keď prišli na miesto, ktoré sa volá Lebka, ukrižovali jeho i zločincov: jedného sprava, druhého zľava. Ježiš povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“ ... Ľud tam stál a díval sa. Poprední muži sa mu posmievali a vraveli: „Iných zachraňoval, nech zachráni aj seba, ak je Boží Mesiáš, ten vyvolenec.“ Aj vojaci sa mu posmievali. Chodili k nemu, podávali mu ocot a hovorili: „Zachráň sa, ak si židovský kráľ!“ ... Bolo už okolo dvanástej hodiny a nastala tma po celej zemi až do tretej hodiny popoludní. Slnko sa zatmelilo, chrámová opona sa roztrhla napoly a Ježiš zvolal mocným hlasom: „Otče, do tvojich rúk porúčam svojho ducha.“ Po tých slovách vydýchol. (Lk 23, 33– 37, 44– 46)*

NÁDEJ



VIERA



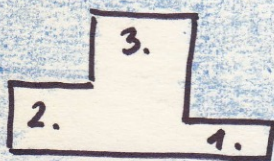
LÁSKA



LÁSKA



POKORA



ČISTOTA



POSLUŠNOST



SPRAVODLIVOST



ROZVÁŽNOST



MIERNOST



MRAVNÁ  
SILA





## Príloha k téme 8

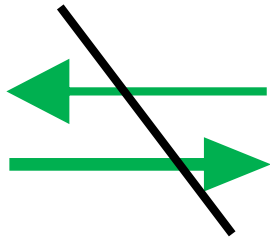
*V šiestom mesiaci poslal Boh anjela Gabriela do galilejského mesta, ktoré sa volá Nazaret, k panne zasnúbenej mužovi z rodu Dávidovho, menom Jozefovi. A meno panny bolo Mária. Anjel prišiel k nej a povedal: „Zdravas ´, milosti plná, Pán s tebou.“ Ona sa nad jeho slovami zarazila a rozmýšľala, čo znamená takýto pozdrav. Anjel jej povedal: „Neboj sa, Mária, našla si milosť u Boha. Počneš a porodíš syna a dáš mu meno Ježiš. On bude veľký a bude sa volať synom Najvyššieho. Pán Boh mu dá trón jeho otca Dávida, naveky bude kraľovať nad Jakubovým rodom a jeho kráľovstvu nebude konca.“ Mária povedala anjelovi: „Ako sa to stane, veď ja muža nepoznám?“ Anjel jej odpovedal: „Duch Svätý zostúpi na teba a moc Najvyššieho ťa zatieni. A preto aj dieťa bude sa volať svätým, bude to Boží Syn.“ (Lk 1, 26– 35)*

*„Aj Alžbeta, tvoja príbuzná, počala syna v starobe. Už je v šiestom mesiaci. A hovorili o nej, že je neplodná! Lebo Bohu nič nie je nemožné.“ Mária povedala: „Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova.“ Anjel potom od nej odišiel. (Lk 1, 36– 37)*

*Na tretí deň bola v Káne Galilejskej svadba. Bola tam aj Ježišova matka. Na svadbu pozvali aj Ježiša a jeho učeníkov. Keď sa minulo víno, povedala Ježišovi jeho matka: „Nemajú vína.“ Ježiš jej odpovedal: „Čo mňa a teba do toho, žena? Ešte neprišla moja hodina.“ Jeho matka povedala obsluhujúcim: „Urobte všetko, čo vám povie!“ (Jn 2, 1– 5)*

*Aj Alžbeta, tvoja príbuzná, počala syna v starobe. Už je v šiestom mesiaci. A hovorili o nej, že je neplodná! ...V tých dňoch sa Mária vydala na cestu a ponáhľala sa do istého judejského mesta v hornatom kraji. Vošla do Zachariášovho domu a pozdravila Alžbetu. Len čo Alžbeta začula Máriin pozdrav, dieťa v jej lone sa zachvelo a Alžbetu naplnil Duch Svätý. Vtedy zvolala veľkým hlasom: „Požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života. Čím som si zaslúžila, že matka môjho Pána prichádza ku mne? Lebo len čo zaznel tvoj pozdrav v mojich ušiach, radosťou sa zachvelo dieťa v mojom lone.“ ...Mária zostala pri nej asi tri mesiace a potom sa vrátila domov. (Lk 1, 37, 39– 44, 56)*

VEČNÉ



**PEKLO**

**OČISTEC**

VEČNÉ

**NEBO**

Kým duša  
nedosiahne  
svätosť

ODLÚČENIE  
OD BOHA

SPOJENIE  
S BOHOM



AKO  
DLHO?

PEKLO – Zomrieť v smrteľnom hriechu, ak sme ho neoľutovali a ak sme nedosiahli Božiu milosrdnú lásku, znamená zostať navždy odlúčenými od Boha vinou našej slobodnej voľby. A tento stav definitívneho vylúčenia seba zo spoločenstva s Bohom a s blaženými sa označuje slovom „peklo“ (KKC 1033).

Boh nikoho nepredurčuje na to, aby šiel do pekla, to predpokladá dobrovoľné odvrátenie sa od Boha (smrteľný hriech) a zotrvanie v tom až do konca (KKC 1037).

NEBO – Tí, čo zomierajú v Božej milosti a v priateľstve s Bohom a sú dokonale očistení, žijú naveky s Kristom.<sup>(954)</sup> Sú navždy podobní Bohu, lebo ho vidia „takého, aký je“ (1Jn 3,2) „z tváre do tváre“ (KKC 1023). Žiť v nebi znamená „byť s Kristom“ (KKC 1025).

OČISTEC – Tí, čo zomierajú v Božej milosti a v priateľstve s Bohom, ale nie sú dokonale očistení, hoci sú si istí svojou večnou spásou, podstupujú po svojej smrti očisťovanie, aby dosiahli svätosť potrebnú na to, aby vošli do nebeskej radosti (KKC 1030).

## Mariánska formácia

Aj v živote vašich čakateľov sa už minulo víno a ostali iba prázdne nádoby. Panna Mária si to všimla, a preto posielala vás, drahí animátori, so slovami: „Urobte všetko, čo Vám povie.“ A potom sa udeje zázrak. Ježiš premení vaše obyčajné slová, vyrieknuté na stretku, na slová, ktoré prinesú osvieženie života, silu zmeniť spôsoby života. Ježiš túži urobiť zázrak v srdciach vašich mladých. Závisí to už len od vášho postoja, drahí animátori. Preto hor' sa do toho. Začíname s témami o Panne Márii.



## Face to Face

**Cieľ:** Priblížiť sa viac k Nebeskej Matke cez osobný rozhovor, prostredníctvom modlitby.

**Pomôcky:** Animátor si pripraví pre každé dieťa masku, a to buď z papiera, alebo novín, čisté papiere a čierne fixky.

**Úvod:** modlitba desiatku sv. ruženca - spievaný

**Aktivita:** Účastníkom rozdáme masky a vyzveme ich, aby si ich dali na tvár. Potom ich rozdělíme do dvojíc a dáme im do rúk papiere a čierne fixky. Animátor povie každej dvojici určitú tému -situáciu, pri ktorej majú písomne vyjadriť svoje pocity - dialóg ako na facebooku. Jeden píše, druhý odpovedá a opačne /písomná komunikácia/. Táto aktivita bude trvať asi 5-10 minút. Potom to animátor ukončí. Účastníci stále majú na tvári masky.

### **Témy na komunikáciu pre skupinky:**

- Vyzradenie tajomstva kamaráta
- Rozchod priateľky
- Vzťah cez internet
- Pomoc - podpora kamarátovi pri šikanovaní
- Túžba stať sa kňazom alebo rehoľnou sestrou.

**Zamyslenie:** Ako sa vlastne správame, keď vieme, že ten druhý nás nevidí? Ako vyjadríme úsmev, objatie, bolesť, smútok alebo ľútosť nad tým, že ten druhý si našiel niekoho iného? Preto je dôležitá osobná komunikácia tvárou v tvár.

Skúsme sa pozrieť na naše vnútro. Ako sa tvárime, keď sa na nás nikto nepozera? Kto vlastne som vo vnútri v duši, keď na mňa pozerá iba Boh?

Nakoniec sa pozrime na tvár našej Nebeskej Matky. Nepozerať sa na ňu cez masku? Nevnímame ju iba ako sochu z hlíny či obraz na nejakom papieri alebo plátne? Alebo je pre nás blízka ako naozajstná mama? Naš vzťah k Nebeskej Matke musí byť postojom založeným na osobnom stretnutí. Musíme dennodenne vyjsť na stoličku ako Katarínka Labouré a šepkať jej každý deň: „Odteraz si Ty mojou mamičkou.“

Naš život nie je o tom, koľko priateľov máme na facebooku, ale koľkým priateľom dokážeme skutočne pomôcť. Panna Mária je tá, ktorá pomáhala počas svojho života a pomáha nám aj teraz z neba. Skúsme počas nasledujúcich dní počúvať hlas Panny Márie cez modlitbu a inšpirovať sa jej životom pri pomoci našim skutočným priateľom, ktorých máme vedľa seba.

