



Aktivita 1: Preventívna prehliadka

Cieľ: Aktivita má účastníkom ukázať dôležitosť spytovania svedomia.

Predpokladaná dĺžka trvania: 45 min.

Pomôcky: perá a pracovný list pre každého účastníka

Poznámky pre učiteľa/animátora: Aktivita priamo nadväzuje na List Romana Seka, ktorý je základnou časťou tejto katechézy. **Hrubo písaný text** čítaj nahlas.

- 1) Na úvod prečítaj kúsok z **listu**: „Pravá láska bolí. Vždy musí bolieť,“ hovorievala Matka Tereza. Vidieť lásku takto, na to sú potrebné čisté oči. Oči, ktoré nevidia druhého ako objekt záujmu. Preto je čistota spojená aj so sebazáporom, s čakáním, odriekaním. To všetko je cesta k Božiemu milovaniu. K láske, ktorá nekončí, keď končí dobrý pocit. K láske, ktorá nedáva iba preto, že môže dostať späť. K láske, ktorá sa teší iba z toho, že miluje.
- 2) Pokračuj takto alebo podobne: **Nás často bolí kadečo, len nie láska. Každé ľudské telo je vystavené aj chorobám, nefunkčnostiam a neduhom, ktoré ho oslabujú v službe Pánovi. Takéto choroby sú prirodzené nebezpečenstvom pre každého kresťana a každú komunitu, či spoločenstvo, kongregáciu, farnosť, cirkevné hnutie.** Pápež František sa pred Vianocami prihovoril členom Rímskej kúrie a zamestnancom Svätej stolice a inšpirovaný otcami púšte, ktorí v prvých storočiach kresťanstva zostavovali katalógy nerestí, predstavil zoznam 15 druhov ochorení, ktoré môžu toto telo napadnúť. **Tak poďme na preventívnu prehliadku!** ☺
- 3) Na odľahčenie situácie sa môžeš obliecť do bieleho pláňa, príp. môžeš na stôl vybrať pomôcky ako fonendoskop, tlakomer a pod. Dôležité je, aby si vytvoril príjemnú tvorivú atmosféru, napriek tomu, že lekári naháňajú strach. ☺
- 4) Rozdaj účastníkom pracovné listy. Budú do nich k jednotlivým otázkam zaznačovať svoje odpovede. Keďže na mnohé otázky sa nedá odpovedať jednoznačne „ÁNO“ alebo „NIE“, ponúkame 5-stupňovú škálu.

ÁNO	■	□	□	□	□	NIE	znamená	áno
ÁNO	□	■	□	□	□	NIE	znamená	skôr áno
ÁNO	□	□	■	□	□	NIE	znamená	neviem
ÁNO	□	□	□	■	□	NIE	znamená	skôr nie
ÁNO	□	□	□	□	■	NIE	znamená	nie
- 5) Spolu si prečítajte popis ochorenia/diagnózy. Hneď za názvom ochorenia ponúkame krátky vysvetľujúci text, písaný kurzívou. Uisti sa, či všetci porozumeli, o aké ochorenie ide, prípadne ho viac objasni a nechaj ich zaznačiť odpovede na tri otázky.
- 6) Po vyplnení pracovných listov môžete ešte chvíľu diskutovať, či im niektorá z chorôb vážne hrozí, resp. či sú voči niektorej zatiaľ imúnni. Pochopiteľne – nikoho nenúť na odpoveď – platí „Zákon o ochrane údajov pacienta“ ☺. No podelenie sa s prežívaním nejakej z chorôb môže pomôcť aj iným... Neboj sa „dohrať“ aktivitu v lekárskej symbolike. Možno budú čakať vyhodnotenie. Vysvetli im, že išlo o spytovanie svedomia a každý sa musí vyhodnotiť sám. Upozorni ich, že preventívne prehliadky (spytovanie svedomia) sú nesmierne dôležité. Vyzvi ich, aby si doma pozorne preštudovali predpísané „odporúčané lieky“ (trebný citát zo Svätého písma)... nie len zbežne ako obyčajné príbalové letáky k liekom! ☺ Môžeš ich vyzvať, aby so svojou chorobou zašli priamo do ambulancie, t.j. na svätú spoveď.
- 7) Na záver sa môžete spolu pomodliť k našej nebeskej Mame, lebo mamy sú najlepšie lekárky svojich detí...

Modlitba na záver: Mária, Božia Matka a Matka Cirkvi, vypros nám uzdravenie rán hriechu, ktoré každý z nás nosí vo svojom srdci. Nauč nás milovať Cirkev tak, ako ju miloval tvoj syn Ježiš. Vypros nám u neho odvahu uznať sa za hriešnikov a za tých, čo potrebujú jeho milosrdenstvo. Mária, chceme bez strachu odovzdať našu ruku do tvojich materských rúk. Pomôž nám!



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

1. NESMRTELNOST - choroba bohatého „pochábla“ z evanjelia, ktorý sa domnieval, že bude tu na zemi žiť večne (porov. Lk 12, 13-21), ako aj tých, ktorí sa menia na vládcov a cítia sa nadradení nad všetkými, namiesto toho, aby slúžili všetkým. Cintoríny sú plné nesmrteľných, imúnnych a nenahraditeľných osôb...

