



Skúmaj ma, Bože, a poznaj moje srdce. (Ž 139, 23)



Milý mladý priateľ, priateľka,
často sa skúmame a máme pocit, že vieme o sebe všetko. Hlavne to, akí sme hrozní, alebo i to, čo všetko by sme chceli mať a akí byť, aby sme boli aspoň takí dobrí ako tí okolo nás alebo dokonca lepší. **Túžime byť jedineční.** Aspoň v niečom perfektnejší ako tí ostatní. Alebo nemáš občas ten pocit?

Verím, že nie je jednoduché objaviť jedinečnosť seba samého. Každý z nás mal s tým v tvojom veku problém a nehovorím, že my sme už teraz za vodou. Je to trochu lepšie, ale stále sa snažíme objaviť čosi „spešl“, „in“, „trendy“, „kúl“, „waa“ . Stále znie v nás, a isto aj v tebe, otázka: **Čo môžem dať tým ostatným? V čom by ma mohli potrebovať? V čom by si ma mohli všimnúť? Čo môžem ja dokázať a v čom spraviť diery do sveta?**

Všetci vieme, aj ty, aj ja, že jedinečnosť ohuruje, otáča hlavy, vzbudzuje pozornosť, prichádza úžas. Je to niečo nezvyčajné, iné. A práve dnes je to veľmi moderné. No keď tak uvažujem, nie všetka jedinečnosť vzbudzuje skutočnú úctu a reálny obdiv. Nie každá jedinečnosť pohýna k pohybu, k nasledovaniu. Ako to myslím? Jedinečnosť nesie v sebe mnoho odtienkov, cez ktoré môže byť správne alebo nesprávne pochopená. A tak ju môžeme hľadať a nachádzať rôznymi spôsobmi.

Jednou cestou je byť iný za každú cenu, byť výstredný a šokovať. Byť iný, aby si ma všetci navždy pamätali. Robiť to, čo nikto nerobí. Často tak ideme do extrémov, až ku konaniu zla a kriminality. Ďalšou cestou je (niekedy i výstredne) robiť to, čo robia všetci, alebo to, čo ako ideál predstavujú médiá. Toľko investujeme do tých správnych šiat, make up-u, štylizujeme sa do určitej pózy správania, teda „odkukávame“ ako to (všetko) robia iní a čo na iných zaberá. Napodobňujeme ako diví. Potom máme všetci rovnaké účesy, nohavice, tričká, okuliare, sukne, výstrihy a prestrihy. Až sme z toho prestrihnutí a nevieme, kto sme.

Prečo musíme stále „odkukávať“ alebo robiť veci inak ako druhí? Ved' Boh nás stvoril ako jedinečných! My sme iní ako ostatní, my sme unikátni. Alebo nemáš ten pocit? Keď pozriem na svoje telo, brucho, tvar i tvár, povahu, city a všetko, ako je to dané spolu v jednom MNE, tak je to jedinečné. Nevidel som nikoho takého. Niekedy sa cítim ako hranatý, nemotorný, šedý kameň, ktorý sa valí týmto životom. Nie vždy je to ľahké, ale cítim, že iba takýto môžem zapadnúť do môjho miesta v mozaike. Iba keď to budem ja. Keď sa nebudem chcieť prefarbiť na inak, alebo tváriť sa inak. Iba čistý a nefalšovaný ja, Andrej, a ty ... môžeme vytvoriť spolu jedinečnú Božiu mozaiku. Iba ak budeme sami sebou a zároveň Jeho, ktorý nás stále viac očisťuje, aby sme boli sami sebou, ako o tom hovorí svätý Ján Pavol II., aby sme sa stávali čoraz viac človekom. Teším sa na to.

Ak so mnou súhlasíš, tak **skutočne jedineční sme vtedy, ak sa snažíme byť takí, akých nás Boh stvoril.** Vtedy sme krásni. Keď Adam uvidel Evu, zvolal: „Óóó, kosť!“ Užasol nad jej krásou. A podľa mňa aj Eva bola hotová z Adama, keď poznal všetky zvieratá a vedel, čo kde v raji je a ako sa to volá.

V našej rozdielnosti, inakosti, originalite je naša jedinečnosť. Z nej potom vyplýva aj moje i tvoje povolanie a poslanie. Nemôžu byť všetci chalani rovnakí ako ja, to by bola nuda, a potom by nemal kto robiť technické veci, nemal by kto žiť v rodine,



lebo by všetci boli kňazi. A ja nemôžem byť ako iní, lebo mám špecifické poslanie pre druhých. Rovnako aj ty si jedinečná, jedinečný a si tak nádherná, nádherný. Preto Ťa prosím, **buď sám sebou, objav sa**. Byť jedinečný iba podľa merítok sveta je málo a je to nebezpečné. **Boh je farebnejší**. On ti chce pomôcť objaviť tvoj vlastný odtieň, veď on skúma tvoje srdce (Ž 139,23). **On vie, prečo ťa stvoril, si v jeho mozaike nenahraditeľný**.

Verím, že často sme v tom všetkom obaja stratení. To preto, že **nevidíme čisto. Máme zakalený zrak, zakalené srdce**. A to kvôli tomu, čo prijímame do seba od iných, cez médiá, cez našu žiadostivosť, od Zlého. Preto nevidíme Boha a ani svoju jedinečnosť. Konáme, hovoríme a myslíme hriešne = pomýlene = nečisto (nie len v zmysle „šestky“ – 6. Božieho prikázania), z čoho máme zlú skúsenosť, a tak už neveríme v nič. **Ale keď sme čistí a priehľadní, sme nádherní, sme jedineční. Máme svetlo a sme svetlom pre iných**. A Boh prišiel preto, aby sme boli čistí a očisťuje nás od akejkoľvek nečistoty. Je toho plná Biblia! Pozri si to...