Nakoniec rozdáme deťom modlitbu, ktorú sa budú môcť pomodliť pred vstupom na internet. (príloha 1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>MODLITBA PRED VSTUPOM NA INTERNET</i></p> <p>Všemohúci a večný Bože, ty si nás stvoril na svoj obraz a kážeš nám hľadať predovšetkým to, čo je dobré, pravdivé a krásne, zvlášť v Božskej osobe tvojho jednorodeného Syna, nášho Pána, Ježiša Krista: Pomôž nám, prosíme Ťa, na príhovor sv. Izidora, biskupa a učiteľa Cirkvi, aby sme počas nášho putovania po internete viedli naše ruky a oči iban a to, čo sa ti páči, a obohatili láskou a trpezlivosťou všetkých, ktorých stretneme. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.</p> <p><i>Svätý izidor, oroduj za nás!</i></p> | <p><i>MODLITBA PRED VSTUPOM NA INTERNET</i></p> <p>Všemohúci a večný Bože, ty si nás stvoril na svoj obraz a kážeš nám hľadať predovšetkým to, čo je dobré, pravdivé a krásne, zvlášť v Božskej osobe tvojho jednorodeného Syna, nášho Pána, Ježiša Krista: Pomôž nám, prosíme Ťa, na príhovor sv. Izidora, biskupa a učiteľa Cirkvi, aby sme počas nášho putovania po internete viedli naše ruky a oči iban a to, čo sa ti páči, a obohatili láskou a trpezlivosťou všetkých, ktorých stretneme. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.</p> <p><i>Svätý izidor, oroduj za nás!</i></p> |
| <p><i>MODLITBA PRED VSTUPOM NA INTERNET</i></p> <p>Všemohúci a večný Bože, ty si nás stvoril na svoj obraz a kážeš nám hľadať predovšetkým to, čo je dobré, pravdivé a krásne, zvlášť v Božskej osobe tvojho jednorodeného Syna, nášho Pána, Ježiša Krista: Pomôž nám, prosíme Ťa, na príhovor sv. Izidora, biskupa a učiteľa Cirkvi, aby sme počas nášho putovania po internete viedli naše ruky a oči iban a to, čo sa ti páči, a obohatili láskou a trpezlivosťou všetkých, ktorých stretneme. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.</p> <p><i>Svätý izidor, oroduj za nás!</i></p> | <p><i>MODLITBA PRED VSTUPOM NA INTERNET</i></p> <p>Všemohúci a večný Bože, ty si nás stvoril na svoj obraz a kážeš nám hľadať predovšetkým to, čo je dobré, pravdivé a krásne, zvlášť v Božskej osobe tvojho jednorodeného Syna, nášho Pána, Ježiša Krista: Pomôž nám, prosíme Ťa, na príhovor sv. Izidora, biskupa a učiteľa Cirkvi, aby sme počas nášho putovania po internete viedli naše ruky a oči iban a to, čo sa ti páči, a obohatili láskou a trpezlivosťou všetkých, ktorých stretneme. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.</p> <p><i>Svätý izidor, oroduj za nás!</i></p> |
| <p><i>MODLITBA PRED VSTUPOM NA INTERNET</i></p> <p>Všemohúci a večný Bože, ty si nás stvoril na svoj obraz a kážeš nám hľadať predovšetkým to, čo je dobré, pravdivé a krásne, zvlášť v Božskej osobe tvojho jednorodeného Syna, nášho Pána, Ježiša Krista: Pomôž nám, prosíme Ťa, na príhovor sv. Izidora, biskupa a učiteľa Cirkvi, aby sme počas nášho putovania po internete viedli naše ruky a oči iban a to, čo sa ti páči, a obohatili láskou a trpezlivosťou všetkých, ktorých stretneme. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.</p> <p><i>Svätý izidor, oroduj za nás!</i></p> | <p><i>MODLITBA PRED VSTUPOM NA INTERNET</i></p> <p>Všemohúci a večný Bože, ty si nás stvoril na svoj obraz a kážeš nám hľadať predovšetkým to, čo je dobré, pravdivé a krásne, zvlášť v Božskej osobe tvojho jednorodeného Syna, nášho Pána, Ježiša Krista: Pomôž nám, prosíme Ťa, na príhovor sv. Izidora, biskupa a učiteľa Cirkvi, aby sme počas nášho putovania po internete viedli naše ruky a oči iban a to, čo sa ti páči, a obohatili láskou a trpezlivosťou všetkých, ktorých stretneme. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.</p> <p><i>Svätý izidor, oroduj za nás!</i></p> |

## Zjavenie Panny Márie Katarínke Labouré

**Cieľ:** Zamyslieť sa nad zjavením Panny Márie jednoduchej novicke Kataríne Labouré, ktoré sa odohralo v roku 1830, a zároveň pocítiť osobné stretnutie s našou nebeskou Matkou.

**Pomôcky:** Pastelky alebo ceruzky pre každého. Jeden veľký, farebný obraz s postavou Katarínky a Panny Márie zo zjavenia, ktorý sa dá na miesto viditeľné pre všetkých (príloha a). Ďalej si pripravíme papiere toho istého obrazu zo zjavenia, ale bez Katarínky (príloha b) / prekopírované pre každého účastníka.

**Úvod:** krátka modlitba podľa uváženia animátora

### Aktivita č.1

Dve postavy sa postaví oproti sebe a majú sa pozerieť 1 min. do očí. Potom povedia, ako sa cítili.

Zamyslenie: Teraz sa spoločne zamyslíme nad stretnutím Kataríny s Pannou Máriou v roku 1830.

Toto stretnutie bolo stretnutím lásky. Katarína sa 2 hodiny pozerala do očí Panny Márie.

Teraz sa pozrieme na obraz z prílohy a.

Čo z tohto obrazu vyžaruje? Sledujeme postoj postáv. Pozrime na ich ruky, oči...

#### Čo P. Mária žiada od Katarínky?

P. Mária a Katarína rozprávajú rozvážne, bez náhlivosti. Pozeraním do očí objavujú svoje tajomstvá a tvoria spolu zhodu. Umožňujú stretnutie, ktoré sa nikdy neskončí a zanecháva hlbokú stopu v Kataríninom živote.

#### Čo asi znamenal pre Katarínu odchod P. Márie?

### Aktivita č.2

Rozdáme mladým prekopírovaný obraz z prílohy b.

Vyzveme mladých, aby sa zahľadeli na papier a dokreslili sa tam. Potom nasledujú myšlienky na uvažovanie:

Mladý človek, tvoj život je neustále volanie, prosíš o stretnutie – snívaš, niekedy až zúfalo potrebuješ stretnúť niekoho, kto môže porozumieť tvojim problémom, kto ti bude trpezlivo načúvať, kto bude zosúladený s tebou takým spôsobom, aby si bol schopný povedať: on/ona je spriaznený s mojou dušou, moje druhé ja. Obojstranné stretnutie vyžaduje určité podmienky: hlbokú empatiu, neobmedzenú dôveru, schopnosť načúvať, pravdivosť, lojalitu, pozornosť, rešpekt.

- Čo chcem povedať v tejto chvíli Panne Márii?
- čo ju chcem poprosiť?
- Čo odo mňa žiada v túto chvíľu?
- Ako člen/ka ZMM čo mám pre ňu urobiť?

**Záver:** Pieseň Hymna ZMM

## Prílohy

Obrázok A:



Obrázok B



## Nápis na medaile

---

*„Bez hriechu počatá Panna Mária, oroduj za nás, ktorí sa k Tebe utiekame.“*

---

**Ciel:** Často opakovať povzdych, ktorý nás naučila sama Panna Mária.

**Pomôcky:** rôzne obrázky masovo komunikačných prostriedkov vystrihnuté z novín, anglický slovník

**Úvod:** modlitba desiatku sv. ruženca – spievaný

*Otázky pre účastníkov:*

- Ako dlho sa učí človek rozprávať?
- Ako rýchlo sa naučí hovoriť po anglicky?
- Ako rýchlo sa naučí hovoriť s Bohom?



### Zamyslenie

Asi sú to ťažké otázky. Ak rodičia dieťa od malička učia rozprávať, tak sa naučí komunikovať. Ak by s ním od malička vôbec nekomunikovali, nevedel by rozprávať ani v dospelosti. To, ako rýchlo sa človek naučí cudzí jazyk, je u každého človeka iné, podľa pamäte... Ako sa ale naučíme rýchlo dorozumieť s Bohom? Môže nám trvať aj celý život naučiť sa s ním dobre komunikovať.

### Aktivita

Na obrázkoch máte rôzne komunikačné prostriedky. Zoraďte ich od najrýchlejších po najpomalšie podľa rýchlosti, s akou ohlasujú správy do celého sveta.

### Zamyslenie

Keď sa Panna Mária zjavila Kataríne Labouré, odovzdala jej krátku modlitbu, ktorú chcela rozšíriť do celého sveta. Túto modlitbu poznajú ľudia na rôznych kontinentoch. Poznáme však tento povzdych aj my zo ZMM? Ako často ho opakujeme? Vieme, čo znamená?

Bez hriechu počatá Panna Mária: znamená, že Panna Mária sa počala bez hriechu.

Oroduj za nás, ktorí sa k Tebe utiekame: prosíme P. Máriu, aby za nás orodovala (prosila, vyprosovala milosti u nebeského Otca). Keďže sa k nej utiekame, prosíme ju.

Katarínka nepoužívala internet, mobil... a tento povzdych sa rozšíril do celého sveta. Prečo sa aj my nestaneme pravými apoštolmi, ktorí rozšíria a naučia túto modlitbu spolužiakov, rodičov, kamarátov... Bojíte sa, že budete odmietnutí, že vás vysmejú? Skúste na rozširovanie tejto modlitby vo svojom okolí použiť možno sms alebo e-mail. Ako často sme šíriteľmi vecí, ktoré sú zlé alebo sú



proti našej viere, a napriek tomu ich šírimo. Skúsme si dať záväzok, že odovzdáme túto modlitbu aspoň jednému človeku vo svojom prostredí.

### **Záver**

Pousilujte sa preložiť povzdych do anglického jazyka. 3x sa pomodlíme tento povzdych: Bez hriechu počatá Panna Mária...

## Panna Mária a lúče

**Cieľ:** Viac prichádzať počas dňa k našej Nebeskej Mamičke a prosiť ju o potrebné milosti.

**Pomôcky:** Donesieme balzam, lesk, rúž na pery, obraz Panny Márie s lúčmi, malé lepiace papieriky a perá.

**Úvod:** modlitba desiatku ruženca

### Aktivita:

Deťom ukážeme spomínané prostriedky na skrášlenie pier a potom začneme klásť ponúknuté otázky:

- Čo by ste si pre seba vybrali?
- Čo je podľa vás lesk na pery?
- Čím sa od seba líšia tieto pomôcky?
  - líšia sa vlastnosťami: napr. balzam lieči - má hydratačný účinok, lesk skôr vysúša, ale dáva lesk našim perám - treba často natierať, rúž dáva inú farbu perám, nie je prirodzený, je to niečo umelé, nie naše. Ale každý dáva určitý lesk našim perám, niektorý väčší, iný menší. Lesk je jedna z fyzických vlastností.
- Kde sa môžeme stretnúť s leskom?

### Zamyslenie:

Jeden príbeh hovorí:

Jedného dňa istý kráľ zavolať k sebe svojich mudrcov a poradcov z celého svojho kráľovstva. Pohrozil im najväčšími trestami, ak mu neukážu Boha. Boli z toho celí nešťastní a zúfalí, nevedeli, čo robiť. Hrozila im smrť. Vtedy sa však pri bráne paláca prihlásil starý pastier a povedal kráľovi, že by snáď mohol vyriešiť jeho problém. Zavolať ho dnu. On vyviedol kráľa na terasu a povedal mu:

- Pozeraj sa do slnka. Dobré otvor oči a pozeraj sa doň. Kráľ poslušne, ale v tej istej sekunde nahnevane zvolal:

- Čo Ti to prišlo na um?! Chceš ma oslepiť?

- Nie, - odpovedal pastier - ale chcel som pripomenúť jeho veličenstvu, že slnko je iba malá iskrička oproti sláve a žiare nášho Boha. Ako ho teda chcete vidieť, keď do slnka sa nedokážete pozeráť ani jednu sekundu? (Bruno Ferrero)

Panna Mária nám tiež chce z neba priniesť trochu toho Božieho lesku - slávy na zem. Preto: pri zjavení Panny Márie Katarínke zdobia jej prsty prstene z drahokamov a niektoré z nich vyžarujú prekrásne lúče. Vyžarujú lesk.

