

# SOTO BROŽURŽA II.

## 500 :-)

Táto druhá špeciálna „Brožurža“ patrí

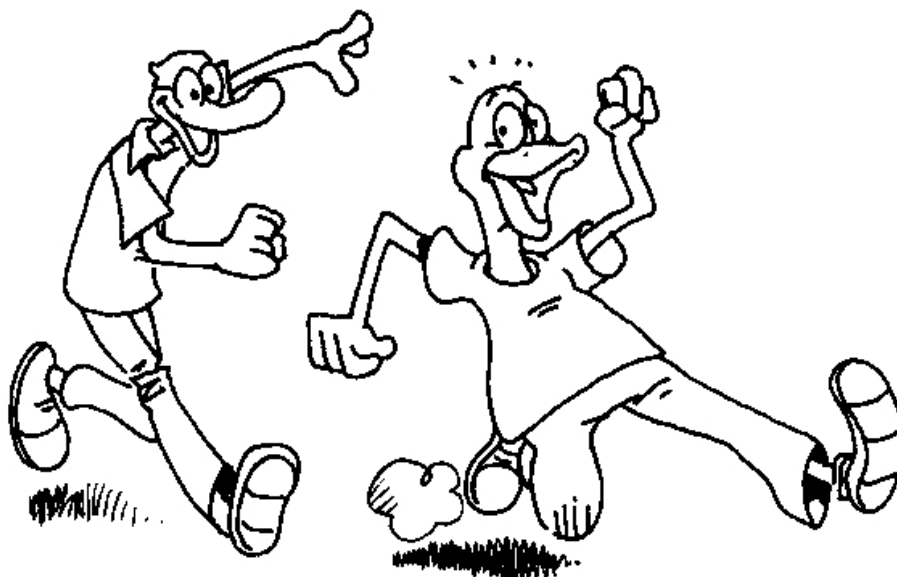
.....

### Rok 2009/2010

Nájdeš tu zozbierané materiály, myšlienky, programy a závery z našich tohtoročných Soto-stretiek, Soto-chát a Víkendov snov. Vytvorili sme ju špeciálne pre teba.

Máš odvahu prekročiť priemernosť a darovať trošku svojho voľného času a svojich síl a nápadov aj druhým.  
A to je úžasné!

ĎAKUJEME! :-)



Cesta na vrchol vyžaduje odvahu, chuť a vytrvalosť.

Len zbabelec žije sám pre seba,  
my chceme rásť,  
aby sme mohli dávať.

*„Naozaj veľký je ten, kto má veľkú lásku.“*

Cindza 500!

# SOTO

## Stretnutie Organizačného Tímu Orchestra

### Zmysel našej skupiny

Soto sme založili kvôli jednej dôležitej veci = aby sme vytvorili dobrý a akčný tím mladých dospelých ľudí, ktorí pripravujú a realizujú akcie, program a stretnutia pre ostatných v našom Detskom orchestri.

Ak chceme druhým niečo hodnotné ponúknuť, potrebujeme aj sami neustále rásť. A preto sa snažíme o priebežnú a aktuálne potrebnú formáciu k animátorstvu alebo službe.

Našu činnosť a fungovanie priebežne spoločne hodnotíme a prispôsobujeme našim potrebám a potrebám orchestra.

### Cieľ:

Cieľom SOTO je prostredníctvom vzťahov, osobného rastu, učeníu sa zodpovednosti, tímovej spolupráci a službe druhým postupne sa stávať dobrým animátorom.

### Pravidlá:

- členstvo od 15 rokov
- snaha o účasť na stretnutiach vo štvrtok a chodenie načas
- zodpovedné plnenie konkrétnej úlohy, ktorú si každý vybral
- chodenie načas na všetky skúšky, omše a akcie
- byť aktívnym účastníkom na Soto-chatách
- snaha byť príkladom pre iných
- snaha o osobný rast
- snaha o zodpovednosť a nesklamanie dôvery
- chuť pomáhať orchestru a ľuďom v ňom
- srdce otvorené pre druhých a pre službu
- svedomitú plnenie osobných predsavzatí

### Stretnutia tímu:

SOTO je každý týždeň vo štvrtok na Oratku a trvá 1,5 hodiny. Kto sa nezúčastní 3x po sebe bez vážneho dôvodu, prestáva byť členom SOTO, znovuprijatie je možné len po spoločnej dohode ostatných členov a po splnení určenej zodpovednej úlohy, ktorou bude tento človek poverený.