Myslím si o sebe, že som nenahraditeľný?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Viem prijať iný názor?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Viem prijať kritiku?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Odporúčany liek: (Lk 17, 7-10) „Sme neužitoční sluhovia...“

2. MARTIZMUS - (podľa biblickej Marty) je choroba prehnanej činnosti, čiže tých, ktorí sa pohrúžia do práce, zabúdajúc pritom na „lepší podiel“ - sadnúť si k Ježišovým nohám (porov. Lk 10, 38-42). Kvôli tomu Ježiš volal svojich učeníkov, aby si trochu oddýchli (porov. Mk 6, 31), pretože zanedbávanie potrebného odpočinku vedie k stresu a nepokoju. Čas oddychu pre toho, ktorý završil svoje poslanie, je potrebný, povinný a má sa prežívať seriózne.

Nájdem si čas na oddych, najmä počas sviatočných dní?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Dokážem „nepracovať“ a mať čas pre príbuzných?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Využívam zmysluplne svoj voľný čas?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Odporúčany liek: (Kaz 3, 1-15) „Všetko má svoj čas a svoju chvíľu...“

3. KAMENNÉ SRDCE - choroba mentálnej a duchovnej skamenelosti, čiže choroba tých, ktorí majú srdce z kameňa a „tvrdú šiju“ (porov. Sk 7,51 - 60). Je to choroba tých, ktorí počas cesty strácajú vnútornú vyrovnanosť, živosť a odvahu, a skrývajú sa za papiere, a tak sa z nich stanú výkonné stroje a nie Boží ľudia.

Som citlivý na potreby druhých?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Viem plakať s plačúcimi?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Dokážem sa zriekať a darovať sa?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Odporúčany liek: (Flp 2, 5-11) „Zmýšľajte tak ako Kristus Ježiš...“

4. PERFEKCIONIZMUS - choroba prehnaného plánovania, teda tých, ktorí plánujú všetko a dopodrobna a veria, že len vďaka dokonalému naplánovaniu vecí účinne napredujú. Všetko dobre nachystať je dôležité, avšak bez toho, aby sme upadli do pokušenia uzavrieť a ovládať slobodu Ducha Svätého, ktorá zostáva vždy väčšia, než každé ľudské plánovanie. „Duch Svätý je sviežosť, fantázia a novosť!“ (Homília pápeža Františka 30. 11. 2014 v Turecku.)

Všímam si popri detailoch blízkeho vedľa mňa?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Spolieham sa len na svoje sily?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Prosím Ducha Svätého o pomoc, svetlo a tvorivosť?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Odporúčany liek: (Jn 3,8) „Vietor veje kam chce...“

5. DISHARMÓNIA - choroba zlej koordinácie. Nastáva vtedy, keď sa spomedzi členov vytratí jednota a telo príde o svoju harmonickú funkčnosť a vyváženosť, stanúc sa tak orchestrom, ktorý neladí, ale vytvára hluk, pretože jeho časti nespupracujú a neprežívajú ducha spoločenstva a tímu.

Presadzujem v spoločenstve iba seba a svoje nápady?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Viem spolupracovať aj s tými, ktorí sú mi nesympatickí?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Snažím sa o obnovenie jednoty v spoločenstve?

ÁNO ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NIE

Odporúčany liek: (1 Kor 12, 12-31) „Telo nie je jeden úd, ale mnoho údov...“



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

6. DUCHOVNÝ ALZHEIMER – choroba tých, ktorí zabúdajú na „osobné dejiny spásy“, na „prvú lásku“. Ide o postupný pokles duchovných schopností, ktorý vo väčších či menších časových intervaloch spôsobuje človeku vážny hendikep tým, že z neho robí neschopného vykonávať akúkoľvek činnosť a zapríčiňuje, že žije v stave úplnej závislosti na svojich často nereálnych názoroch.

Pamätám si na svoje stretnutie s Pánom?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Sú v mojom duchovnom živote dôležité iba emócie?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Som zamotaný v sebe a zabúdam na Boha?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE

Odporúčaná liek: (Jn 1, 35-39) „Učiteľ, kde bývaš?“ Odpovedal im: „Poďte a uvidíte!“

7. RIVALITA - choroba márnej slávy (porov. Evangelii gaudium, 95-96). Prejavuje sa vtedy, keď sa vonkajší výzor, farby šiat a čestné uznania stanú prvotným zmyslom života. Je to choroba, ktorá nás privádza k tomu, že sa stávame falošnými.

Túžim byť vždy v centre pozornosti?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Potrpím si na uznaní, ocenení a vďaके?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Konám svoje skutky kvôli obdivu?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE

Odporúčaná liek: (Flp 2, 1-4) „... v pokore pokladajte jeden druhého za vyššieho...“

8. SCHIZOFRÉNIA - choroba tých, ktorí žijú dvojité život. Na jednej strane evanjelizácia, popri ktorej si vytvárajú „paralelný svet“, kde dajú bokom všetko, čo striktné učia ostatných a začnú žiť skrytý a neraz nezriadený život.