Tento lesk, lúče predstavujú Božiu lásku, ktorá odstraňuje tmu v nás i vo svete. Mnohé drahokamy svietili, iné nie. Prečo? Panna Mária nám to vysvetlila. Tie, ktoré svietia, sú milosti, o ktoré ľudia prosia a tie, ktoré nesvietia, sú tie, o ktoré ľudia neprosia. O mnohé veci ju neprosíme, a tak

prichádzame o lesk, svetlo, o lúče milosti do nášho života. Sme potom smutní, ochudobnení o radosť a pokoj vo svojom vnútri.

### **Hra: Asociácia**

Animátor povie slovo, napr. lúče a ďalší v poradí povie svetlo, ďalší teplo... Po vystriedaní každého sa hra otočí tak, že začíname znova od detí, ktoré boli prvé, ale oni musia hovoriť slová, ktoré boli ako posledné až po začiatok. Kto sa pomýli v slove, vypadáva. Víťaz dostane pesničku od svojich kamarátov, ktorí mu spoločne zaspievajú.

**Záverečná modlitba:** Na priložený papier, kde máme Pannu Máriu s lúčmi, budú deti na jej lúče vlepovať prosby, o čo ju chcú prosiť (najlepšie sú lepiace papieriky, ktoré sa dajú odlepiť a nespôsobia zničenie obrazu).



Príloha:

## *Zázračná medaila Nepoškvrnenej Panny Márie*

*Budem chrániť  
každého, kto bude  
s dôverou nosiť  
túto medailu...*

*27. novembra 1830*



**Bez hriechu počatá Panna Mária,  
oroduj za nás, ktorí sa k tebe utiekame**

## Dve srdcia

**Cieľ:** Zamyslieť sa nad srdcom plným lásky, ktoré má naša Nebeská Mamička Panna Mária.

**Pomôcky:** Šatky pre štyroch dobrovoľníkov, rôzne druhy srdc:

- srdce kamenné - tvrdosť slov, hnev;
- srdce ľadové - zima, neochota;
- srdce perníkové – vôňa, krása iba navonok;
- vyrobíme aj srdce Panny Márie, ktoré je zobrazené na zázračnej medaile.

**Úvod:** modlitba loretánskych litánií - môžeme ich aj zaspievať

### Aktivita:

Vyberieme štyroch dobrovoľníkov a zaviažeme im oči. Ich úlohou je prísť na to, čo im dáme do rúk. Každému z detí dáme ohmatať srdiečka. Potom sa ich spýtame, či poznajú ľudské vlastnosti, ktoré by mohli priradiť k týmto srdiečkam.

Ak deti vyjadria vlastnosti, potom im ukážeme pekne vyrobené srdce, ktoré je srdcom Panny Márie (tak ako je zobrazené na Zázračnej medaile).

### Zamyslenie:

Prečo je jej srdce prebodnuté mečom? Kedy my vtlačáme meč do jej srdca?

Musíme si priznať, že sa tak deje vždy, keď ublížime druhým, keď neposlúchame, keď urážame Boha svojimi výrazmi, ak závidíme, ak sa nemodlíme.

### Príbeh:

Vysoko nad mestom stála socha Šťastného princa. Bola skutočne nádherná. Pokrytá zlatom, namiesto očí dva nádherné diamanty, na rukoväti meča vzácny zafír. Bola pýchou celého mesta. Jedného dňa si pri nohách Šťastného princa chcela cez noc oddýchnuť malá lastovička. Ráno mala pokračovať na ceste do teplých krajín. Skryla si hlavu pod krídelko a takmer už zadriemala, keď zrazu pocítila, že na ňu kvapla malá kvapka. Potom druhá, tretia. Pozrela sa na nebo – bolo posiate hviezdami. Skadiaľ sa tu potom berie dážď? Pozrela hore ešte raz a zbadala, že to nie je dážď, ale že sú to slzy. Šťastný princ plakal. Lastovičke ho prišlo ľúto.

- Prečo plačeš, keď si Šťastný princ?
- Neplačem kvôli sebe, ale vidím v meste veľkú biedu. Ľudia sa trápia, sú chorí a hladní, je im zima. Keby mali kúsok toho bohatstva, ktoré mám na sebe, boli by šťastní, ale nemá im ho kto odnieť. Lastovička, malá lastovička, zober drahokam z môjho meča a zanes ho matke, ktorá ma choré dieťa a nemôže mu kúpiť lieky, lebo je chudobná.
- Ako by som to mohla spraviť? Veď by si stratil svoju krásu!
- To nevadí, ale moje srdce bude šťastnejšie.

Tak lastovička navela, navela vylúpila drahokam z rukoväte na meči, potom i ostatné zlato a nakoniec i drahokamy z očí. Princ bol stále škaredší, ale šťastnejší, pretože ľudia v meste boli šťastní. Nakoniec z neho ostala iba kopa železa a pri jeho nohách ležala mŕtvola malej lastovičky, ktorá nestačila odletieť do teplých krajín. Mestská rada dala Šťastného princa roztaviť v peci. Róztavilo sa všetko okrem srdca. To nakoniec chytili a vyhodili na smetisko. Srdce ležalo na smetisku a vedľa neho malá lastovička. I poslal Boh jedného zo svojich anjelov, aby mu priniesol dve najvzácnejšie veci na svete. A anjel priniesol olovené srdce a mŕtvu lastovičku.

Aj Panna Mária má také srdce ako tento princ. Aj Ona vidí biedu sveta, a preto k nám prichádza s milosťami, ktoré chce rozdať každému jednému z nás. Srdce Panny Márie je srdcom veľkej lásky, ktoré je nám vzorom v obetavosti, v poslušnosti, v darovaní, v ochote, v radošti, v láske, v pokore. Nikdy neodmietnime a nevyhodíme jej srdce tak, ako to urobili ľudia zo srdcom Šťastného princa v spomínanom príbehu.

**Úloha:** Do najbližšieho streťka bude úlohou mladých snažiť sa v niečom pripodobniť Panne Márii. Na ďalšom streťku sa mladých spýtame, ako sa im v tom darilo.

## Hviezdy na medaile

**Cieľ:** Objaviť v sebe dar apoštola, a tak sa stať Máriinou hviezdou.

**Pomôcky:** Sv. Písmo, prehrávač alebo PC, cez ktorý animátor pustí deťom nahrávku piesne. Animátor si vyberie pieseň o hviezdach – takú, aká ho zaujme. Ak sa rozhodneme pre hru na záver, tak si pripravíme materiál na túto hru, ako aj sladkú odmenu pre víťaza.

**Úvod:** Prečítame si stať zo Sv. písma (Mt 4,18-22) a trochu sa zamyslíme.

### Aktivita:

Deťom pustíme pripravenú nahrávku s postupným odstupom a kladením otázok.

Prvé počúvanie: Aké pocity vo vás pieseň vyvolala, pokoj alebo nepokoj?

Druhé počúvanie (nech sa sústredia na hudbu): Zhodnoťte melódiu - pokojná, agresívna, nostalgická, radostná...

Tretie počúvanie (zamerajú sa na text piesne):

- aká hlavná myšlienka vychádza z piesne?
- aké slová piesne vás najviac oslovili?
- ktorým slovám ste vôbec nerozumeli?
- stotožňujete sa s touto piesňou - s jej slovami?

### Zamyslenie:

Ježiš si povolal 12 apoštolov. Aj v apoštoloch vyvolalo Ježišove pozvanie rôzne pocity, aj pokoj, že budú s Majstrom, ale u mnohých aj nepokoj, čo bude s ich rodinami. Ich život sa tiež niesol v radosti, pokoji. Oni hľadali v Ježišových slovách smer. Ak ich pochopili, žili ich naplno a apoštolovali až po preliatie vlastnej krvi.

Keď Panna Mária dala Katarínke medailu, povedala, že 12 hviezd znamená 12 apoštolov. Tími apoštolmi sa máme stať aj my.

Slovom - upozorňovať.

Skutkom - slúžiť.

Modlitbou - denne myslieť na toho, kto to potrebuje.

Skúsime si nájsť v našom okolí starenku, starčeka, chudobnejšiu rodinu alebo aj kňaza, ktorým zaspievame, pripravíme malé darčeky a venujeme aj svoj čas príjemnými rozhovormi.

- Apoštol počúva Boží hlas a mení svoj život.
- Apoštol je brána, cez ktorú Pán Boh prichádza k druhému.
- Apoštol druhým pomáha uveriť v Boha.
- Ak apoštol vidí ťažkosti, problémy, posúva tieto problémy tomu, kto ich dokáže vyriešiť, čiže Bohu.
- Ak sme pravými apoštolmi, aj iní sa vďaka nám môžu stať pravými apoštolmi.

**Krátka hra na záver:** Pripravíme hviezdy, do ktorých napíšeme meno apoštola, a hviezdy, kde bude symbol apoštola. Zároveň pripravíme okrem 12 apoštolov a ich znakov aj iné mená/znaky. Zahráme sa takým spôsobom, že na zem rozmiestnime všetky hviezdy. Každý jeden účastník otočí jednu hviezdu a tak to ide dookola. Niečo podobné ako pexeso. Háčik je v tom, že tu sa otáča iba jedna hviezda. Ak dieťa otočí apoštola a vie aj presné miesto jeho znaku, otočí ho. Kto nájde najviac, vyhráva sladkú odmenu. 🍰

Nakoniec sa pomodlíme modlitbu sv. Františka:

*Pane, urob ma tvorcom svojho pokoja! Daj, aby som vnášal lásku, kde panuje nenávisť; odpustenie, kde je urážanie; vieru, kde je pochybnosť; svetlo, kde je tma; nádej, kde je zúfanie; radosť, kde je smútok. Ó, Božský Majster, daj, aby som sa snažil/a skôr potešovať iných, než čakať, aby mňa potešovali; skôr chápať druhých, než chcieť, aby mňa chápali; skôr milovať iných, než aby mňa milovali. Lebo keď dávame, dostáva sa nám; keď odpúšťame, odpúšťa sa nám; keď umierame, rodíme sa pre večný život. AMEN.*

## Máriin obraz v mojom srdci

**Cieľ:** Každý deň dobrom maľovať obraz Panny Márie vo svojom srdci.

**Pomôcky:** Jednotný katolícky spevník, štetce, tempery, papier s pretlačenou Pannou Máriou - iba obrysy. Donesieme čistý rám bez obrazu. Doma si animátor pripraví papiere s napísanými slovami, ktoré budú vo veľkosti rámu. Slová, ktoré si samostatne napíše na každý jeden papier: 1 – Kariéra, 2 – Televízia, 3 – Počítač, 4 – Peniaze, 5 - Panna Mária.