Krásne to vidieť i na živote svätej Jany z Arku, jednoduchom neučenom dievčati, ktoré Boh v 17-tich pozval robiť úplne nezvyčajné veci. Viest francúzsku armádu, urobiť z dauphina (šľachtický titul patriaci prvorodeným synom) kráľa, múdrosťou umlčovať svojich sudcov a až do konca žiť medzi toľkými mužmi čistý život panenstva, čo bolo nepredstaviteľné. A predsa, Boh to v nej a cez ňu vykonal. Ona si stále očisťovala srdce, počúvala jeho hlas v modlitbe, prijímala vo sviatostiach, išla za ním, hoci to bolo pre všetkých mimo toho, čo bolo vtedy zvykom, alebo čo vedeli pochopiť. A zachovalo sa nám množstvo svedectiev týkajúcich sa jej dobroty, jej odvahy a mimoriadnej čistoty, k čomu pozývala všetkých okolo. (Generálna audiencia Benedikta XVI.: Svätá Jana z Arku, 26. 1. 2011). Pre mňa je drahá 19-ročná Jana z Arku dodnes najkrajšou čistou vôňou Francúzska. Inšpirovala sa ňou aj svätá Tereza z Lisieux.

Rovnako o jedinečnosti možno hovoriť u mladej súčasnej blahoslavennej Chiary Luce Badanovej, ktorá, napriek svojej bolestnej rakovine a krátkemu životu, bola čistým svetlom pre celé svoje okolie. Jej stály úsmev a oči plné radosti boli nezabudnuteľné. Jej domovom bolo nebo. Hovorila: „*Teraz cítim, že som súčasťou nádherného Božieho plánu, ktorý sa mi kúsok po kúsok odkrýva. Za všetko vďačím Bohu... Ja nemôžem behať, ale chcela by som mladým priniesť fakľu ako na olympiáde, pretože život máme len jeden a oplatí sa ho žiť dobre.*“

Ako vidíš, **byť jedinečný znamená byť sám sebou, byť čistý, teda byť svätý. Prinášať tú našu jedinečnú čistú vôňu. Nepozerať na druhých, si originál, nie kópia**. Nebojme sa tomu spolu uveriť. Boh nás k tomu oboch pozýva. Začnime už dnes čítať a počúvať jeho Slovo, majme otvorené oči v situáciách, ktoré nás stretnú a žime to, čo vieme a dokážeme podľa Božieho vzoru. On nás potrebuje tu, teraz, hneď.

Ideme spolu na vec, lebo nám ide o **jedine – čnosť**. Už teraz sa na tvoju čistú jedinečnosť veľmi teším.

V modlitbe na Teba myslí
Tvoj otec Andrej Darmo



Modlitby

(Modlitby môžete použiť na začiatok a koniec vyučovacej hodiny alebo stretka.)

Pane, môj Bože, mám radosť

Pane, môj Bože, tak ako ryba nemôže žiť bez vody,
nedokážem žiť ani ja bez Teba.
Stvoril si ma a udržiavaš ma pri živote.

Dnes prichádzam, aby som sa Ti poďakoval
za život, ktorý je trvalým darom od Teba.
Prichádzam, aby som Ti ďakoval
a povedal Ti, ako veľmi milujem život.

Áno, mám radosť zo života,
hoci často sklznem mimo,
prestupujem na mieste
a neviem, kam ísť.

Mám radosť hlavne z toho,
že som Tvoje dieťa,
že dýcham dychom božského života -
Tvojím Duchom Svätým.
Ty chceš žiť vo mne,
byť mojim hosťom.
Z celého srdca Ti ďakujem
za túto česť a radosť.
Amen.

Ó, Bože, vzývam Ťa

Ó, Bože, vzývam Ťa:
Múdrost', ty si ma vymyslela,
Vôľa, ty si ma chcela,
Moc, ty si ma stvorila,
Milosť, ty si ma pozdvihla,
Hlas, ty ma voláš,
Slovo, ty ku mne hovoríš,
Dobrota, ty ma zahŕňaš darmi,
Prozreteľnosť, ty ma vedieš,
Milosrdenstvo, ty mi odpúšťaš,
Láska, ty ma objímaš,
Duch, ty ma oživuješ,
Pokoj, ty ma naplňaš,
Svätosť, ty ma premieňaš,
aby som si neodpočinul dovtedy, kým Ťa neuvidím:
Ó, Bože, vzývam Ťa!
Amen.



Čo mi bolo zverené

Bože, náš Otec,
Tvoje stvorenie je úžasné.
Z Tvojej ruky prichádza všetko stvorené.
Aj mňa si povolal k životu a dal si mi životnú úlohu, poverenie,
ktoré nemôže naplniť nikto iný.
Mám poslanie pre svoj život.
Možno toto moje pozemské poslanie dostatočne a jednoznačne nerozoznávam,
raz mi však bude úplne jasné.
Nebol som povolaný do života, aby som bol neužitočný a zbytočný.
Som ohnivkom dlhej reťaze, mostu medzi ľuďmi a generáciami.
Pane, bolo mi zverené to najlepšie:
naplňať Tvoje dielo, prinášať pokoj, konať dobro, slúžiť pravde,
žiť Tvoje slovo, kdekoľvek som, kdekoľvek budem.
Amen.

Podľa **YOUCAT: Modlitby pre mladých**
(str. 26, 33, 122)

Výroky známych osobností o jedinečnosti

(Výroky môžete použiť napr. ako „darček“ na úvod či záver hodiny alebo stretnutia.
Mladí si ich „ťahajú“ z košíka, stačí si ich vytlačiť a nastrihať na malé pásiky papiera.
Môžete o nich aj diskutovať alebo ich len použiť ako motivačný citát... fantázií sa medze nekladú ☺)