Žijem inak medzi kamarátmi a inak v rodine?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Som kresťanom celý deň?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Nosím masky?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE

Odporúčaná liek: (Lk 15, 11-32) „... bol mŕtvy a ožil, bol stratený a našiel sa.“

9. KLEBETY - choroba klebetenia, ohovárania a tárania. Vážna choroba, ktorá sa začína jednoducho, snáď iba kvôli prehodeniu reči, zmocní sa celého človeka a urobí z neho „rozsievača kúkoľ“, a v mnohých prípadoch chladnokrvne zabíja dobrú povest vlastných kolegov a priateľov. Je to choroba podlých ľudí, ktorí, keďže nemajú odvahu hovoriť priamo, hovoria poza chrbát.

Hovorím o ľuďoch poza ich chrbát?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Rozprávam často o chybách iných?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Hanbím sa za svoju vieru?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE

Odporúčaná liek: (Flp 2, 14-18) „Všetko robte bez šomrania a pochybovania, ...“

10. GLORIFIKÁCIA - choroba zbožšťovania šéfov. Je chorobou tých, ktorí sa líškajú nadriadeným v nádeji, že dosiahnu ich pozornosť. Sú to obeť karierizmu a prospechárstva, uctievať si ľudí a nie Boha.

Hovorím vždy pravdu s láskou a úctou?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Používam pretváрку voči svojim nadriadeným?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Donášam na iných?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE

Odporúčaná liek: (Mt 23, 8-12) „... kto je medzi vami najväčší, bude vašim služobníkom.“



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

11. LAHOSTAJNOSŤ - choroba ľahostajnosti voči ostatným sa šíri vtedy, keď každý myslí iba na seba a stráca nefalšovanosť a vľúdnosť v medziľudských vzťahoch.

Viem sa úprimne tešiť z úspechu druhého?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Viem pochváliť a poďakovať?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Viem sa podeliť s radou alebo nápadom s inými?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Odporúčany liek: (Sk 2, 42-47) „... všetci, čo uverili, boli pospolu a všetko mali spoločné.“							

12. STERILNÝ PESIMIZMUS – choroba vážnosti a smútočnej tváre. Choroba nevrlých a zachmúrených osôb, ktoré sa správajú k iným prísne, tvrdo a arogantne. Srdce plné Boha je, naopak, šťastné srdce, ktoré vyžaruje a „nakazí“ radosťou všetkých, ktorí sú vôkol neho.

Viem odovzdávať radosť, kdekoľvek sa nachádzam?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Viem sa zasmiať sám na sebe?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Viem aj v ťažkostiach upriamiť pohľad na nebo?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Odporúčany liek: (Flp 4, 4-8) „Ustavične sa radujte v Pánovi. Opakujem: Radujte sa!...“							

13. KUMULÁCIA - choroba hromadenia, choroba tých, ktorí sa usilujú naplniť prázdnotu vo svojom srdci hromadením materiálnych dobier nie preto, že ich potrebujú, ale aby sa cítili v bezpečí. V skutočnosti si nič hmotné so sebou nemôžeme odniesť a všetky naše pozemské poklady nemôžu nikdy vyplniť to prázdno... Hromadenie iba zaťažuje a spomaľuje cestu!

Som naviazaný na svoj majetok a túžim mať stále viac?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Dokážem svoje veci požičať?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Som ochotný z toho, čo mám, aj niečo darovať?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Odporúčany liek: (Zjv 3, 17-19) „... Buď teda horlivý a rob pokánie.“							

14. RAKOVINA UZAVRETOSTI - choroba uzavretých kruhov, kde sa príslušnosť ku skupinke stáva silnejšou, než k celému telu, a v niektorých situáciách silnejšou, než k samému Kristovi. Aj táto choroba vždy začína s dobrými úmyslami, ale postupom času zotročuje členov a stáva sa rakovinou, ktorá ohrozuje súlad v tele a zapríčiňuje veľa pohoršení.

Žijem v uzavretej skupinke bez záujmu o okolie?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Som ochotný vidieť Boha v každom človeku?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Myslím si, že moja skupinka robí veci najlepšie?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Odporúčany liek: (Lk 11, 14-20) „... Každé kráľovstvo vnútorne rozdelené spustne...“							

15. EXHIBICIONIZMUS - choroba predvádzania sa. Choroba tých, ktorí zmenia svoju službu na moc a svoju moc na obchod, aby dosiahli svetské výhody a ešte viac moci. Za týmto účelom sú schopní klamať, osočovať a diskreditovať ostatných, dokonca i v médiách.

Predváždam sa pred okolím svojimi schopnosťami?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Klamem?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Mám sklon manipulovať s druhými?	ÁNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NIE
Odporúčany liek: (Mt 6, 16-18) „... A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.“							

Spracované podľa príhovoru pápeža Františka pre členov Rímskej kúrie a zamestnancov Svätej stolice; Vatikán 22. 12. 2014. [Originálny text pápežovho príhovoru nájdete tu.](#)



Aktivita 2: List so zámkom

Cieľ: Aktivita má účastníkom ponúknuť priestor, aby vyjadrili lásku k Bohu ako odpoveď na jeho lásku a vernosť voči nám.