**Úvod:** desiatok ruženca

### Aktivita:

Animátor deťom ukáže a môže dať aj chytiť prázdny drevený rám. Potom začne svoje zamyslenie.

### Zamyslenie:

Obyčajný drevený rám, ktorý tu vidíme a ktorý ste mohli sami chytiť, nám nedáva žiaden zmysel, keď v ňom nie je obraz. Rám má iba vtedy zmysel a plní svoj účel, ak je tam obraz. Aj v našich životoch sú udalosti, ktoré často nedávajú zmysel.

Animátor nenápadne vsunie papier do rámu, kde bude na obraze napísané:

#### 1. slovo: Kariéra

Otázky pre deti: Čo je kariéra? Čo pre Vás znamená?

#### 2. slovo: Televízia

Čo si myslíte, čo chce ponúknuť TV Vám a Vaším rodinám?

Čím Vás chce TV naplniť?

O čo Vás chce obrať? (nie náhodou o čas - modlitbu, skutky lásky, komunikáciu s najbližšími? Mnohí z nás sa aj televízii klaniame, hoci si to neuvedomujeme, zlý pokušiteľ nám chce falošnými ponukami, reklamami, seriálmi ponúknuť nesprávny pohľad na život. Núka nám nemravnosť, neviazaný pohlavný život, drogy, alkohol, vraždy...)

#### 3. slovo: Počítač

Máte ho radi, že? Koľko hodín strávite pri PC? Je to pomocník, ale často aj zlý pán. Oberá nás často o skutočné priateľstvá a pri ňom nedokážeme skutočne používať svoj rozum. On rozmýšľa za nás.

#### 4. slovo: Peniaze

Túžite po peniazoch? Dokážete si vážiť peniaze? Ako ich používate? Na dobré veci alebo za ne kupujete aj to, čo by v skriniach člena ZMM nemalo byť? (nevhodné knihy, časopisy, prívesky, CD, nálepky, alebo už aj známe parfumy či iné veci so značkou, ktorá reklamuje ženskú alebo mužskú prostitúciu... napr. Playboy). Dokážete byť štedrý? Dokážete svoje peniaze využiť na dobročinné ciele, zbierky v kostole alebo kúpiť darček rodičom a súrodencom?

#### 5. slovo: Panna Mária

Pred 2015 rokmi Boh poslal anjela s ponukou k mladému krásnemu dievčaťu. Toto mladé dievča malo svoje sny a plány. Ona však nadovšetko milovala Boha, a preto neodmietla ponuku anjela, cez ktorého ju vyzval Boh splniť jeho plán. Neprijala túto Božiu ponuku, aby sa stala slávnou, ale prijala ju s pokorou. Netušila, čo to bude všetko obnášať. Stálo ju to veľa - neprijatie, útek do Egypta...

Ako je to s nami? Čo pre nás znamená Panna Mária? Ako prejavujeme svoj vzťah k nej? Koľko hodín jej venujeme? Ktoré jej čnosti sa nám ťažko aplikujú v našom živote?

### **Zamyslenie:**

Istý kňaz raz rozprával o študentovi, ktorý býval na internátnej izbe sám. Mal celú izbu oblepenú obrazmi, plagátmi spevákov, športovcov, slávnych ľudí. Raz mal narodeniny a pozval svojho priateľa na krátke posedenie. Jeho priateľ sa rozhodol darovať svojmu priateľovi k sviatku obraz. Pri posedení začal oslávenec rozbaľovať darček. Keď ho rozbalil, veľmi zosmutnel. Prečo? Lebo nemal miesto na stene pre tento obraz. Nechcel sa vzdať tých iných, ktoré tam viseli, a tak sklamal svojho priateľa. Aj Boh sa niekedy tak cíti, je smutný z toho, že nám daroval Matku Pannu Máriu a my ju nechceme prijať do srdca ako vzácny obraz, lebo tam máme krajšie, modernejšie obrazy, ktorými sú kariéra, TV... Alebo je v nás prázdnota, beznádej, lebo nám čosi chýba. Chýba nám Matka a jej nežné objatie. Prijmime Máriu do svojho života.

### **Aktivita:**

Animátor dá na zem predtlačenú Pannu Máriu - iba obrisy. Úlohou detí je spoločne domalovať štetcami a temperami jej obraz.

Všetci sme povolaní deň čo deň dobrom, sebazáporní a úprimnou modlitbou maľovať vo svojom srdci krásny obraz našej Matky Panny Márie. Tak veľa chuti do toho.

Záver: Zaspievame si pesničku z JKS – Celá krásna si Mária.

## Deň podľa vzoru mojej Nebeskej Matky

**Cieľ:** Objavenie času, ktorý dostávame od Boha, a jeho správne využitie.

**Pomôcky:** budík, čisté papiere, fixky, 3 kusy Sv. písma - Nový Zákon

**Úvod:** desiatok ruženca

### Aktivita 1:

Budík nastavíme tak, aby zazvonil po desiatku ruženca. Po zazvonení bude nasledovať zamyslenie. Zamyslenie: Máte radi tento zvuk? Koho z Vás ešte ráno zobúdzia klasický budík? Čo nám vlastne oznamuje budík? Myslíte si, že aj Panna Mária používala niečo také? Pozrime sa na jej život a skúsme ho prepojiť s naším.

### Aktivita 2:

Rozdelíme deti do troch skupiniek. Úlohou detí je nájsť vo Sv. Písme tieto situácie: (To, čo je v zátvorke, je pomôcka iba pre Vás, aby ste vedeli, kde to máte.

1. Panna Mária a Boh.....(Lk 1,46-53) (Lk 1,26-37) (Sk 1,26-37)
2. Panna Mária a chrám..... (Lk 2,22-28)
3. Panna Mária a služba..... (Lk 1,39-45) (Jn 2,1-12)

Po nájdení si to spoločne prečítame a prehodnotíme. Potom bude nasledovať ďalšia aktivita.

### Aktivita 3:

Každý jeden účastník dostane čistý papier, kde si nakreslí 3 budíky bez ručičiek a čísel. Potom animátor vyzve deti, aby si do prvého budíka nakreslili ručičky a čas, v ktorom najčastejšie prežívajú vzťah: Ja a Boh. Do druhého zaznačia: Ja a chrám. A do tretieho: Ja a služba. Potom si každý vypočíta, koľko hodín venuje denne času s Bohom, s Cirkvou a blížnym. Nakoniec si spolu porovnáme, ako sme na tom s naším časom.

### Hra na záver:

Všetci sa postavia do kruhu, zavrú oči a animátor každému umiestni na čelo nejaké číslo. Potom ich animátor pomieša. Keď otvoria oči, budú sa snažiť bez slov vytvoriť trojice tak, aby súčet ich čísel na čele dával hodnotu 100. Kombinácie čísel musia byť volené tak, aby žiaden hráč nezostal osamotený. Ak nie je počet hráčov deliteľný tromi, zaradí sa do hry aj animátor alebo sa jeden až dvaja hráči stanú rozhodcami. Niektoré kombinácie, podľa ktorých volíme čísla: 1,29,70 – 3,24,73- 23,25,52- 30,20,50- 15,16,69- 23,26,51- 10,40,50 a pod.



## Magnifikat

**Cieľ:** Postupne odhaliť tajomstvo a veľkosť slov Panny Márie vypovedaných v Magnifikate.

**Pomôcky:** Papiere a perá, vyrobené noty, v ktorých budú napísané slová z Magnifikatu, bolo by super, keby animátor našiel nahrávku naspievaného Magnifikatu. Môže to pustiť ako sprievodnú hudbu k aktivite.

**Úvod:** desiatok ruženca

### Aktivita 1

Na stole budú porozhadzované noty, v ktorých bude napísane jedno alebo aj viac slov z textu Máriinho Magnifikatu. Ich úlohou je spoločne poskladať text Magnifikatu a zaspievať ho.

### Zamyslenie a vysvetlenie:

Magnifikat je Máriin chválospev. Tento jej chválospev sa iste rodil v jej srdci cestou k Alžbete. Je to básnická skladba žalmového druhu, preniknutá myšlienkami zo žalmov a zvlášť z chválospevu Anny, matky proroka Samuela (1Sam 2,1). Panna Mária bola ponížená, to znamená bola skromná, nenáročná, nechávajúca lepšie miesta a lepšie veci iným.

Panna Mária bola plná radosti a išla sa s touto radosťou podeliť k Alžbete. Cez tento chválospev ďakuje Bohu a chváli ho za jeho veľké činy, ktoré urobil v jej živote.

Magnifikat nám dáva na výber - cesta pyšných alebo cesta pokorných. Akou cestou sa vyberieme my?

Máriin chválospev si potom postupne vetu za vetou prečítame a snažíme sa nájsť, odkryť Máriine vlastnosti a zmysel týchto slov.

*Velebí moja duša Pána  
a môj duch jasá v Bohu, mojom Spasiteľovi,  
lebo zhliadol na poníženosť svojej služobnice.  
Hľa, od tejto chvíle blahoslaviť ma budú všetky pokolenia,  
lebo veľké veci mi urobil ten, ktorý je mocný, a sväté je jeho meno  
a jeho milosrdenstvo z pokolenia na pokolenie s tými, čo sa ho boja.  
  
Ukázal silu svojho ramena, rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú.  
Mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených.  
Hladných nakímil dobrotami a bohatých prepustil naprázdno.  
  
Ujal sa Izraela, svojho služobníka, lebo pamätá na svoje milosrdenstvo,  
ako slúbil našim otcom, Abrahámovi a jeho potomstvu naveky.*

### *Velebí moja duša Pána*

Panna Mária často chváli Boha, je z Neho nadšená, obdivuje ho tak, že musí o ňom spievať len chvály.

*Zhliadol na poníženosť svojej služobnice*

Je skromná.

*Pokorná služobnica*

Uvedomuje si, že život má od Pána, slúži mu, je ochotná plniť Jeho vôľu.

*Blahoslaviť ma budú.....*

Uvedomuje si svoju veľkosť i vyvolenie. Nie je falošne pokorná a ani pyšná....

A takto pokračujeme až do konca chválospevu.

**Aktivita 2**

Každý účastník si na stretku zostaví svoj vlastný Magnifikat (oslavnú, ďakovnú modlitbu za prežité udalosti, keď výrazne pocítil Božiu prítomnosť vo svojom živote).

**Záver:** Každý deň sa aspoň chvíľku zamyslieť nad týmto stretnutím – nad slovami alebo vetami z tohto stretnutia.

## Relax s mojou Matkou

Po formačných témach je dobré, ak mladí strávia pár hodín so svojou Matkou v rámci stanovišť pri miestnosti, kde sa stretávajú. Takýto program Vašu skupinku viac spojí. Záleží len na Vás, drahí animátori, aký bonus im k tomu pridáte: opekačka, zábava na kolotočoch alebo menší výstup do lesa, či disko party... Materiál na hru si pripravíte podľa daných stanovišť.