- „Vždy buď radšej prvotriednou verziou seba samého ako druhotriednou verziou niekoho iného.“ (**Judy Garland**)
- „Keď žiješ tú najlepšiu verziu seba samého, inšpiruješ aj iných, aby žili tie najlepšie verzie seba samých.“ (**Steve Maraboli**)
- „Čo je platné preplávať more a strieďať mestá! Ak chceš uniknúť tomu, čo ťa trápi, musíš byť nie inde, ale iný.“ (**Lucius Annaeus Seneca**)
- „Všetko sa zmení, keď si uvedomíš, že ťa poslalo Nebo.“ (**anonym**)
- „Nikto nie je zbytočný na svete, kto uľahčuje bremeno niekomu inému.“ (**Charles Dickens**)
- „Nesnažte sa stať človekom úspechu, ale človekom hodnôt.“ (**Albert Einstein**)
- „Ak chceš žiť sám so sebou v mieri, neskúšaj byť viac, ako si, ale buď tým, čím si, celý.“ (**Richard Wagner**)
- „To, čo je pred nami, a to, čo je za nami, sú len drobnosti v porovnaní s tým, čo je v nás.“ (**Emerson**)
- „Svet je plný zmätku, hľad', aby si sa mu nepodobal.“ (**Marcus Antonius Aurelius**)
- „Musíme byť veľmi smelí, aby sme sa odvážili byť sami sebou.“ (**Eugène Delacroix**)
- „Je dôležité zachovať si svoju vlastnú identitu. Je to náš jedinečný dar pre druhých, jedinečný v celom vesmíre.“ (**Pau del Rosso**)
- „Máš to šťastie, že si odlišný, nikdy sa nemeň!“ (**Taylor Swift**)
- „Nie je nič krajšie, ako vidieť ľudí, ako sú sami sebou“ (**Steve Maraboli**)
- „Nepotrebuješ hľadať jedinečnosť, už teraz si jedinečný. Neexistuje spôsob, ako niečo urobiť viac jedinečným. Slovo „jedinečnejší“ je absurdné.“ (**Osho**)



Biblické citáty

- Nech nik tebou nepohrda preto, že si mladý; ale buď vzorom veriacim v slove, v správaní, v láske, vo viere, v čistote. Kým neprídem, venuj sa čítaniu, povzbudzovaniu a vyučovaniu. Nezanedbávaj dar, ktorý je v tebe, a ktorý si dostal skrze prorocstvo, vkladáním rúk starších. Toto si vezmi k srdcu a tomuto ži, aby tvoj pokrok bol všetkým zrejmý. Dávaj pozor na seba a na učenie; buď v tom vytrvalý. Lebo ak si budeš takto počínať, zachrániš seba aj tých, čo ťa počúvajú. **(1 Tím 4, 12-16)**

(Citáty môžete použiť ako základný text ku katechéze alebo ako doplnujúci materiál ku aktivitám. Biblické citáty sú tiež vhodné na bibliodrámu – inscenovanie biblických situácií priamo na stretku alebo na hodine náboženstva...)

K téme Čistota – vedomie jedinečnosti vám ponúkame biblické príbehy ľudí, ktorí tiež museli prijať svoju jedinečnosť a svoje špeciálne miesto v Božom pláne. Často tomu sami nerozumeli a najskôr nevedeli prijať svoju výnimočnosť. Zvyčajne tiež bojovali s nepochopením ľudí okolo nich. Skôr či neskôr si však uvedomili, že ich hodnota spočíva v Božom pohľade na nich a že s Ním sa dá zvládnuť každá výzva.

JOZEF (Gn 37, 3-11)

Izrael miloval najviac zo všetkých synov Jozefa, lebo sa mu narodil v jeho starobe, a dával mu robiť pestrofarebnú tuniku. Keď jeho bratia videli, že ho má otec radšej ako všetkých ostatných synov, začali ho nenávidieť a neboli schopní prívetivo sa s ním rozprávať. A keď mal raz Jozef sen a rozpovedal ho svojim bratom, znenávideli ho ešte väčšmi. Povedal im: „Počujte, aký som mal sen! Boli sme na poli zamestnaní viazaním snopov a tu sa môj snop postavil a ostal stáť. Tu sa vaše snopy postavili dokola a klaňali sa môjmu snopu!“ Bratia mu povedali: „Vari chceš nad nami kraľovať alebo panovať?“ A znenávideli ho ešte viac pre jeho sen a pre jeho reči. A mal ešte iný sen a prezradil ho svojmu otcovi a svojim bratom. Hovoril: „Opäť som mal sen! Slnko, mesiac a jedenásť hviezd sa mi klaňalo.“

Toto rozprával svojmu otcovi a svojim bratom. A jeho otec mu robil výčitky a vravel mu: „Čo je to za sen, čo si mal? Hádam ja, tvoja matka a tvoji bratia prideme a budeme sa ti klaňať až po zem?“ A jeho bratia žiarili, ale otec si to zapamätal.

MOJŽIŠ (Ex 3,1-12)

Mojžiš pásol ovce svojho testu, madiánskeho kňaza Jetra. Keď raz hnal ovce na púšť, došiel k Božiemu vrchu Horeb. Tu sa mu zjavil Boží anjel v ohnivom plameni z trňového kríka. Keď naň hľadel, videl, že trňový krík horí plameňom, ale nezhára. Vtedy si Mojžiš povedal: „Pôjdem a obzriem si ten čudný jav. Prečo trňový krík nezhorí.“ Keď Pán videl, že prichádza, aby si to obzrel, Boh naňho z trňového kríka zavolať: „Mojžiš, Mojžiš!“ On odpovedal: „Tu som.“ I hovoril mu: „Nepribližuj sa sem! Zobuj si z nôh obuv, lebo miesto, na ktorom stojíš, je zem svätá!“ A pokračoval: „Ja som Boh tvojho otca Abraháma, Boh Izáka a Boh Jakuba.“ Vtedy si Mojžiš zakryl tvár, lebo sa bál pozrieť na Boha. A Pán mu povedal: „Videl som utrpenie svojho ľudu v Egypte a počul som jeho volanie pre pracovných dozorcov. Viem o jeho utrpení. Preto som zostúpil, aby som ho vyslobodil z moci Egyptanov a vyviedol ho z tej krajiny do krajiny krásnej a priestrannej, do krajiny, ktorá oplýva mliekom a medom, do bydlísk Kanaánčanov, Hetejcov, Amorejčanov, Ferezejcov, Hevejcov a Jebuzejcov. A teraz došlo volanie Izraelitov ku mne a ja som videl útlak, ktorým ich Egyptania sužujú. Preto poď, pošlem ťa k faraónovi! Vyvedieš môj ľud, Izraelitov, z Egypta!“

Tu Mojžiš povedal Bohu: „Kto som ja, aby som šiel k faraónovi a aby som vyviedol Izraelitov z Egypta?!“ On mu povedal: „Ja budem s tebou a toto ti bude znamením, že som ťa ja poslal: keď vyvedieš ľud z Egypta, budete uctievať Boha na tomto vrchu.“



GEDEON (Sdc 6, 11-16)