Predpokladaná dĺžka trvania: 60 – 90 min. (v závislosti od variantu A/B)

Pomôcky:

- Vytlačený ľúbostný list pre každého účastníka (zvlášť pre dievčatá/pre chlapcov);
- papier a pero pre každého účastníka;
- visiaci zámok s dvoma kľúčikmi pre každého účastníka (variant B);
- škatuľka na odhodené kľúčiky (variant B);
- baterka (variant B);
- CD s príjemnou inštrumentálnou hudbou (nepovinné, ale poteší ☺).

Poznámky pre učiteľa/animátora: Táto aktivita sa dá zrealizovať v rôznych obmenách. Ponúkame dva základné varianty. **Variant A** obsahuje len aktivitu s listami. **Variant B** pokračuje aktivitou so zámkami a kľúčikmi. Na tú je potrebné, aby mal každý účastník visiaci zámok a k nemu dva kľúčiky. Aby táto aktivita finančne úplne nevyšťavila ☺ a zároveň, aby si mohol účastníkom zdôrazniť, že do vzťahov – aj do vzťahu s Bohom – treba „investovať“, vopred ich môžeš poprosiť, aby si na stretko priniesli 1 – 2 €. Závisí od toho, za akú cenu sa ti podarí zohnať visiace zámky. Príp. ich môžeš poprosiť, aby si doniesli svoje vlastné zámky. Je ale vždy dobré mať nejaké v zálohe... ☺ **Hrubo písaný text** čítaj nahlas.

Variant A:

- 1) Každému účastníkovi zo skupinky vytlač priložený ľúbostný list od Boha. Tvorivosti sa medze nekladú: každému môžeš špeciálne vyrobiť (vymaľovať) obálku s menom... Aj so spôsobom doručenia sa môžeš do sýtosti vyhrať (listy môžeš „náhodou“ objaviť niekde v miestnosti, pred dverami, za oknom...). Listy rozďaj účastníkom a daj im čas, aby si ho prečítali. Je vhodné pustiť v pozadí príjemnú kresťanskú hudbu.
- 2) Ponúkni im perá a papiere (môžeš pripraviť pekný listový papier). Účastníkom nechaj dostatočný čas na to, aby Bohu napísali svoju odpoveď (15 – 20 min.). Ak v miestnosti nemáte stôl, bude fajn, ak prinesieš podložky alebo niečo, čo by slúžilo ako podložka pri písaní listu. Ak chceš šetriť papierom, môžu účastníci svoju odpoveď písať na druhú stranu listu, ktorý dostali.
- 3) Písanie listu môžeš uviesť napríklad takto: „Boh každého z nás miluje bezpodmienečnou a osobnou láskou a pozýva nás do osobného vzťahu s ním. Možno ste mu ešte nikdy neodpovedali na jeho vyznanie lásky, možno ste mu ešte nikdy nepovedali, že ho ľúbite a chcete s ním žiť navždy. Ale možno ste to urobili už mnohokrát a možno mu to opakujete každý deň. Myslím si však, že keď niečo napíšeme na papier, naše slová získavajú väčšiu váhu. Rozdávam vám listové papiere a budete mať čas napísať Ježišovi list ako odpoveď na jeho vyznanie vám. Forma aj obsah je len a len na vás. List nebude čítať nikto – iba jeho adresát.“
- 4) Vysvetli im, aby si listy uchovali na dobre stráženom mieste a občas sa k nim vrátili. Stretko môžete ukončiť krátkou spoločnou modlitbou, alebo modlitbou zloženou z biblických citátov, ktorú nájdeš na ďalšej strane pri variante B.



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

Variant B: body 1) až 3) sú rovnaké ako pri variante A

- 4) Po dopísaní listov sa spoločne ako skupinka vyberte na miesto, kde umiestnite svoje zámky. Vyzvi ich, aby si listy odložili a doma uchovali na dobre stráženom mieste. Vyber také miesto, kde tradícia vešania zámkov už začala, alebo miesto, kde túto tradíciu môžete založiť ☺. Neodporúčame plot pri kostole či fare ☺. Najvhodnejším by bolo mostné zábradlie. S výberom miesta buď veľmi citlivý. Nesmie dôjsť k poškodeniu majetku alebo k nejednote vo vašom meste, či farnosti.