Úvod nášho relaxu otvára spoločná modlitba desiatku ruženca.

Každý účastník stretnutia najprv vyplní tabuľku. Animátor ich zozbiera a podstrčí medzi ne aj tabuľku s údajmi našej Nebeskej Mamičky Panny Márie. Čítajú sa jednotlivé papiere a hádame spolu, kto je autorom tabuľky. Je to dobrá príležitosť na to, aby sme zistili, ako dobre sa poznáme.

### Vzorová tabuľka pre účastníka

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Môj vek                  |  |
| Oblúbený šport           |  |
| Naj kamoš(ka), dôvod     |  |
| Čo som robil(a) v lete   |  |
| Oblúbený nápoj           |  |
| Často si želám...        |  |
| S priateľmi najradšej... |  |

### Údaje Panny Márie

|                          |                                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Môj vek                  | je to ťažké určiť                                                      |
| Oblúbený šport           | chôdza na dlhé trate                                                   |
| Naj kamoš(ka), dôvod     | Betty, môžem sa jej zdôveriť s tajomstvom                              |
| Čo som robil(a) v lete   | v oblakoch, pri mori i na púšti                                        |
| Oblúbený nápoj           | čistá pramenitá voda                                                   |
| Často si želám...        | pokoj vo svete i v ľudských dušiach a – to je najpodstatnejšie – lásku |
| S priateľmi najradšej... | trávim čas v modlitbe                                                  |

Zistili sme, že o Panne Márii všeličo nevieme, ak jej život zašifrujeme do odpovedí dnešných fráz. Jej život nebol ľahký, bol namáhavý, no napriek tomu sa nikdy nevzdala. Teraz budeme plniť určité úlohy, robme ich spolu s ňou. Ona je pri nás, preto si to vychutnajme.

**Úlohy:**

1. Každý jeden účastník ide na ulicu. V rámci časového limitu sa má pýtať okoloidúcich: Čo pre Vás znamená Panna Mária? Každý si odpovede zapisuje a po určenom čase sa všetci stretneme a vyhodnotíme si to. Počet opýtaných respondentov určuje počet bodov. Pri ďalších úlohách si animátor pripraví vlastné bodovanie.

2. Čo vieš o Panne Márii?

- Viete, ako sa volali moji rodičia? (Joachim a Anna)
- Aké zvieratko som využila cestou do Betlehema? (osol)
- Mnohé rodiny aj zo Slovenska chodia na dovolenku na miesto, kde sa naša rodinka ukrývala pred Herodesom. Vieš, čo to bolo za krajinu? (Egypt)
- O ktorý nápoj som sa postarala pre svadobčanov v Káne? (víno)
- Viete, v akom chválospeve som oslávila Boha? (Magnifikat)

3. Skúste jednou striekačkou zhasiť všetky pripravené sviečky.

4. Nájdite vajíčko, v ktorom bude posolstvo od našej mamičky. („Bez hriechu počatá Panna Mária, oroduj za nás, ktorí sa k Tebe utiekame.“)

5. Na tomto stanovišti máme tri surové vajíčka, ktoré si budeme hádzať tak, aby sme ich nerozbili. Všetky tri sa dajú naraz do obehu prostredníctvom hádzania.

6. Máme krabičku s rôznymi koreninami. Deti si posadajú do kruhu. V strede je krabička, kde sú spomínané veci. Keď už sedíme, animátor každému dieťaťu povie, čo má hľadať. Kto prvý nájde to, čo má, dostane na súťažný formulár najviac bodov.

7. Kto najdlhšie udrží vo vzduchu pierko.

8. Hod 5 lietadielok z papiera - meria sa dĺžka hodu.

9. Na tomto stanovišti sa snažia čo najrýchlejšie повеšať bielizeň na špagát.

10. Na poslednom stanovišti deťom rozdáme lízanky. Vyhrá ten, kto ju skôr zlíže.

Potom si všetko vyhodnotíme, výhercov odmeníme a pripravíme sa na ďalšie dobrodružstvo spolu s Pannou Máriou (opekačka alebo niečo iné).

## Vincentská formácia

Vincentská formácia je ďalšou dôležitou časťou formácie čakateľov Združenia mariánskej mládeže. V rámci nej Vám ponúkame desať katechéz, ktorých cieľom je pomôcť čakateľom lepšie spoznať život sv. Vincenta de Paul. Bolo by vhodné, aby stretká, na ktorých budete preberať jednotlivé katechézy, mali rovnakú štruktúru, a to: aby ste začínali modlitbou, po ktorej by pokračovalo zopakovanie témy z predošlého stretnutia, nasledovala by nová katechéza s aktivitou podľa okolností a stretká by ste ukončili modlitbou, ktorá vychádza z toho, čo bolo povedané na stretnutí. Katechézy o sv. Vincentovi de Paul Vám, milí animátori, majú poslúžiť ako podklad, od ktorého sa odrazíte a ešte dotvoríte podľa svojich možností.

## 1. Úvod do vincentskej formácie

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Cieľ:** Uviesť čakateľov do vincentskej formácie.

**Pomôcky:** 4 kvádre a nejakú ľahkú strechu z papiera alebo z iného materiálu (fantázii sa medze nekladú) s nápisom ZMM

**Priebeh stretka:**

Začíname nový pohľad na Združenie mariánskej mládeže. Predstavme si Združenie mariánskej mládeže ako pomyslený dom, ktorý na streche nesie názov ZMM. Avšak samotná strecha ešte nie je dom, nestojí. Potrebuje základy, múry či piliere, ktoré by ju mohli držať. Počas predchádzajúcich stretnutí sme si hovorili o rôznych témach z troch oblastí, ktoré tvoria piliere ZMM. Názvy týchto pilierov sú: cirkevný, laický a mariánsky. Dané názvy napíše animátor na kvádre, a to na každý kváder jeden názov.

Aktivita:

Rozdelíme čakateľov do troch skupín a každá skupina nech napíše 3 - 5 vlastností, ktoré charakterizujú jednotlivé piliere ZMM. Dáme im asi 5 – 10 minút a potom to spoločne zhodnotíme. Po skončení a vyhodnotení rozložíme kvádre a položíme na ne strechu. Poukážeme na to, že ešte chýba jeden kváder. Aký rozmer ešte chýba, aby dom ZMM bol kompletný a poskytoval zázemie svojim členom a zároveň poukázal na svoju opodstatnenosť?

Téma: Aký rozmer ZMM ešte chýba? Vincentský.

Čo je to vincentský rozmer? Prečo má niečo spoločné so ZMM? Vieme, že počiatky ZMM siahajú k zjaveniam Panny Márie v roku 1830, ktoré sa odohrali v Paríži na Rue de Bac 140. Zo zjavenia Panny Márie sa dozvedáme dôležité veci: za vizionárku bola vybratá Katarína Labouré, novicka zo Spoločnosti Dcér kresťanskej lásky, a počas zjavenia bolo Kataríne Labouré vyjavené, že obidve spoločnosti sv. Vincenta sú Panne Márii zvlášť milé a sú pod špeciálnou ochranou Panny Márie.

Vincentský rozmer má niečo spoločné so životom sv. Vincenta de Paul, ktorý založil Misijnú spoločnosť, pátrov vincentínov (lazaristov, ako ich poznáme). Poukážme na to, že k nim patrí aj národný direktor ZMM a taktiež dcéry kresťanskej lásky, sestrička koordinátorka alebo iná sestra, ktorú deti poznajú. Členkou Spoločnosti DKL, ako sme už spomenuli, bola aj sv. Katarína Labouré.

Kto to bol sv. Vincent de Paul? Žil na prelome 16. a 17. stor. Narodil sa vo Francúzsku a bol synom sedliaka. Otec zistil, že má nadanie na učenie, preto rozhodol, že sa z Vincenta stane

kňaz a poslal ho na štúdiá, aby jedného dňa, až dostane bohatú faru, mohol finančne pomáhať svojim bratom a sestrám. Vincent sa naozaj stal kňazom, ale akokoľvek sa snažil získať si dobrú faru, nedarilo sa mu to. Po nejakom čase si uvedomil, že vo svojom kňazstve má hľadať iný poklad a nie peniaze. Aj životné okolnosti mu ukázali, že pravé šťastie má hľadať niekde inde. Zmenil svoj život, zameral svoju pozornosť viac na iných ako na seba a dokázal z lásky k Bohu vykonať veľa dobra. Viac si o jeho živote povieme na budúcom stretnutí.

## 2. Sv. Vincent de Paul – prostredie a rodina

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Ciel:** Predstaviť mladým život, prostredie a rodinu sv. Vincenta de Paul.

**Pomôcky:** fotky z rodiska sv. Vincenta a okolia (pozri prílohu č. 1), papiere, písacie potreby

### Priebeh stretka:

Na minulom stretnutí sme si začali hovoriť o štvrtom pilieri ZMM, ktorým je vincentický rozmer. Svoj pôvod odvádza od sv. Vincenta de Paul. Čo sme si zapamätali z jeho života?

Téma:

Dnes si trochu viac povieme o jeho detstve. Čakateľom dáme kolovať fotky z rodiska sv. Vincenta a pritom môžeme vysvetľovať. Vincent sa narodil v chudobnej rodine v 16. storočí. Dnes by sme povedali, že jeho otec bol hospodár. Živil sa chovom dobytky a pestovaním obilnín. Mal 5 súrodencov. Ako malý pásaval svine a ostatný dobytok. Jeho detstvo bolo silne poznačené vzťahom k prírode. Vďaka tomu, že mal oči otvorené, nezískal vzťah len k prírode, ale aj k Bohu, ktorý je za prírodou. Keďže chodil po prírode s otvorenými očami, uvedomoval si, že tento svet musí niekto riadiť. V detstve dosť tvrdo pracoval. Videl námahu, s akou si človek zabezpečuje pokrm. Roľník oral, sial, žal, aby si zadovážil zrno a neskôr múku na chlieb, no napriek tejto námahe jedna vec bola jasná: nie vždy závisel výsledok práce od námahy človeka. Kladný výsledok svojej práce môže roľník očakávať iba od Pána Boha. Neskôr sám Vincent poznamenal, že nikto nemá takú silnú vieru ako roľník. „Z vlastnej skúsenosti viem, že pravú vieru majú chudobní. Boh ich obdarúva živou vierou. Oni veria, hmatajú, oni vychutnávajú slová života. V chorobe nie sú nikdy príliš zarmútení, neklebetia, nie sú netrpezliví, nešomrú a nestažujú sa. Vôbec nikdy alebo iba zriedka.“

Nielen príroda formovala Vincentov charakter a vzťah k Bohu, ale aj jeho rodina. Po skončení prác na poli či pri dobytku sa celá rodina zišla pri spoločnej večeri. Po večeri sa pomodlili ruženec a išlo sa spať.