Tu prišiel Pánov anjel a sadol si od dub pri Efre, ktorý patrilo Abiezeroveovi Joasovi, keď práve jeho syn Gedeon mlátil pšenicu na lise, aby ju zachránil pred Madiánčanmi. Pánov anjel sa mu zjavil a prihovoral sa mu: „Pán s tebou, udatný hrdina!“ Gedeon mu odpovedal: „Prepáč, môj pane! Keď je Pán s nami, prečo nás toto všetko postihlo? A kde sú všetky jeho divy, o ktorých nám rozprávali naši otcovia, keď hovorili: "Pán nás vyviedol z Egypta"? Teraz nás Pán opustil a vydal do ruky Madiánčanov.“ Pán sa k nemu obrátil a povedal: „Chod s touto svojou silou a vyslobod' Izrael z ruky Madiánčanov! Posielam ťa!“

On mu odvetil: „Prepáč, môj pane! Čím mám vyslobodiť Izrael? Veď moja rodina je najbiednejšia v Manassesovi a ja som najmenší v dome môjho otca!“ Pán mu povedal: „Keď som ja s tebou, tak Madiánčanov poraziš ako jediného muža!“

SAMUEL A DÁVID (1 Sam 16, 1. 6-13)

Pán povedal Samuelovi: „Dokedy ty budeš žiaľovať za Šaulom, hoci som ho ja zavrhol, aby nebol kráľom nad Izraelom? Naplň si roh olejom a chod! Posielam ťa k Betlehemčanovi Izaimu, lebo som si spomedzi jeho synov vyhládol kráľa.“ (...) Keď vkročil, videl Eliába a povedal si: „Isteže stojí pred Pánom jeho pomazaný.“ Ale Pán povedal Samuelovi: „Nehľad na jeho výzor a na výšku jeho postavy, lebo ho nepokladám za súceho. Veď (Pán nehľadá), ako hľadá človeka. Lebo človek hľadá na výzor, ale Pán hľadá na srdce.“ Nato Izai zavola Abinadaba a priviedol ho pred Samuela. Ale povedal: „Ani tohto si nevyvolil Pán.“ Izai priviedol Sarnu, ale povedal: „Ani toho si nevyvolil Pán.“ Potom Izai priviedol pred Samuela svojich sedem synov, ale Samuel povedal: „Pán si nevyvolil z týchto.“ Samuel sa spýtal Izaiho: „Sú to všetci mladíci?“ Odpovedal: „Ešte chýba najmenší, ten pasie ovce.“ Samuel povedal Izaimu: „Pošli poň a daj ho dovieť sem, lebo si nezasadneme, kým nepríde sem.“ Poslal poň a dal ho priviesť. Bol ryšavý, mal krásne oči a peknú postavu. A Pán povedal: „Vstaň, pomaz ho, lebo to je on!“

Nato Samuel vzal roh s olejom a pomazal ho uprostred jeho bratov. A od toho dňa pôsobil na Dávida Pánov duch. Samuel potom vstal a odišiel do Rámy.

MÁRIA (Lk 1, 26-38)

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 porodiš 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. 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.



Aktivita 1: PUZZLE



Cieľ: Aktivita zameraná na objav vlastnej jedinečnosti a dôležitosti v spoločenstve.

Predpokladaná dĺžka trvania: cca. 30 min.

Pomôcky:

Malé puzzle s malými dielikmi (cca do 30 ks)
Veľký hárok bieleho papiera, nožnice, perá alebo fixky

Poznámky pre učiteľa / animátora: *Prines na hodinu alebo stretko puzzle. Stačí celkom malé. Vysyp dieliky na stôl /do stredu kruhu, aby všetci na ne videli, prípadne ich môžu brať aj do rúk. Spýtaj sa mladých, či by vedeli nájsť nejaké paralely medzi dielikmi puzzle a ľudskými bytosťami. Odpovedať môžu spontánne, výroky sa prípadne môžu zapisovať na tabuľu alebo papier. **Puzzle je obrazom Božieho diela na Zemi a my sme jeho malými, ale nenahraditeľnými súčasťami.***

- 1) Bolo by fajn dopracovať sa k týmto alebo podobným odpovediam:** každý dielik je iný, líšia sa tvarom a farbou; ak chceme nasilu „napchať“ dielik tam, kam nepatrí, poškodíme ho; ak niekde dielik chýba, pokazí to celý výsledný obrázok; netreba z nich niečo odstrihnúť alebo naopak dolepiť – vieme, že výrobca dal do krabice všetky dieliky, ktoré potrebujeme, len ich treba nájsť a dosadiť na správne miesto; ...
- 2) Modlitba / meditácia:** *Popros mladých, aby si vzali do dlane jeden kúsok puzzle, ktorý ich oslovil, naznač im, aby si niekam pohodlne sadli, aby ich nikto a nič nevyrušoval a do ticha pomaly prečítaj nasledovný text (alebo niečo podobné vlastnými slovami ☺)*

Každý kúsok puzzle je jedinečný. Má jedinečný tvar, jedinečnú farbu. Žiadne dva dieliky nie sú rovnaké. Niektoré sa podobajú menej, iné viac, dokonca si ich často pomýlime – nakoniec však aj tak prideme na to, že to nie je ten dielik, ktorý sme si mysleli. Mnohé majú rovnakú farbu, no líšia sa tvarom. Niektoré dokonca môžu mať rovnaký tvar – ale vtedy majú celkom určite dosť odlišnú farbu. Márne by sme hľadali dva rovnaké – nikdy sa nám to nepodarí.

Každý kúsok je originál. Nie je to len tak, pre nič za nič - všetky jeho charakteristiky ho predurčujú, aby patril na to jedinečné miesto, kde ho nemôže žiadny iný kúsok nahradiť. Ak ho nasilu natlačíme tam, kam nepatrí, zdeformujeme ho a navyše dielik, ktorý tam naozaj patril, neskôr nebudeme mať kam pripojiť.

A viete, čo je zaujímavé? Veľké množstvo dielikov (určite väčšina) nie je so sebou spokojných. Chceli by vyzeráť ako ten vedľa – ten, čo má taký pekný obľúbený tvar.. Alebo tamten krásny svetlomodrý oproti – takú farbu mať, bol by som najšťastnejší na svete! Ved' tá moja je taká nanič. Alebo aké úžasné by asi bolo byť tým jedinečným, výnimočným dielikom hore v rohu, čo si tam tak majestátne tróni nad všetkými ostatnými a užíva si svoje výnimočné postavenie.!