- 5) Každý účastník dostane zámok a k nemu dva kľúčiky. To, čo bude nasledovať, môžeš uviesť napr. takto: „Určite ste videli nejaký romantický film, v ktorom dvaja zaľúbenci pripnú visiaci zámok o zábradlie, zamknú ho a kľúčik odhodia do rieky. Alebo ste sa s takýmito tajomne pripnutými zámkami stretli na najrôznejších miestach. Aj my sme dnes večer prijali Božie vyznanie lásky a mali sme možnosť naň reagovať. Tento večer môžeme spolu zavrieť modlitbou a symbolicky ukázať Bohu i svetu, že to s Ježišom myslíme vážne.“
- 6) Teraz sa môžete spoločne pomodliť túto modlitbu, „poskladanú“ z biblických veršov. Každý z účastníkov môže prečítať časť z nej, aby sa mohli všetci zapojiť. (Ak dané miesto nie je osvetlené pouličnou lampou, zide sa vám baterka. ☺)

Otec, ďakujeme ti za dokonalú lásku, ktorou nás miluješ. (1Jn 4, 10) **Ďakujeme ti, že si každého z nás utvoril tak zázračne a že nad nami každý deň bdieš. (Ž 139, 2.14) Ďakujem ti, že si dal svojho Syna, aby sme nezahynuli, ale mali večný život. (Jn 3, 16) Otče, milujeme Ťa. Ty si naša sila, opora, útočisko a náš osloboditeľ. (Ž 18, 2-3) Vyznávame, že ty si náš Pán, bez teba nemôžeme byť šťastní. (Ž 16, 2) Veď nás vo svojej pravde a uč nás. (Ž 25, 5) Chceme žiť pre teba každý deň a byť ti verní!**

Ježiš, ďakujeme ti, že nás nesúdiš pre naše pády, ale dávaš vždy druhú šancu. (Jn 8, 11) **Ďakujeme ti, že si za nás zomrel. Nik neprejaví väčšiu lásku, než ten, kto je ochotný položiť život za niekoho iného. (Jn 15, 13) Ďakujeme ti, že tým, ako si žil na zemi, ukázal si nám Otcovo srdce, ktoré je otvorené pre každého z nás. (Jn 8, 28) Ježiš, ty si náš Boh a Pán, ty poznáš naše krehké srdcia a vieš, že Ťa milujeme najlepšie, ako to dokážeme. (Jn 21, 15) Ježiš, daj, aby sme nikdy nestratili prvotnú lásku, ale po celý život Ťa horlivo milovali. (Zjv 2, 4) Chceme každý deň vziať na plecia tvoje jarmo, pretože s tebou to bude ľahké a príjemné. (Mt 11, 30)**

Duchu Svätý, ďakujeme ti, že prebývaš v nás a z našich srdiec si si postavil chrám. (1Kor 3, 16) **Ďakujeme ti, že si naším Tešiteľom, ktorý s nami ostáva naveky. (Jn 14, 16) Ďakujeme, že v nás prinášaš bohaté ovocie lásky, radosti, pokoja, zhovievavosti, láskavosti, dobroty, vernosti, miernosti a zdržanlivosti. (Gal 5, 22-23) Duchu Svätý, naplň nás a daj nám silu byť každý deň Ježišovými svedkami. (Sk 1, 8) Chceme ti povedať, že Ťa potrebujeme a túžime žiť tak, aby sme Ťa nezarmucovali. (Ef 4, 30) Posilňuj nás, aby sme dokázali žiť tak, ako žil Ježiš. Amen.**



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

- 7) Teraz prichádza na rad zamykanie zámkov. Vysvetli účastníkom, ako je to s dvomi kľúčikmi: „Každý máte zámok a dva kľúčiky. Jeden kľúčik symbolizuje Božie rozhodnutie a druhý vaše. Teraz môžete pripnúť zámok o zábradlie a jeden kľúčik zahodiť. (Nie do prírody! Môžeš mať nachystanú malú škatuľku na „zahodené“ kľúče.) Boh sa totiž pre vzťah s tebou aj so mnou rozhodol s definitívnou platnosťou – sľúbil, že z neho nikdy nevycúva, nikdy nebude chcieť zámok odomknúť a svoj záväzok odvolať, preto sme „jeho“ kľúčik zahodili. Druhý kľúčik – ten váš – si môžete spolu s listom odložiť na vašom tajnom mieste, aby vám každý deň pripomínal vaše rozhodnutie. Váš kľúčik je zároveň symbolom slobody, ktorú nám Boh dáva. On nás do vzťahu nenúti, ale pozýva a dáva nám možnosť každý deň sa rozhodnúť, či chceme žiť s ním alebo nie. Ak chcete, môžete aj nahlas vyjadriť svoju túžbu žiť s Bohom.“ (Toto môže byť veľmi silný okamih, keď účastníci svojimi slovami vyjadria, čo cítia k Bohu, a že sa zaväzujú byť mu verní. Ak ich chceš povzbudiť k odvahe, začni prvý. ☺)
Stretko môžete ukončiť krátkou spoločnou modlitbou a skočiť niekam na čaj...