Podnety do diskusie:

Pokúsiť sa rozvinúť debatu na tieto otázky: Ako som na tom ja? Dokážem vypozerovať z prírody Božiu prítomnosť a chváliť ho za to, že stvoril svet taký nádherný? Ako je to u nás v rodine, čo považujeme za dôležité - iba sa najesť, pozerať spolu televízor či byť niekde na výlete? Alebo sa dokážeme aj spolu ako rodina pomodliť a prosiť Boha o požehnanie?



**Aktivita:**

Čakateľom rozdáme papiere a každý nech opíše nejaký zážitok či už z prírody, alebo z nejakej udalosti, keď bol nadšený: napr. západ slnka alebo niečo pekné, čo ho nadchlo. Táto aktivita môže trvať takých 5 -10 minút. Po napísaní nech sa deti zdieľajú, je dobré ich k tomu viesť, aby sa aj takto vytváralo spoločenstvo.

### 3. Sv. Vincent de Paul a jeho vzťah k otcovi

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Cieľ:** Predstaviť mladým, aký vzťah mal sv. Vincent de Paul so svojím otcom a zamyslieť sa nad vzťahmi s rodičmi vo svojej rodine.

**Pomôcky:** papiere a písacie potreby

#### Priebeh stretka:

Téma:

Prvé stránky Biblie nás učia o tom, že človek nebol stvorený preto, aby žil v samote ako nejaký individualista. Keď bol sám, bol smutný. Nikto nie je schopný žiť sám. Ani my nežijeme sami. Každý z nás vyrastá v nejakom prostredí. To „moje“ tvorí rodina. Otec, mama, súrodenci či starí rodičia, ujovia, tety, bratrance a sesternice. Do môjho prostredia nepatrí iba rodina, ale aj moji kamaráti, spolužiaci, susedia. Keď mal Vincent 15 rokov, jeho otec si všimol, že je talentovaný. Rozhodol sa, že ho dá na štúdiá, aby sa z neho stal kňaz. Vincent bol vychovávaný v rodine, v prostredí, ktoré mu bolo blízke a pripravoval sa na to, že jedného dňa z neho bude taký istý hospodár ako jeho otec. Zasiahne však otec a jeho ujo, ktorý je tiež kňazom. Vincent je postavený pred hotovú vec: ísť študovať a tak pomôcť svojej rodine. Odchádza do mesta Dax, ktoré je vzdialené necelých 10 km od jeho rodiska. Býva vo františkánskom kláštore, a tak sa pripravuje na štúdiá, ale aj na svoj budúci duchovný stav.

Z týchto čias Vincent opisuje jednu svoju vlastnosť, ktorú si neskôr veľmi vyčítal. Započúvajte sa do jeho slov: „Pamätám sa, že keď som bol chlapcom a otec ma brával do mesta, hanbil som sa ísť spolu s ním a priznať sa k nemu ako k otcovi, lebo bol chudobne oblečený a trochu kríval. Alebo inokedy, keď mi kolegovia zo školy, kde som študoval, povedali, že sa na mňa pýta otec, ktorý bol chudobným dedinčanom, odmietol som vyjsť k nemu a rozprávať sa s ním, čím som sa dopustil ťažkého hriechu.“

Podnety do diskusie:

Keď sa narodí malé dieťa, je veľmi slabé. Bez pomoci rodičov nie je schopné prežiť. Časom, keď dospeje, je schopné sa osamostatniť. Ale k tomu, aby vyrástlo a začalo používať vlastný rozum, musí prejsť výchovou. Čo je cieľom výchovy? Aby človek, ktorý je v procese výchovy, prijímal vedomosti, zručnosti a sám sa vychovával a aby dokázal spracovať to, čo prijal a vedel sa osamostatniť. Ako som na tom ja? Aké mám schopnosti, vidím aj svoje dobré vlastnosti, dary

či nadanie, ktoré mám alebo sa vidím iba ako neschopný človek? Ako si vážim svoju rodinu, rodičov? Vážim si ich alebo som smutný/á preto, že som členom svojej rodiny? Dokážeme vidieť iba zlé vlastnosti svojich rodičov alebo vidíme aj tie dobré?

**Aktivita:**

Každý nech napíše pomyselný list svojim rodičom a nech v ňom opíše, čo všetko pre neho robia. Nech v tom liste uvedú aj to, či si ich vážia a sú hrdí na to, že majú práve takých rodičov. Treťou časťou listu nech je, či aj sám mladý prispieva k spoločnému dobru svojej rodiny. Po napísaní listu je dobré sa o tom porozprávať. Debatu je potrebné viesť tak, aby sme si uvedomili, aké dobré vlastnosti máme a ako málo ich využívame pre svoje dobro, pre dobro svojej rodiny. Poukázať na to, že nielen rodičia, ale každý jeden z nás je povinný svoje dary využívať a vkladať do rozvoja svojej rodiny či okolia.

Na konci sa môžu zahrať nejakú hru.

## 4. Ako dosahujem svoje plány

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Cieľ:** Predstaviť mladým, ako spočiatku sv. Vincent dosahoval svoje plány a zamyslieť sa nad tým, akým spôsobom ja dosahujem svoje plány.

**Pomôcky:** šach

**Priebeh streťka:**

**Aktivita:**

Na začiatku stretnutia sa zahráme jednu hru: šach. Rozdelíme deti na dve skupinky. Každé dieťa ma nejakú úlohu. Kráľ stojí na mieste, ale usmerňuje pohyb všetkých figúrok. On im hovorí, či vpravo, vľavo a pod. Kráľovná chodí o 2 kroky dopredu a môže sa aj vrátiť. Veža chodí o dva kroky dopredu. Strelec má zaviazané oči, chodí po jednom kroku vpred a má v rukách 3 gule. Po tom, ako vykročí kráľ, povie mu, akým smerom má ísť a môže hádzať do nepriateľa. Ak niekoho zasiahne, dotýčný vypadáva. Pešiak chodí o jeden krok dopredu. Kôň má na chrbte nejakého človeka a pohybuje sa o 2 kroky vpred a jeden krok vľavo.

Hra spočíva v tom, že kráľ všetko riadi a pohybuje ostatné figúrky. Figúrky bojujú tak, že pokiaľ sa priblížia k nepriateľovi a dotknú sa ho rukou, tak nepriateľ, ktorého sa dotkli, vypadáva z hry. Víťazí to družstvo, ktoré sa dostane ku kráľovi a zasiahne ho. Po tom, ako prehrá kráľ, hra sa končí. Zahrajte si ju aspoň trikrát a vymeňte si úlohy.

**Téma:**

Pohovoriť si s deťmi o tom, ako sa cítili, keď hrali kráľa a iných posúvali, a ako sa cítili ostatní, keď sa nimi manipulovalo.

Čo to znamená manipulovať niekým? Jednoducho povedané - využívať niekoho na svoje ciele. Sú prípady, keď ľudia naozaj urobia všetko preto, aby dosiahli to, čo si zaumienili a nezáleží im na tom, akým spôsobom to spravia. Hovorí sa tomu „ísť aj cez mŕtvoly“. Niečo podobné by sme mohli vidieť aj v živote sv. Vincenta de Paul. Jeho poslaním bolo stať sa kňazom, k tomu ho viedol otec, a tak Vincent robí všetko preto, aby to poslanie dosiahol. Vincent ukončil teologické štúdiá, keď mal iba 19 rokov a vtedy narazil na jeden problém. Finančná situácia v jeho rodine bola dobrá a navyše Tridentský koncil určil, že kňazskú vysviacku môže prijať bohoslovec, keď dosiahne vek 24 rokov. Preto sa Vincent rozhodol urobiť jednu vec: aby biskup nezistil, že je veľmi mladý, vyhľadal si biskupa, ktorý bol už starší vekom a navyše bol slepý. Biskup ho nič netušiac vysvätil za kňaza. Takýmto podvodom sa Vincent stal kňazom. Neskôr sám zistil, že toto riešenie nebolo správne. Priznáva: „Skúsenosť mi prikazuje vystríhať všetkých, ktorí sa so mnou radia o voľbe kňazského

stavu, aby to nerobili, ak necítia skutočné povolanie od Boha a ak nemajú čistý úmysel oslavovať nášho Pána praktizovaním jeho čností a nevidia iné neklamné znaky jeho Božskej vôle. Toto presvedčenie je vo mne také zakorenené, že keby som ešte nebol kňazom, nikdy by som sa ním nestal.“

**Podnety do diskusie:**

Mala by sa týkať týchto 4 okruhov:

- Aké plány majú čakatelia vo svojom živote?
- Akým spôsobom ich dosiahnuť?
- Je človek spokojný, keď niečo dosiahne, ale nepoctivým spôsobom?
- Aj svätí mali chyby, a predsa sa dokázali zmeniť.

## 5. Potreba vzoru

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca.

**Cieľ:** Upriamiť pozornosť na to, aké potrebné sú v našom živote vzory aj cez príklad zo života sv. Vincenta de Paul.

**Pomôcky:** šatka na zaviazanie očí.

**Priebeh stretka:**

**Téma:**

Vincent de Paul je človek, ktorý pochádza z vidieka. Život, ktorý prežíval na dedine, bol dosť tvrdý a on sám bol poznačený tvrdosťou. K tejto skutočnosti sa pridal ešte jeden fakt: Vincent bol cholerickej povahy. Sám hovorí: „Prosil som Boha, aby zmenil moju tvrdú a odpudzujúcu povahu a dal mi tichého a láskavého ducha. S pomocou Pánovej milosti a vlastnou snahou pri potláčaní výbuchov prirodzenosti sa mi podarilo trochu upraviť moju zlú povahu.“

To znamená, že bol človekom, ktorý bol výbušný, dynamický, ale zároveň človekom, ktorý hľadal svoje záujmy. Kvôli tomuto faktu bolo dosť náročné s ním komunikovať. Avšak sám sa trápil nad tým, akú má povahu. Vyriešiť tento problém mu pomohlo stretnutie s jedným človekom, ktorý ho veľmi oslovil a ovplyvnil jeho ďalší život. Tým človekom bol jeden biskup, volal sa František Saleský. Pochádzal zo vznešeného rodu a tiež mal veľmi prchkú povahu, ale veľmi tvrdo na sebe pracoval a dokázal sa zmeniť. Ľudia o ňom hovorili: aký dobrý musí byť Pán Boh, keď už biskup Saleský je taký dobrý. Stretnutie s týmto svätým gentlemanom pomohlo k zmene charakteru aj Vincentovi de Paul. Stretnutie so srdečnosťou ho pohlo k tomu, aby zmenil svoje vystupovanie a k tomuto duchovnému štýlu viedol aj svojich duchovných synov. Táto zvláštna čnosť, ktorú ani nepovažujeme za niečo výnimočné – láskavosť – bola niečím, čo otváralo mnohé dvere a srdcia nielen pre Vincenta, ale, čo je dôležitejšie, otvárala srdcia iných pre Krista. Vincent konštatoval už ako starý človek, že ak dal Boh úspech našim misiám, bolo to len kvôli vlúdosti a prívetivosti našich misionárov. Túto čnosť láskavosti Vincent uvádzal do praxe na základe jedného pravidla. To pravidlo znie: skôr nachytáš muchy na lyžicu medzi ako na liter octu.