### Soto-chaty

Soto-chaty realizujeme tri krát v roku, sú určené výhradne pre členov SOTO, organizuje ich Tété a majú 3 ciele:

- 1.) zábava, oddych, upevňovanie vzťahov
- 2.) duchovné obohatenie
- 3.) animátorstvo

### Noví členovia:

- SOTO je otvorené pre každého (= z orchestra, od 15 rokov)
- prijímanie nových členov je vždy na začiatku orchestráckeho roku



# Úvodná Soto-anketa

## Naše očakávania a vklady

### **Od SOTA očakávam:**

- nájsť dobrú partiu
- dobrú partiu, ktorá má spoločné záujmy
- partiu ľudí, ktorí budú za sebou stáť a budú sa podporovať
- partiu ľudí, ktorí držia spolu – priatelia
- nájsť si svoje miesto
- nové zážitky a skúsenosti, z ktorých budem môcť čerpať
- duchovný rast, duchovná príprava na život animátorstva
- posunutie dopredu
- príprava na animátorstvo
- upresniť si životné smerovanie
- dôveru, môžeme sa na seba spoľahnúť
- pomoc pri ceste do neba, nasmerovať na ňu
- neočakávam nič, lebo lepšie je brať veci ako nasledujú, ako keby sme niečo očakávali a potom sa sklamali... (lepšie je neočakávať nič, ale zároveň robiť všetko pre dobro toho, čo by sme relatívne očakávali); človek sa nesklame a ak sa mu niečo podarí, tak ho to príjemne prekvapí

### **Od orchestra očakávam:**

- zahrať si
- zdokonaľiť sa v hre na nástroji
- stretnúť sa s ostatnými
- nových priateľov
- dobrú partiu s podobnými záujmami ako mám ja
- predávanie vedomostí/zručností druhým
- odreagovanie sa
- neustále zlepšovanie sa v hraní
- disciplínu (hlavne na skúškach)

### **Od života očakávam:**

- neviem
- priateľov, ktorí budú za mnou stáť a nebudú mnou opovrhovať, keby sa stalo čokoľvek
- prácu, ktorá ma bude naplňovať a budem ju s láskou dávať ďalej
- radosť, ktorou budem naplňovať druhých a tí budú tiež radosť posilať ďalej (reťazová reakcia)
- zatiaľ zmaturovať, neskôr ešte neviem
- niečo dokázať
- mať okolo seba ľudí, na ktorých mi záleží, ktorí mi dokážu pomôcť a ja dokážem pomôcť im, ktorí ma rozveselia, podržia (keď budem dôverovať Bohu, ten mi pomôže)
- dostať sa do neba
- mať rodinu, pomôcť druhým do neba
- byť spasený, mať rodinu, priateľov

## Naše dávanie - naplňovanie očakávaní druhých

### **SOTU dávam:**

- dávam svoj čas
- seba ako osobu
- snažím sa byť kamarátkou, mať dobré vzťahy
- snažím sa byť dobrým priateľom a zapájať sa
- moju účasť, názory, spoluprácu
- snažím sa rozdávať dobrú náladu
- snažím sa mať dobré vzťahy so soťákmi
- snažím sa povedať svoj názor

### **Orchestru dávam:**

- snažím sa byť dobrým priateľom a zapájať sa
- som v SOTO
- akcie
- moju hru na nástroji a účasť
- dobrú náladu
- seba ako člena partie
- svoj čas
- venujem sa mladším hudobníkom
- robím stretká