List pre dievča

Milovaná dcéra,
nekonečne ťa milujem. Ešte skôr, než som stvoril svet, myslel som na teba, premýšľal som o tvojom živote a nesmierne som sa tešil, keď si sa narodila. Poznám ťa po mene a viem o všetkom, čo máš v srdci; dokonca aj o tom, čo si ešte sama neuvedomuješ. Tvoje meno som si vryl do dlaní, aby som ho mal stále na očiach. Vložil som do teba mnoho darov a talentov, aby si ich postupne odhaľovala a obohacovala nimi tento svet. Starostlivo som ťa utvoril a vždy, keď sa na teba pozriem, jasám radosťou. Si krásna! Určil som ti na zemi špeciálnu úlohu. Si pre mňa vzácna a máš miesto, na ktorom ťa nezastúpi nik iný.

Viem aj o všetkých nepríjemných situáciách, ktoré sa ti v živote stali a chcem, aby si vedela, že v každej chvíli som bol pri tebe. Nikdy, nikdy som na teba nezabudol a nikdy ani nezabudnem. Si pre mňa vzácna ako perla pre obchodníka, ktorý všetko predal, aby ju získal. Aby som ťa získal, moja krásna perla, dal som všetko, čo som mal – svojho Syna. Chcem, aby si vedela, ako veľmi mi na tebe záleží.

Každé ráno bdiem pri tvojej posteli a čakám, kedy sa prebúdiš, aby sme mohli spoločne vykročiť do dňa, ktorý som pre teba namaľoval pestrofarebnými farbami. Túžim, aby sa náš vzťah prehlboval, aby si čoraz viac chápala moju lásku a jej prejavy videla všade okolo seba. Chcem ti pomôcť prekonávať prekážky, ktoré brzdia náš vzťah a chcú ti zabrániť prežívať moju lásku.

Pozývam ťa do dobrodružstva nechať sa mnou naplno, bezpodmienečne a dokonale milovať.

Tvoj milujúci Otec

List pre chlapca

Môj milovaný syn,
nekonečne ťa milujem. Ešte skôr, než som stvoril svet, myslel som na teba, premýšľal som o tvojom živote a nesmierne som sa tešil, keď si sa narodil. Poznám ťa po mene a viem o všetkom, čo máš v srdci; dokonca aj o tom, čo si ešte sám neuvedomuješ. Tvoje meno som si vryl do dlaní, aby som ho mal stále na očiach. Vložil som do teba mnoho darov a talentov, aby si ich postupne odhaľoval a obohacoval nimi tento svet. Starostlivo som ťa utvoril a vždy, keď sa na teba pozriem, jasám radosťou. Si úžasný! Určil som ti na zemi špeciálnu úlohu, v ktorej ťa nezastúpi nik iný.

Viem aj o všetkých nepríjemných situáciách, ktoré sa ti v živote stali a chcem, aby si vedel, že v každej chvíli som bol pri tebe. Nikdy som ťa neopustil a nikdy na teba nezabudnem. Máš pre mňa obrovskú hodnotu. Tak veľmi som túžil získať tvoje srdce, že som obetoval všetko, čo som mal – svojho Syna. Chcem, aby si vedel, ako veľmi mi na tebe záleží.

Každé ráno bdiem pri tvojej posteli a čakám, kedy sa prebúdiš, aby sme mohli spoločne vykročiť do dňa, ktorý som pre teba pripravil. Túžim, aby sa náš vzťah prehlboval, aby si čoraz viac chápal moju lásku a jej prejavy videl všade okolo seba. Chcem ti pomôcť prekonávať prekážky, ktoré brzdia náš vzťah a chcú ti zabrániť prežívať moju lásku.

Pozývam ťa do dobrodružstva nechať sa mnou naplno, bezpodmienečne a dokonale milovať.

Tvoj milujúci Otec



Aktivita 3: Moja vernosť/Božia vernosť



Cieľ: Zamyslieť sa nad tým, čo je vernosť a prečo je v našich životoch taká potrebná. Premyslieť si, ako sa v čnosti vernosti môžeme aj my sami zdokonaľovať a pokúsiť sa to aj v praxi uskutočniť. Pripomenúť si, v čom sa v dejinách spásy aj v našich životoch doteraz prejavila Božia vernosť a zamyslieť sa aj nad tým, či sme my sami Bohu verní a v čom konkrétne sa nám to nedarí. Nakoniec v modlitbe odprosiť za chvíle, keď sa nám s vernosťou voči Bohu nedarilo a ďakovať mu za jeho vernosť.

Predpokladaná dĺžka trvania: 30+40 min.

Pomôcky:

- Papiere (na jedného účastníka 2) a písacie potreby;
- vytlačené modlitby z katechézy;
- **štyri obrázky alebo predmety:** karabínka, malé závažie (napr. zo starých kuchynských váh), stupne víťazov (najjednoduchšie je vytlačiť si fotku športovcov pri udeľovaní ocenení, ktorí stoja na stupni víťazov; ale môžeš si ich aj vyrobiť zo zápalkových škatuliek), ľubovoľné ovocie. Alebo môžeš všetky predmety nakresliť...

Poznámky pre učiteľa/animátora: Aktivita je rozdelená do dvoch častí; nemusíš ju s účastníkmi uskutočniť celú naraz. Pokojne sa dá rozdeliť na dve vyučovacie hodiny alebo dve stretká. **Hrubo písaný text** čítaj nahlas.