Lenže - žiadny dielik nie je chybný pre to, aký je!!! Každý je presne taký, aký byť má. Alebo ste si už niekedy pri dokonalom, poskladanom puzzle povedali „Hmmm, tento dielik sa mi nepáči... Má čudný tvar... Radšej ho odtiaľ vyberiem a prázdne miesto zalepím žuvačkou“?;) Samozrejme, že nie. Lebo keby hoci len jeden–jediný dielik vypadol, alebo by sme ho nasilu natlačili na miesto niektorého iného, celý obraz by tým utrpel. A nebeský Otec predsa vedel, čo robí, keď tvoril jednotlivé dieliky skladačky;)

Nebojme sa teda byť sami sebou – nech sme so sebou akokoľvek nespokojní a nech nám iní pripadajú zaujímavejší či lepší, my sme bezchybný originál!

- 3) Počas posledných viet vyber veľký biely papier a polož ho do stredu (na zem alebo na stôl). Potom papier pred nimi nožnicami rozstrihaj na nepravidelné tvary. Pri strihaní nechaj papierové kúsky tam kde boli, neprekladaj ich, ani s nimi nehýb. Vznikne tak papierové puzzle. Kúsky rozstrihaného papiera ležia pri sebe a stále vytvárajú pôvodný tvar papiera. Počet kúskov je totožný s celkovým počtom účastníkov. Strihaj tak, aby vzniknuté kúsky boli približne rovnaké, a aby sa na ne mohlo písať alebo kresliť. Potom vyzvi mladých, aby si každý vzal jeden dielik. Dostanú za úlohu každý na svoj dielik nakresliť niečo, čo ho vystihuje a za čo je zároveň na seba hrdý (napr. nakresliť symbol nejakej svojej záľuby, v ktorej je dobrý a je pre to na seba hrdý). Ak by niekto tvrdil, že on nič také pozitívne nemá, je úlohou animátora povzbudiť ho, že určite sa niečo nájde, alebo mu, ak ho lepšie pozná, aj nejakú silnú vlastnosť poradí.
- 4) Po pár minútach, keď dokreslia, ich vyzvi, aby si svoje výtvary predstavili a opätovne poskladali pôvodný hárok papiera. **Puzzle je obrazom Božieho diela na Zemi a my sme jeho malými, ale nenahraditeľnými súčasťami.**
- 5) Môžete sa nad vzniknutým umeleckým dielom pomodliť a poďakovať za svoje dary. Odporuč im, aby si papierové dieliky puzzle vzali domov a nechali si ich na viditeľnom mieste (na nástenke nad stolom a pod.), aby, keď budú mať niekedy chvíľu, kedy budú musieť bojovať s neprijatím seba samého, mali tento svoj výtvor na očiach a mohli si pripomenúť, že v Božích očiach sú jedinečnými originálmi.



Aktivita 2: Mám jedinečné dary a talenty

Cieľ: Aktivita zameraná na spoznanie, že naše dary a talenty niekedy ľahšie vidia iní ľudia než my sami.

Predpokladaná dĺžka trvania: cca. 20 min.

Pomôcky:

Papiere, lepiaca páska, fixky alebo perá
(dajte pozor, aby fixky nepresiakli cez papier a nepoškodili oblečenie)

Poznámky pre učiteľa / animátora: Účastníci si navzájom na chrbát pomocou lepiacej pásky nalepia papiere. Daj im 7-10 min. na to, aby obišli všetkých členov skupiny a napísali na papier, aké dary, talenty a výnimočné schopnosti majú. Zapoj sa aj ty!

Po desiatich minútach si všetci sadnite do kruhu, navzájom si odlepte papiere. Účastníci si prečítajú, čo im ostatní na papier napísali. Vysvetli im, že to sú veci, ktoré by mali používať v službe iným ľuďom.

Diskusia:

- 1) Ktorá z vecí na tvojom papieri ťa najviac prekvapila?
- 2) Ako ti tieto veci pomôžu v službe iným?
- 3) Čo by si dnes mohol urobiť pre iných pomocou svojich darov a schopností? Zapiš si to na svoj papier.



Aktivita 3: Som čarovný...☺ [kvíz]



Cieľ: Aktivita je zameraná na spoznanie fascinujúcich poznatkov o našom tele.

Predpokladaná dĺžka trvania: cca. 15 min.

Poznámka pre animátora: Súťažiteľ môžu jednotlivci alebo skupinky. Daj im k dispozícii perá a papiere. Veľkou motiváciou bude, keď pre víťaza pripravíš malú odmenu. Stačí aj čosi sladké ☺. Správne odpovede sú vytlačené silným typom písma.

Na konci tejto aktivity ponúkame verziu tohto kvízu, kde nie sú vyznačené správne odpovede. Môžeš si ju vytlačiť a rozdať účastníkom, aby mali text pred sebou. Správne odpovede potom označujú priamo v zadaní, napr. zakrúžkovaním jednej z možností.

Úvod: Ak občas pochybuješ, či je na tebe niečo čarovné, tak v tomto kvíze to zistíš. Je totiž celý o tebe a o tvojej jedinečnosti. Pán Boh si dal na tebe záležať, „utkal“ ťa naozaj starostlivo. To, čo on tvorí, je dokonalé. Ako v jednej piesni spieva Evka Hrešková: „Boh nerobí chyby, stvoril ma, ako ma chcel. Nemýli sa nikdy, je dokonalý Stvoriteľ.“ Pochádzaš z rúk najlepšieho dizajnéra a si dokonalý! Presvedč sa sám.

1) Z kriminálok viete, že každý človek má jedinečné odtlačky prstov. Dokonca je to tak aj u jednovaječných dvojčiat. Kedy však táto kresba na našich prstoch vzniká?

- A. Ustalať sa v prvom roku života dieťaťa.
- B. Vzniká v priebehu prvého mesiaca po pôrode.
- C. V treťom mesiaci v maternom brušku.**

Predstavte si, že rovnako jedinečnú a neopakovateľnú kresbu má aj váš jazyk!

2) Keď to niekomu rýchlo páli, hovoríme, že je rýchly ako blesk. Viete, akou rýchlosťou cestujú nervové impulzy vo vašom tele?