**Podnety do diskusie:**

Porozprávať sa s mladými o tom, či majú nejaký vzor viery vo svojom živote a hlavne dostať odpoveď na otázku: prečo je ten človek pre nich vzorom. Ďalšou otázkou je, či skúsili niekoho presvedčiť svojim negatívnym postojom alebo láskavosťou. Bol v tom rozdiel?

**Aktivita:**

Zahrať si s mladými hru. Vziať ich niekam von, rozdeliť ich na niekoľko skupín a určiť jedného človeka, ktorý bude zodpovedný za skupinu (je dobré urobiť po ceste nejaké prekážky). Ostatní členovia skupiny si zaviažu oči a majú ich zaviazané po celú dobu hry. Animátor určí trasu a všetky skupiny ju prejdú. Dobré je vybrať za vedúceho skupiny človeka, ktorý nie je vodcovský typ. Jeho úlohou je, aby viedol svoju skupinu. Úloha môže trvať tak 30 minút až hodinu. Po ukončení hry sa porozprávať s deťmi o tom, že existujú aj veci, ktoré nevidíme a potrebujeme niekoho, kto by nás viedol.

## 6. Cez krízu bližšie k Bohu

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Cieľ:** Odhaliť spolu s mladými, že aj cez krízu prichádzame bližšie k Bohu.

**Pomôcky:** film o svätcovi (počítač, projektor)

### Priebeh stretnutia:

Téma:

Celé dejiny izraelského národa hovoria o tom, že Boh vstupuje do dejín národa, ale i jednotlivcov. Takou nádhernou postavou je Mojžiš. Boh je ten, ktorý ho zachránil, lebo faraón chcel siahnuť na jeho život. Keď ho jeho mama už nemohla dlhšie ukrývať, vložila ho do košíka, ktorý vymastila smolou a položila na vodu rieky Níl. V tom čase sa tam kúpala faraónova dcéra, ktorá dala pokyn, aby košík vytiahli a keď uvidela dieťa, bolo jej ho ľúto, a tak si ho osvojila.

Aj v živote Vincenta de Paul sa vyskytli udalosti, keď Boh vstúpil do jeho života. Nezachraňoval mu telesný život, nik mu naň nesiahal, ale zachraňoval jeho život po duchovnej stránke. A to tak, že mu dával náplň a smerovanie. Od roku 1600 je Vincent kňazom. Stále sa snažil, aby sa finančne zabezpečil. Ale nedarí sa mu! V roku 1608 prišiel do Paríža, kde sa ubytoval v skromnej štvrti na predmestí Saint-Germain. Byť si najal spolu s krajanom, ktorý bol sudcom. V roku 1609 sa však stala veľká nepríjemnosť. Spolubývajúci ho mylne obvinil z krádeže 400 dukátov. Tie však ukradol poslíček z lekárne, ktorý Vincentovi priniesol lieky, keďže ten bol práve chorý. Keďže sudca bol unáhlený a prudký, verejne Vincenta obžaloval a dokonca spôsobil, že aj cirkevná vrchnosť mu dala napomenutie, pričom ho verejne vyhlasovali ako zlodca v kostole počas omše počas troch nediel.

Tou druhou udalosťou je strata viery: Vincentov priateľ, doktor a teológ, sa mu zveril so svojimi obavami a úzkosťami vyplývajúcimi z pokušení proti viere. Neskôr, keď dotýčný vážne ochorel, Vincent sa bál, aby sa mu aj vplyvom pokušení nezhoršil stav. Preto prosil Boha, aby mohol vziať na seba jeho pokušenia proti viere. Boh Vincenta vypočul. V období medzi rokmi 1611 a 1616 prechádzal hlbokou duchovnou krízou. Vincent vnímal, ako sa mu búra jeho duchovný dom. V týchto pokušeniach si Vincent zachoval presvedčenie, že to všetko je skúška od Boha, ktorý sa nad ním zľutuje a ukončí ju. V ťažkých chvíľach si na hrud' umiestnil lístok so slovami Verím v Boha a dohodovoril sa s Bohom, že zakaždým, keď si položí ruku na hrud', zrieka sa pokušenia, aj keby pritom nevyslovil ani jedno slovo.

1. Podnety do diskusie: Aj v našom živote sa môžu stať nepríjemné veci. To, čo bolo v živote Vincenta ťažké, ho práve naopak viac priviedlo k Bohu. Ako je to v našom prípade? Keď ma Boh



nevypočuje alebo sa mi stane niečo zlé, obviňujem z toho Boha a vzdávam sa vzťahu s ním?

Porozprávať sa s čakateľmi, či nemajú problémy vo viere, ale aj o tom, ako ich riešiť.

2. Aktivita: Bolo by vhodné, ak to dovoľí čas, pozrieť si nejaký film zo života nejakého svätca a porozprávať sa s nimi o tom, že ani svätí to nemali v živote také ľahké.

## 7. Povoláný pre službu

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Cieľ:** Inšpirovaný príkladom zo života sv. Vincenta sa zamyslieť nad tým, aké je moje poslanie.

**Pomôcky:** z YOUCATU vybrať nejaké výroky o sv. spovedi, vytlačiť ich a nastrihať

### Priebeh stretnutia:

Téma:

Pamätáte si, ako sme minule hovorili o tom, že Boh konal v dejinách židovského národa? Hovorili sme o jednej postave, dôležitej osobnosti. Kto to bol? Áno, bol to Mojžiš. Boh ho zachránil, keď ho chceli zabiť, kým bol ešte malý. Potom, keď vyrástol, vyviedol izraelský národ z otroctva z Egypta. Tu je potrebné poukázať na niečo, čo si veľakrát nechceme priznať. Keď Boh zasahuje do života niekoho, nezasahuje len kvôli nemu samému. Boh zasahuje do života preto, aby pomohol človeku, ale zároveň to spája s poslaním - aby ten človek bol pre druhých vodcom, ktorý ich privedie k Bohu. Zachránil Mojžiša a on začal zachraňovať iných. Aj do života sv. Vincenta zasahuje Boh a privádza ho k poslaniu, ktoré má osoh aj pre druhých. V živote Vincenta de Paul vidíme dve znamenia, v ktorých Vincent videl Boží zásah a ktoré ho potom viedli k službe iným.

Prvé znamenie: Zásadná udalosť, od ktorej sa odvíjali všetky Vincentove diela sa odohrala v roku 1617 v Gannes, v malej dedinke na panstve rodiny de Gondi. Vincent šiel vyspovedať zomierajúceho starca dobrej povesti, ktorý však po spovedi začal všetkým hovoriť, že keby si nebol u Vincenta vykonal generálnu spoveď, určite by bol zatratený, lebo dlhé roky zamlčoval ťažké hriechy a nespovedal sa z nich.

Druhé znamenie: V roku 1617 sa stal farárom v Chatillon les Dombes. Raz sa stalo, že pred sv. omšou, ktorú išiel Vincent odslúžiť, mu povedali o rodine, ktorá celá ochorela a žije v hroznej biele. Nemajú čo jesť a nemá sa kto o nich postarať. Vincent o nich kázal a po sv. omši videl ísť po ceste k domu tejto rodiny zástup ľudí, ktorí im niečo niesli. Vtedy si uvedomil, že tu je jedno veľké dielo, ale veľmi zle zorganizované. „Čo z toho, že budú mať dnes toľko jedla, že ho ani nezjedia a na druhý deň budú hladovať?“ pýtal sa Vincent. Toto bolo počiatkom zakladania charitatívnych spolkov, ktoré pomáhali chudobným. Tieto dve skúsenosti pomohli Vincentovi otvoriť oči, aby sám začal pomáhať ľuďom, ktorí boli v duchovnej či materiálnej biele.

Podnety do diskusie: Uvažujem nad tým, že aj ja mám nejaké poslanie. To, že som veriaci, že chodím do kostola, že vidím svoj vzťah k Bohu trochu ináč, ma k niečomu zaväzuje. Nemám tento dar len sám pre seba. Nechám to na animátora, akým smerom bude viesť diskusiu. Možno by stálo za zváženie pohovoriť si o sv. spovedi. Porozprávať sa s mladými o tom, či nemajú problém pristupovať ku sv. zmierenia, či sa nehanbia, či naozaj vyznávajú všetky svoje ťažké hriechy. Poukázať aj na to, že spoveď nie je iba o tom, že ja vyznávam svoje hriechy, že si uvedomujem svoje nedokonalosti. Pápež František hovorí: „Sláviť sviatosť zmierenia znamená byť pritúlený vo vrúcnom objatí, ktoré je objatím nekonečného Otcovho milosrdenstva.“ Kto mi viac preukazuje lásku? Ten, ktorý ma miluje preto, že som dobrý, alebo ten ktorý ma miluje, aj keď nekonám vždy podľa jeho vôle?

Aktivita: Animátor nájde podľa YOUCATU nejaké výroky o sv. spovedi, čo znamená pre človeka. Nastrihá ich a účastníci jednotlivo alebo v skupinách poskladajú výroky.

## 8. Líc a rub medaily

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Cieľ:** Podľa príkladu sv. Vincenta hľadať odpovede na otázky o svojom živote vo Sv. Písme a spoznávať tak Božiu vôľu.