Prvá časť:

- 1) Polož do stredu medzi účastníkov 4 predmety/obrázky a spýtaj sa ich, čo majú spoločné. Po chvíli kreatívnych aj bizarných nápadov ☺ im prezrad' odpoveď: **vernosť**. (Možno budeš milo prekvapený, že na to niekto príde sám...)



- 2) Na úvod sa mladých spýtaj, ako oni vnímajú vernosť: **V akých oblastiach nášho života môžeme hovoriť o vernosti?** (Byť verný nejakej myšlienke, verný svojim povinnostiam v práci, verný pri dodržaní podmienok nejakej zmluvy, vernosť manželskému partnerovi...) **Je pre vás vernosť dôležitá hodnota? Čo robíte pre to, aby ste sa učili byť verní, aby ste na to mali silu? Aký to má pre nás ľudí prínos, keď vieme, že je nám niekto verný (spoľahlivý)? Ako by ste zadefinovali vernosť?** Ved' ich k niečomu v zmysle: Zotrvať pri nejakom rozhodnutí, splniť nejaký záväzok – a to napriek prekážkam, ktoré prídu, aj keď sa nám nechce, keď máme pocit, že kvôli nášmu vlastnému šťastiu byť v danej veci verný už nemá zmysel.
- 3) Spýtaj sa ich, aké vlastnosti vernosti by mohli symbolicky vyjadrovať štyri predmety (pri ovoci sa vyhni samotnému slovu „ovocie“, radšej použi meno konkrétneho druhu, lebo „ovocie“ je odpoveď). Opäť ich chvíľu nechaj potrápiť si hlavy ☺. Keď povedia svoje tipy a ich odôvodnenia, poďakuj sa za všetky odpovede (mladí určite objavajú aj iné významy symbolov, ako sú v tejto aktivite uvedené), ale viac ich nekomentuj. Prečítaj (alebo ešte lepšie – prerozprávaj) k jednotlivým predmetom komentár:



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

Karabínka: *Vernosť je nevyhnutným predpokladom dôvery.* A tá je nevyhnutná pri každej spolupráci. Byť verný sľubu, ktorý som dal, aj keď sa mi možno práve nechce alebo mi to nevyhovuje. Ak by sa niekoľkí ľudia dohodli, že idú vyliezť na vysokú skalú, každý z nich si musí plniť svoju úlohu v tíme, aby sa výstup podaril. A musia si „bezhranične“ dôverovať... Ak by si niektorý z horolezcov v istej chvíli povedal, že on už ostatných istiť nebude, boli by ohrození a mohlo by dôjsť k nehode. Neschopnosť dodržať záväzok komplikuje život niekomu inému, pričom on sám si za to nemôže. (Zaujímavosťou je, že slová „vernosť“ a „dôvera“ majú v sebe rovnaký základ „ver“.)

Stupne víťazov: *Vernosť je vecou priorit.* Ťažko budeme niekomu alebo niečomu verní, ak sme ochotní uprednostniť pre svoje pohodlie niečo iné. Napr. sotva budeme verným priateľom niekomu, kto pre nás málo znamená – ak bude potrebovať našu pomoc, my možno dáme prednosť človeku, s ktorým sa v danej chvíli cítime lepšie.

Závažie: *Byť niekomu či niečomu verný nás vždy niečo stojí a má svoju váhu.* Preto je vernosť cnosťou – vždy so sebou prináša istú námahu a potrebujeme trénovať svoj charakter, aby sme túto námahu vedeli zniesť. Byť verný vyžaduje zodpovednosť, aj keď ide len o vernosť v maličkostiach. A tiež použitie rozumu a vôle: ak sme sa raz rozhodli, že budeme verní nejakému človeku či myšlienke, nemôžeme rozhodnutie zmeniť na základe situačných emócií, ale vôľou sa rozhodnúť zotrvať v tom, k čomu sme sa zaviazali.

Ovocie: *Vernosť vždy prináša svoje ovocie.* Ak sa rozhodneme venovať nejakej záľube (kresleniu, hre na hudobný nástroj a pod.), možno sa často budeme musieť premáhať, aby sme sa jej venovali poctivo a pravidelne. Skôr či neskôr sa to však oplatí – nadobudneme užitočnú schopnosť, ktorú sme predtým nemali. A neplatí to len vo vernosti nejakej neživej veci, ale aj vo vzťahoch. Naša vernosť vo vzťahu s inou osobou je dobrom pre ňu a jej vernosť zas dobrom pre nás. A spolu vybudujeme priateľstvo či manželstvo, ktoré pretrvá aj v ťažkých chvíľach.