- A. 90 km/h
- B. 400 km/h**
- C. 750 km/h

3) Plúca a šport úzko súvisia. Vedeli by ste odhadnúť, aký je vnútorný povrch pľúc?

- A. Ako polovica tenisového kurtu (cca 90 m²)**
- B. Ako volejbalové ihrisko (160 m²)
- C. Ako basketbalové ihrisko (420 m²)

4) Koľko megapixelov má tvoj foťák na mobile? Čo keby sa na digitálny foťák zmenilo tvoje oko? Koľko megapixelov by malo?

- A. 98 megapixelov
- B. 576 megapixelov**
- C. 359 megapixelov

5) Na ktorom z prstov rastú nechty najrýchlejšie?

- A. Na malíčku.
- B. Na palci. (Na palci rastú najpomalšie.)
- C. Na prostredníku.**



ČISTOTA – VEDOMIE JEDINEČNOSTI

6) Možno sa ti tvoj nos zdá veľmi malý, možno priveľký, alebo zase široký, ako gombička a možno iní hovoria, že ti doňho prší. Tvoj nos je však tvojou súkromnou klimatizáciou: zohrieva studený vzduch a očisťuje ho od prachových častíc a nečistôt. A okrem toho má skvelú pamäť. Vieš koľko vôní (pachov) si dokáže zapamätať?

A. 2000

B. 50 000

C. 15 000

7) Pán Boh všetky informácie o tebe vpísal do tvojej DNA, ktorú obsahuje každá tvoja bunka. Keď sa špirála DNA rozvinie, má dĺžku cca 180 cm. Keby sme vzali DNA z celého tvojho organizmu a rozvinuli ju, vznikla by veľmi dlhá diaľnica. Predstav si, že by stačila na cestu k jednému nebeskému telesu a späť. Hádajte ku ktorému!

A. K Slnku a späť

B. K Plutu a späť

C. K Mesiacu a späť

8) Naše srdce je obdivuhodný orgán. Má približne veľkosť päste a pri každom stiahnutí pumpuje krv do celého tela. Viete koľko krvi prepumpuje za jednu hodinu?

A. 280 litrov

B. 100 litrov

C. 50 litrov

9) Keď máme na niečo chuť, hovoríme, že nám tečú slinky. Viete, koľko slín vyprodukuje denne?

A. cca 1,5 litra

B. cca 0,5 litra

C. cca 3 litre

Zaujímavosť: za celý život vyprodukujeme toľko slín, že by sme nimi zaplnili dva bazény!

10) Baby, aj vy ste mali niekedy bábiku Barbie a snívali ste o postave, akú má ona? Keby sa bábika premenila na živú osobu, aké by mala miery? Skúste tipovať. Vyhráva ten, kto bude najbližšie.

Správna odpoveď: 39 – 23 – 33.

A ešte dodajme, že by mala dvakrát dlhší krk ako normálny človek. ☺

Nesnažte sa byť ako Barbie, pretože nie je reálna!

Poznámka pre animátora: Aktivitu ukončíte modlitbou *vd'aky*. Ďakujte Bohu za to, ako úžasne stvoril každého z vás. Môžete mu ďakovať za svoje výkonné srdcia, pľúca, mozog, ale aj hociktorú inú časť tela. Ak na stretku využijete aj aktivitu 2 o daroch a talentoch, nasmeruj modlitbu k vd'ake za každého člena skupinky, za jeho dary, talenty, za to, čo prináša do skupinky.



Som čarovný...☺



1) Z kriminálok viete, že každý človek má jedinečné odtlačky prstov. Dokonca je to tak aj u jednovaječných dvojčiat. Kedy však táto kresba na našich prstoch vzniká?

- A. Ustalať sa v prvom roku života dieťaťa.
- B. Vzniká v priebehu prvého mesiaca po pôrode.
- C. V treťom mesiaci v maminom brušku.

Predstavte si, že rovnako jedinečnú a neopakovateľnú kresbu má aj váš jazyk!

2) Keď to niekomu rýchlo páli, hovoríme, že je rýchly ako blesk. Viete, akou rýchlosťou cestujú nervové impulzy vo vašom tele?

- A. 90 km/h
- B. 400 km/h
- C. 750 km/h

3) Pľúca a šport úzko súvisia. Vedeli by ste odhadnúť aký je vnútorný povrch pľúc?

- A. Ako polovica tenisového kurtu (cca 90 m²)
- B. Ako volejbalové ihrisko (160 m²)
- C. Ako basketbalové ihrisko (420 m²)

4) Koľko megapixelov má tvoj foťák na mobile? Čo keby sa na digitálny foťák zmenilo tvoje oko? Koľko megapixelov by malo?

- A. 98 megapixelov
- B. 576 megapixelov
- C. 359 megapixelov

5) Na ktorom z prstov rastú nechty najrýchlejšie?

- A. Na malíčku.
- B. Na palci.
- C. Na prostredníku.

6) Možno sa ti tvoj nos zdá veľmi malý, možno priveľký, alebo zase široký, ako gombička, a možno iní hovoria, že ti doňho prší. Tvoj nos je však твоjou súkromnou klimatizáciou: zohrieva studený vzduch a očisťuje ho od prachových častíc a nečistôt. A okrem toho má skvelú pamäť. Vieš koľko vôní (pachov) si dokáže zapamätať?

- A. 2000
- B. 50 000
- C. 15 000

7) Pán Boh všetky informácie o tebe vpísal do tvojej DNA, ktorú obsahuje každá tvoja bunka. Keď sa špirála DNA rozvinie, má dĺžku cca 180 cm. Keby sme vzali DNA z celého tvojho organizmu a rozvinuli ju, vznikla by veľmi dlhá diaľnica. Predstav si, že by stačila na cestu k jednému nebeskému telesu a späť. Hádajte ku ktorému!

- A. K Slnku a späť
- B. K Plutu a späť
- C. K Mesiacu a späť

8) Naše srdce je obdivuhodný orgán. Má približne veľkosť päste a pri každom stiahnutí pumpuje krv do celého tela. Viete koľko krvi prepumpuje za jednu hodinu?

- A. 280 litrov
- B. 100 litrov
- C. 50 litrov

9) Keď máme na niečo chuť, hovoríme, že nám tečú slinky. Viete, koľko slín vyprodukuje denne?