**Pomôcky:** urobiť plagát alebo medailu, aby na jednej strane bol bezdomovec a z druhej strany Ježiš (pozri prílohu), viackrát vytlačený text evanjelia Mt 25,31-46

**Priebeh stretnutia:**

**Téma:**

Na minulom stretnutí sme si vraveli, že Boh zasahuje do života človeka z dvoch dôvodov: aby mu pomohol, ale na druhej strane aj preto, aby sa ten človek otvoril pre poslanie, ktoré bude prospešné aj pre iných. V živote Vincenta de Paul to bola spoveď sedliaka a zároveň jeho skúsenosť v Chatillon, keď videl potreby chorých opustených ľudí. Vincent si prešiel duchovnou krízou a zažil prejavy Božej vôle, povedzme určité dotyky Boha vo svojom živote skrze životné udalosti. Avšak nezostával iba pri tom. Snažil sa na svoje problémy nájsť odpoveď u Boha, nie iba u človeka. Odpovede na svoj život hľadal vo Sv. Písme. Pýtal sa, čo mu chce Boh príbehom zo Chatillon povedať a odpoveď našiel v evanjeliu podľa Matúša. *Prečítať čakateľom nasledujúcu stať:*

Text evanjelia: Až príde Syn človeka vo svojej sláve a s ním všetci anjeli, zasadne na trón svojej slávy. Vtedy sa pred ním zhromaždia všetky národy a on oddelí jedných od druhých, ako pastier oddeľuje ovce od capov. Ovce si postaví sprava a capov zľava. Potom Kráľ povie tým, čo budú po jeho pravici: »Podťe požehnaní môjho Otca, zaujmite kráľovstvo, ktoré je pre vás pripravené od stvorenia sveta. Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť; bol som smädný a dali ste mi piť; bol som pocestný a pritúlili ste ma; bol som nahý a priodeli ste ma; bol som chorý a navštívili ste ma; bol som vo väzení a prišli ste ku mne.« Vtedy mu spravodliví povedia: »Pane, a kedy sme ťa videli hladného a nakrmili sme ťa, alebo smädného a dali sme ti piť? Kedy sme ťa videli ako pocestného a pritúlili sme ťa, alebo nahého a priodeli sme ťa? Kedy sme ťa videli ako chorého alebo vo väzení a prišli sme k tebe?« Kráľ im odpovie: »Veru hovorím vám: Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili.« Potom povie aj tým, čo budú zľava: »Odídte odo mňa zlorečení, do večného ohňa, ktorý je pripravený diablu a jeho anjelom! Lebo som bol hladný, a nedali ste mi jesť; bol som smädný, a nedali ste mi piť; bol som pocestný, a nepritúlili ste ma; bol som nahý, a nepriodeli ste ma; bol som chorý a vo väzení, a nenavštívili ste ma.« Vtedy mu aj oni povedia: »Pane, a kedy sme ťa videli hladného alebo smädného, alebo ako pocestného, alebo nahého, alebo chorého, alebo vo väzení a neposlúžili sme ti?« Vtedy im on odpovie: »Veru, hovorím vám: Čokoľvek

ste neurobili jednému z týchto najmenších, ani mne ste neurobili. « A pôjdu títo do večného trápenia, kým spravodliví do večného života (Mt 25,31-46).

**Aktivita:**

Prečítané evanjelium si môžu mladí zahrať ako divadelné predstavenie. Animátor pripraví viac kópií tohto úryvku a rozdelí mladých na Ježiša, zlých a dobrých... Ak sú čakatelia mladší, nech nakreslia posledný súd alebo stotožnenie sa Krista s chudobnými.

**Podnety do diskusie:**

Pohovoriť si s mladými o tom (privedte ich k tomu), čo z toho vyplynulo pre Vincenta. To, že v druhom človeku Vincent videl Krista, lebo on sa s nimi stotožnil. Rozvinúť debatu o tom, či aj ja vidím v druhom Krista (obrátime medailu na druhú stranu a ukážeme Ježiša).

## 9. Každý je dieťa Božie

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Ciel:** Spoznať hodnotu, akú má každý človek v Božích očiach aj vďaka príkladu zo života sv. Vincenta de Paul.

**Pomôcky:** Bolo by dobré, keby túto katechézu animátor pripravil formou prezentácie, resp. pustil nejakú ukážku z filmu o osude detí, ukážkou môže byť aj časť filmu Milionár z chatrče, aby decká videli, v akých podmienkach sa žije vo svete. Výkres, nožnice, farbičky.

### Téma:

V 17. storočí za života sv. Vincenta de Paul bolo veľa prípadov pohodených detí. Často sa stalo, že mama nebola schopná uživiť svoje dieťa pre veľkú biedu, v ktorej sama žila. Ak už nenachádzala iné východisko zo svojej situácie, nechala svoje dieťa pred bránami kostola či nejakého kláštora. Vincenta a zvlášť jeho prvú spolupracovníčku sv. Lujzu de Marillac zaujal osud takýchto detí. Zistili, že deti, ktoré rodičia nechceli, boli dávané do útulkov. Avšak deti, ktoré sa tam dostali, mali stratenú budúcnosť. Nielenže nik im nepodával pomocnú ruku, nik si ich ani len neadoptoval či neosvojil. Žili v biede, hlade a chudobe a nemali pred sebou žiadnu budúcnosť, navyše si ich často brali práve tí najbiednejší. Bezdomovci. Možno si povieme: ale to je fajn, aspoň oni mali s tými deťmi súcit, avšak oni si ich nebrali preto, aby im uľahčili život, ale aby pomohli sebe. Ako? Deti zmrazčili, zlomili im nohy alebo ruky a vyhánali ich žobrať. A nad dieťaťom, ktoré takto trpí, sa mnohí zľutovali, dávali mu peniaze, ktoré ono potom odovzdalo svojmu pánovi. Vincenta to zarazilo. Rozmýšľal, ako pomôcť týmto deťom. Obrátil sa na dvorné dámy, ktoré boli bohaté a prosil ich o pomoc. Avšak tu narazil ešte na jeden problém. Dvorné dámy sa nechceli venovať týmto deťom, lebo to boli deti hriechu. To znamená narodené mimo manželstva (pre vtedajšiu dobu to bol problém). Vincent vyzýval panie, aby im pomohli zmeniť ich osud a poukázal na to, že každý je Božie dieťa, lebo Pán Boh stvoril človeka na svoj obraz. A navyše, ak deti budú pokrstené, bude z nich zmytá aj vina dedičného hriechu.

### Podnety do diskusie:

Ponaučenie: aj ja som Božie dieťa, som stvorený na Boží obraz a navyše som pokrstený.

### Aktivita:

Dnešná téma je predposledná z okruhu vinčentskej spirituality, bolo by dobré, keby čakatelia spolu s animátorom vyrobili vincentínske pexeso. Môžu v ňom byť aj duchovné témy, ako je napr. krst a pod.

## 10. Vincent a spolupracovníci

**Modlitba:** desiatok sv. ruženca

**Ciel:** Uvedomiť si, čo je človek schopný urobiť sám a čo sú schopní urobiť spolu viacerí ľudia.

### Priebeh stretnutia:

O sv. Vincentovi sa hovorí, že jeho rukami prešlo viac peňazí, ako bolo vo vtedajšej francúzskej kráľovskej pokladnici. Vincent sa zaoberal ľudovými misiami, zahraničným misiami, zakladal charitné spolky, formoval kňazov, sestry DKL. Za jeho života bola dlhá 30-ročná vojna, ktorá ožobračovala práve tých najchudobnejších. Ľudia utekali do Paríža, hlavného mesta a tam hľadali pomoc. Pri pohrebe sv. Vincenta biskup, ktorý ho pochovával, povedal: „Tomuto mužovi sa podarilo niečo obdivuhodné, učinil z charity národný šport.“ Vincent bol schopný organizátor, vedel, na koho sa obrátiť, aby pomohol chudobným. Vedel zapojiť chudobných aj bohatých do sociálneho diela, ktoré konal. Vstúpil do dejín Francúzska ako otec národa, ktorý zachránil krajinu pred rozvratom. Sv. Vincent neoslovil iba svoju generáciu, ale oslovuje aj ľudí dnešných čias, aby pomáhali aj naďalej a kráčali v jeho šľapajach. Jeho charizma je taká oslnivá, že dnes pôsobí Misijná spoločnosť (CM) v 49 krajinách. Spoločnosť dcér kresťanskej lásky (DKL) má v celosvetovom meradle najviac členov, nehovoriac o tom, koľko členov majú rôzne laické hnutia, ktoré vznikli z inšpirácie sv. Vincentom. Avšak musíme si uvedomiť jednu vec: dokázal by sv. Vincent toto všetko, keby ostal sám? Asi nie, lepšie povedané určite nie. Cieľom dnešného stretnutia je to, aby sme si uvedomili, čo je človek schopný urobiť sám a čo sú schopní urobiť spolu viacerí ľudia. Takým príkladom je aj povest' o Svätoplukovi a jeho prútoch. Keď umieral tento slovanský veľkomoravský kráľ, mal troch synov. Zavolať si každého jedného z nich a dal mu zlomiť jeden prútik z vĺby. To urobili veľmi ľahko, avšak keď prútiky spojil, už to nebolo také ľahké. A umierajúci Svätopluk povedal: „Ak budete držať spolu, nepriateľ vás neporazí.“ Avšak bratia spolu nedržali a krátko po jeho smrti nepriateľ napadol Veľkú Moravu a podmanil si ju. Milí čakatelia ZMM, tento príklad neplatí iba v oblasti obrany, ale platí aj v konaní dobrých skutkov. Existujú ľudia, ktorí sú energickí a dosiahnu toho v živote veľa, ale neplatí to vo všeobecnosti. Skôr sa človek vidí obmedzený a neschopný vykonať nejaké veľké dielo, preto veľakrát zaznie veta: ja nič nedokážem, alebo: čo ja zmôžem? To, čo bolo možné za čias sv. Vincenta, je možné aj teraz. Ani my nezmeníme celý svet, ale napriek tomu môžeme urobiť veľa a to nielen v nejakej zbierke pre Afriku či Ameriku, ale tam, kde žijeme. Mladí v Lokci na Orave sa zamýšľali nad tým, ako môžu skrášliť svoju dedinu a dospeli

k záveru, že to, čo najviac špatí ich obec, je autobusová stanica, v okolí ktorej bol veľký neporiadok. Dali ruky dokopy a za podpory pána farára vyčistili tento priestor.

**Podnety do diskusie:**

Nech si animátor pripraví jednu konkrétnu vec z ich okolia, kde by sa dalo pomôcť. Najlepšie by bolo niečo, čo nik nevidí a pritom je to vážna vec. Ešte jeden podnet: poukázať na život Matky Terezy, ktorá začínala sama a na to, aké veľké dielo vykonala.

**Aktivita:**

**Bolo by veľmi dobré, aby výsledkom tohto stretnutia bolo zamyslenie sa nad tým, čo môžeme urobiť my spoločne, spoločnými silami a aby toto zamýšľanie sa vyústilo do konkrétneho projektu, čo ZMM spoločne vykoná, čo zorganizuje. Po vykonaní projektu by bolo fajn si o ňom pohovoriť. Tak učíme deti kolegiálnej spolupráci. Nerobiť všetko sám, ale uvedomiť si, že spoločnými silami sa dá zvládnuť viac.**



**Prílohy:**

*K téme číslo 2*



Strom na dvore, kde sa narodil sv. Vincent



Rodný dom sv. Vincenta



Kostol sv. Vincenta v jeho rodisku



*K téme číslo 8*