- 4) *Keď skončíš, zhrň tieto štyri vlastnosti vernosti a spýtaj sa mladých, čo ich oslovilo; či si niektorú z vymenovaných vecí uvedomili prvýkrát a tiež či vedia k jednotlivým symbolom povedať aj ďalšie svoje príklady (najlepšie zo svojho života).*
- 5) *Ďalej pokračuj takto alebo podobne: Určite nám je všetkým jasné, že hoci je vernosť v rôznych oblastiach pre náš život potrebná, nie je samozrejmosťou a ako každej inej cnosti sa jej musíme učiť. Korunou všetkých verností je vernosť v manželstve. Dnes je však väčšina ľudí voči celoživotnej vernosti dosť skeptická. Mnohí mladí, vidiac, že približne polovica manželstiev sa rozpadá a viacerí ľudia v ich okolí nevedia byť svojmu partnerovi verní, si kladú otázku, či je vôbec možné zaviazat' sa niekomu na celý život. A pritom neschopnosť vernosti nie je len o šiestom prikázaní, ale tiež o tom, ako mať toho druhého na prvom mieste aj v iných veciach – venovať mu čas, zaujímať sa o jeho potreby viac ako o potreby iných ľudí a podobne. Ako sa teda môžeme už teraz pripraviť na to, aby sme raz dokázali byť trpezliví či priniesť obeť? Môžeme sa trénovať vo vernosti v menších veciach!*
- 6) *Mladým rozďaj papiere a písacie potreby. Ich úlohou bude spísať si (počas 5 – 7 min.), v čom sa vo svojich životoch trénujú vo vernosti – napríklad poctivé pripravovanie sa do školy, plnenie si svojich povinností doma, venovanie sa mladším súrodencom, výučba hre na hudobný nástroj či pestovanie športu, snaha pravidelne sa modliť atď. A tiež v čom sa im darí viac a v čom menej.*



ČISTOTA – ZÁKLAD VERNOSTI

- 7) Potom ich rozdeľ do dvojíc, kde sa vzájomne budú zdieľať o tom, čo si zapísali. Keď sa zdieľanie vo dvojiciach skončí, daj im ešte pár minút ticha na to, aby sa zamysleli a zapísali si, v čom by sa tento rok chceli pokúsiť trénovať vo vernosti v maličkostiach (stačí aj nejaká drobnosť). Veď ešte stále nie je celkom neskoro na novoročné predsavzatia ☺.
- 8) Keď si to premyslia a zapíšu na papier, môžeš im odporučiť, aby sa s tým podelili s človekom vo dvojici – a zároveň ho poprosili, aby sa ich raz za čas spýtal, ako sa im v tom darí. Takáto priateľská „kontrola“ môže totiž človeku pomôcť k úspešnému splneniu cieľa.

Druhá časť:

- 1) Na úvod sa účastníkov spýtaj, či si spomenú na nejaké konkrétne prípady v Písme, kedy Boh prejavil svoju vernosť – napr. vyvedenie Izraelitov z Egypta, vyplnenie prorociev jednotlivcom zo Starého zákona; môžeš pripomenúť Ježišovu vernosť láske, ako ju opisuje otec Roman Seko v **liste** mladým tejto katechézy...
- 2) Potom rozdaj papiere a perá a uveď, že teraz sa každý bude zaoberať svojím vlastným životom – na polovicu papiera si zapíšu, ako vnímajú vernosť Boha voči nim (či sa im splnilo to, čo vnímali ako jeho prisľúbenie) a na druhú polovicu papiera si zapíšu to, ako vnímajú svoju vernosť Bohu (napr. v predsavzatiach v modlitbe, v službe blížnym, v pôste; či sa im darí svedčiť o Ňom pred ľuďmi, ktorí si z kresťanstva robia posmech alebo mu nerozumejú...). Daj im 5 – 10 minút, aby si veci premysleli a písali ich.
- 3) Účastníci, ktorí chcú, sa po skončení môžu zdieľať s tým, na čo prišli – najlepšie so svedectvami o tom, v ktorých situáciách zažili Božiu vernosť. Daj však priestor aj tomu, aby mohli vyjadriť svoje pocity zo situácií, v ktorých dlho čakali na vypočutie svojich modlitieb a nechápu, prečo je to tak. Môžete však skúsiť spolu s celou skupinkou prísť na to, prečo sa to stáva (možno je už prosba dávno vypočutá, ale ešte neprišiel správny čas na jej naplnenie, alebo má Boh pre daného človeka pripravené niečo lepšie, alebo skúša našu vernosť...). Každopádne by si mal na záver tých, ktorých sa to týka, povzbudiť, aby sa nevzdávali, lebo náš Boh je naozaj verný. Skvele sa sem hodí úvodná časť Žalmu 22, ktorú nájdeš medzi modlitbami v časti **Myšlienky** tejto katechézy.
- 4) Spýtaj sa aj na to, či sa im darí byť vernými vo vzťahu k Bohu, prípadne čo by chceli zmeniť a pod.
- 5) Po zdieľaní aktivitu uzavrite modlitbou. Medzi modlitbami v časti **Myšlienky** tejto katechézy máš na výber Žalm 92 na chválu za Božiu vernosť a tiež modlitbu odprosenia za naše zlyhania „Nestrácam odvahu“ od svätej Terézie z Lisieux. Je na tvojom výbere, čo – vzhľadom na zdieľanie v skupinke – budeš považovať za vhodnejšie. A odporúčame dať priestor aj pre vlastné chvály a vďaky účastníkov.