- A. cca 1,5 litra
- B. cca 0,5 litra
- C. cca 3 litre

10) Baby, aj vy ste mali niekedy bábiku Barbie a snívali ste o postave, akú má ona? Keby sa bábika premenila na živú osobu, aké by mala miery? Skúste tipovať. Vyhráva ten, kto bude najbližšie.

Údaj uveďte v tvare napr. 90-60-90



Svätá Jana z Arku bola výnimočnou mladou ženou 15. storočia. Pochopila jedinečnosť poslania, ktoré jej Boh vkladal do srdca a rozhodla sa uveriť Mu, že ju uschopní na to, k čomu ju povolal. Otec, ktorému sa páči zjavovať svoju múdrosť maličkým, ju skrze jej bezhraničnú dôveru učinil odvážnou uprostred dramatických udalostí dejín.



Narodila sa 6. januára 1412 v obci Domremy, v severnom Francúzsku. Rodičia žili ako roľníci a vychovali 5 detí. Odmalička pomáhala pri hospodárstve, priadla, šila a pásala dobytok. Vynikala vo vrúcnej láske k Bohu, ktorú Mu prejavovala úctou k Jeho Menu, hodinami tichých modlitieb pred krížom a pravidelným sviatostným životom.

Svoju mladosť prežívala v búrlivých časoch storočnej vojny medzi Anglickom a Francúzskom. Spočiatku isto netušila, že Ten, ku ktorému sa s láskou vinula, sa rozhodne práve cez ňu zmeniť dejiny jej krajiny. Spravil z nej mladučku mystičku. Od trinástich rokov počula v duši hlasy sv. Michala Archanjela, sv. Kataríny a sv. Margity. Pobádali ju k trom úlohám, ktoré Boh túžil skrze ňu vykonať. Mesto Orleans, ako i veľká časť Francúzska, bola v tom čase v rukách Angličanov. Jana mala dodať odvalu budúcemu následníkovi francúzskeho trónu, pomôcť mu ku korunovácii i k oslobodeniu ich otčiny.

Jej okamžitou odpoveďou bolo zloženie sľubu panenstva. Štyri roky sa však Jana zdráhala poslúchnuť tajomné hlasy. No napokon sa rozhodla. Mladučká 17-ročná Jana sa vybrala za korunným princom Karolom, ktorý sa zo strachu stiahol do úzadia, povzbudiť ho k tomu, čo má Boh pre nich pripravené. Jej žiadosť sa pri pohľade na jednoduché vidiecke dievča, ktoré nevedelo písať ani čítať, javila ako obrovský nerozum. Jana si však v presvedčení, že plní Božiu vôľu, stála pevne za svojím. Musela sa podrobiť preskúšaniu teológov, ktorým napríklad na otázku, prečo Boh nezachráni Francúzsko len svojou vôľou, odpovedala, že Boh chce konať svoju vôľu skrze ľudí. Všetci žasli nad jej odpoveďami a bolo jasné, že to nehovorí sama od seba. Preto sa jej podarilo splniť všetko, k čomu ju Boh povolal.

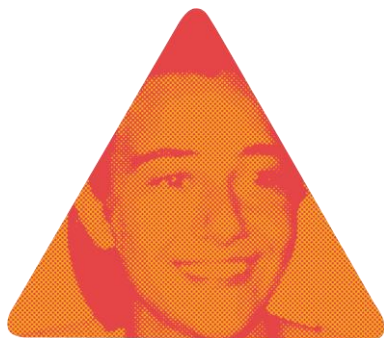
Rok žila s vojakmi, a aby chránila svoju aj ich čistotu, nosila po celý čas rytiersky odev. Pred každou úlohou ich vládne povzbudzovala ku svedci a žitiu v milosti posväcujúcej. Nikdy nikoho nezabila, iba nosila zástavu s ľaliou, Ježišovým a Máriiným menom a vravela, ako postupovať. Tak sa im podarilo oslobodiť Francúzsko. So zmenenou situáciou sa však zmenil aj postoj veľmožov a rôznymi intrigami ju uväznili, rok vypočúvali, a napokon odsúdili k upáleniu ako kacíрку. Jana napriek tomu zostala verná Bohu a Cirkvi, a žiadala len smieť ešte prijať Ježišovo telo a hľadiť pri zomieraní na kríž. Zomrela v máji 1431 s Ježišovým menom na perách. Po rokoch bolo jej meno očistené a Cirkev v jej svedectve života i mučeníctva našla veľký poklad. Pápež Benedikt XV. ju v máji 1920 vyhlásil za svätú.

Modlitba: Svätá Jana, ty si sa už v mladosti celá odovzdala Bohu a nechala si sa viesť Jeho Duchom k hrdinským činom. Pros u Neho za nás, aby sme aj my v svojej mladosti i malosti nachádzali silu v Jeho Veľkosti, aby sme počúvali i poslúchali Jeho hlas a nechali sa Ním viesť k jedinečnému poslaniu, ktoré má pripravené pre každého z nás. Pros, aby sme si, vedomí tejto jedinečnosti, chránili svoju čistotu ako poklad. Amen

Pre ČISTÝ ROK pripravila: Aneta Lisá, Ilustrácia: Erika Cániková



ČISTOTA – VEDOMIE JEDINEČNOSTI



Blahoslavená Chiara Luce Badanová.

Nádherný úsmev, ktorý fascinuje, pohľadza a dodáva odvalu. Čistý, radostný, priam priezračný pohľad. Oči, v ktorých je odpoveď plná pokoja. Tvár, z ktorej žiari neobyčajné svetlo. Ohromujúce, jemné a plné nekonečnej nehy. Tak si ju pamätajú tí, ktorým za takmer 19 rokov stihla odovzdať plno lúčov Božej lásky. A tak o nej rozprávajú stovky ľudí z celého sveta, ktorých sa dotýka aj po tom, čo odišla života do Života.



Narodila sa 29. októbra 1971 Marii Terese a Roggerovi, nábožným manželom z malého talianskeho mestečka Sasella, po desiatich rokoch modlitieb. Mala pokojné a bezstarostné detstvo. Ako 8-ročná sa stretla s Hnutím fokoláre, ktoré počas druhej svetovej vojny založila Chiara Lubichová v Taliansku. Jeho hlavnou spiritualitou je uskutočňovanie jednoty skrze lásku k ukrižovanému a opustenému Ježišovi. Mladučká Chiara sa rozhodla objavovať Ho v každom blížnom, špeciálne v neveriacich. Ako 12-ročná si Ho zvolila za svojho Ženicha a túžila sa pripravovať na Jeho príchod. Na stretnutiach s mladými z Hnutia fokoláre sa delila o snahu žiť evanjelium a bola do neho čoraz zaľúbenejšia. Milé a pekné dievča, plné života, trochu beťárka a veľká sympatáčka. Taká bola. Jedna z nás. Mala rada populárnu hudbu, rada tancovala, spievala či hrala tenis. Mala okolo seba vždy veľa priateľov.

A zrazu nečakaná správa. V lete roku 1988 sa Chiara dozvedela, že má nádor kostí. Keď pochopila vážnosť svojho zdravotného stavu, poprosila mamu, aby s ňou v tej chvíli nehovorila, hodila sa na posteľ a so zatvorenými očami tak zostala 25 minút. Potom sa usmiala a povedala mame, že už s ňou môže hovoriť. Vyhrala. Znovu povedala Bohu svoje áno. Zo svedectiev vieme, že iba raz sa opýtala na dôvod svojej bolesti. Ale po krátkej chvíli dodala: „Ak to chceš ty, Ježišu, chcem to aj ja.“ Celkom sa zamerala na Neho a na nebo.

V nemocnici prekonala veľa bolestných vyšetrení a operácií, až napokon ochrnula. Priatelia, ktorí ju navštevovali i ošetrojúci lekári boli zasiahnutí a premieňaní jej pokojom a odovzdanosťou. Odmietla morfium, pretože nechcela, aby jej myseľ bola „zahmlená“. Chcela bolesti darovať Bohu pri plnom vedomí. Čoraz viac túžila po svojom Ženichovi. Sama povedala: „Niekoľko by si mohol myslieť, že chcem umrieť, aby som už netrpela. No nie je to tak. Ja chcem ísť k Ježišovi.“ Svoj pohreb sama naplánovala ako svadobný obrad. V nedeľu 7. októbra 1990 povedala mame: „Čau. Buď šťastná, pretože ja som šťastná.“ Otcovi stisla ruku a dosiahla svoj cieľ. Mala necelých 19 rokov.

Mladí z celého sveta navštevujú jej hrob i jej izbičku, zasiahnutí svedectvom jej života. Iní ho čítajú a sami píšu o tom, kým Chiara pre nich je. U členov Hnutia fokoláre je zvykom, že si zvolia „nové meno“ tak, ako to bolo v spoločenstve prvých kresťanov. Chiara Lubichová, s ktorou si mladá Chiara často dopisovala, vybrala pre ňu meno Luce, čo znamená svetlo. Pozorujúc už roky žiarivú stopu, ktorú toto jedinečné žienu zanecháva v našich srdciach, treba povedať, že sa k nej toto meno nesmierne hodí. Žiarila. Lebo milovala. 25. septembra 2010 bola vyhlásená za blahoslavenú. Ihneď si vyslúžila prívlastok „Svätá v rifliach a tričku“.

Modlitba: Blahoslavená Chiara, Ty, ktorá si svojím úsmevom a svojimi veľkými žiarivými očami dokázala, že smrť je porazená a že existuje len život, Ty, ktorá nám rozumieš, pros za nás svojho Milého Ženicha, aby sme aj my boli plní Života a Svetla. Nech žiari z našich čistých sŕdc a všetkým rozpráva o Bohu, ktorý je Láska. Amen

Pre ČISTÝ ROK pripravila: Aneta Lisá, Ilustrácia: Erika Cániková



Čistič [Nr.2]



Umy si okná svojho srdca, alebo
Ako vidieť pravdivejšie...



*Pani učiteľka sa pýta žiakov:
„Ako pomocou vody získame svetlo?“*

*Odpovedá Jožko:
„Prosím tak, že poumývame okná...“*

Jožko chtiac-nechtiac povedal veľkú pravdu. Voda je základ a treba ju často používať. Vodou sme boli obmytí v deň nášho krstu a bolo nám všetko odpustené. No treba sa často vrátiť k svojmu srdcu a prekontrolovať, ako sme na tom.

V jednom príbehu sa hovorí, že prišla na návštevu susedka k susedke. Pozerali sa na tretiu, ktorá vonku vešala práve vypranú bielizeň. Domáca pani ju začala ohovárať: No pozri na tú našu susedku, teraz vytiahla bielizeň z práčky a už má na nej čierne škvrny. Ani len vyprať si to nevie poriadne... Druhá pozerá a pozerá, potom otvorí okno a hovorí: Tie škvrny nie sú na jej bielizni, ale na tvojom okne...

Poumývajme si srdce a budeme vidieť lepšie a pravdivejšie... A dajme pozor na ohováranie a osočovanie. Keď totiž ohovárame, veľa tým prezradíme o sebe samých...



Na ceste k najvzdialenejším končinám [Nr.2]



**Či kráčam a či odpočívam, ty ma sleduješ.
A všetky moje cesty sú ti známe.
(Ž 139, 3)**



Či som zostal stáť, alebo či kráčam, Boh o tom vie.
On pozná môj smiech, keď som šťastný.
Pozná môj plač, keď cítim bolesť.
Vie aj to, kedy milujem, rozdávam radosť, šírim pochopenie...
Ale vie aj, kedy ubližujem, či zavádzam toho druhého.

V ktorých chvíľach by som sa mal viac starať o toho, koho milujem? Kedy sa viac o neho zaujímať? Niekedy možno prídu aj také chvíle, kedy chcem vzťah stavať len na sladkých rečiach, sladkých bozkoch... ale neprejavujem tomu druhému konkrétne skutky obetavosti a sebazaprenia tak, ako nám to ukázal Ježiš.

Čo si myslíš o vete:
„Manželia sa dnes nebudú rozvádzať preto, žeby nerozvíjali svoje komunikačné schopnosti, športové či umelecké nadanie... ale preto, že niekto nechal špinavé ponožky uprostred izby.“



**Keď už budeš so silami na konci,
keď už budeš chcieť mať od všetkého pokoj,
sprav ešte jeden dobrý skutok tomu,
kto to potrebuje.**