### **Životu dávam:**

- chodím do školy, učím sa
- seba, svoju energiu, čas
- svoju vieru v Boha a snažím sa ním nechať viesť
- snažím sa nájsť ten pravý zmysel, moje očakávanie od života
- hodiny cvičenia na nástroji
- zlepšovanie sa v rôznych smeroch
- zodpovedný prístup k veciam
- snažím sa dôverovať Bohu
- venujem sa štúdiu jazykov (chcem sa tomu venovať v budúcnosti)
- chodím do školy, na SOTO, trochu cvičím na nástroji, birmovka

### **Témy, ktoré sme si vybrali (a niektoré aj začali):**

- Animátorstvo
- Hľadanie povolania
- Čo Boh odo mňa vyžaduje?
- Život kresťana
- Ako obhájiť svoju vieru?
- Ako byť úspešný v živote, vo viere, v hudbe
- Pýcha, lenivosť, sebeckosť

## **Témy a materiály**

**zo Soto-stretiek,  
zo Soto-chát,  
z animátorských Víkendov snov**

### **Družinový duch**

**„duch partie“**

*Ef 4,1-3*

**„Preto vás prosím... aby ste žili dôstojne podľa povolania, ktorého sa vám dostalo, so všetkou pokorou, miernosťou a zhovievavosťou. Znášajte sa navzájom v láske a usilujte sa zachovať jednotu ducha vo zväzku pokoja.“**

- = všetci za jedného, jeden za všetkých
- = zápal pre spoločné veci
- = ťahať spolu jedným smerom
- = úprimnosť a dôvera
- = pocit zodpovednosti za partiu
- = priateľstvo, vzťahy, empatia
- = zábava, smiech, dobrá atmosféra
- = vzájomné dávanie
- = spoločné zážitky a dobrodružstvo
- = spoločný „projekt“
- = „tradícia vysokej úrovne“
- = „naše veci“

„Družinového ducha“ spoznáš, keď sa s ním stretneš...”

- Družinový duch je to, čo ťa núti, aby si si pred nejakou súťažou povedal: Ja to jednoducho musím vyhrať, pretože v opačnom prípade by boli moji priatelia zo stretka veľmi sklamaní...
- Družinový duch je to, čo ťa vedie k tomu, aby si svojmu spolužiakovi povedal: Prepáč, ale dnes s tebou nemôžem ísť do kina, pretože máme stretko...
- Družinový duch je to, keď sa s niekým druhým zo stretka radíš, kde zohnať spacák pre toho, kto ho nemá, aby s nami tiež mohol ísť na spoločnú výpravu...
- Družinový duch sa prejaví vtedy, keď sa hľadajú dobrovoľníci na nejakú službu a vedúci stretka povie: My to urobíme, môžem to za našu partiu sľúbiť...
- Družinový duch dáva nadšenie a iskru všetkému, čo spolu realizujeme...
- Družinový duch vnáša do stretiek radosť a záujem, dobrú náladu a priateľstvo do vzájomných vzťahov...
- Družinový duch nás privedie k tomu, aby sme sa vzdali prospechu a pohodlia pre dobro spoločnej veci...
- Družinový duch, to sú nádherné veci a myšlienky, ktoré nás môžu spojiť v súdržný celok...
- Družinový duch sa rozvíja a silnie, alebo upadá a slabne... Záleží od každého z nás...

**Čiže, ako to bude s nami?...**



### **Myšlienky o spoločensťve**

- V tíme nehovoríme moja práca, ale naša práca. (J.Adair)
- Nebudte zameraní na spoločnú úlohu natoľko, že by ste zabudli na spoločný život. (J.Adair)
- Skupiny tu nie sú len preto, aby splnili nejakú úlohu - dávajú vám množstvo jedinečných príležitostí, aby ste vyrástli v osobnosť. (J.Adair)
- Ústredným faktorom pri formovaní skupiny alebo tímu je čas, ktorý skupina strávila spolu. (J.Adair)

- Nemalo by sa predpokladať, že člen, ktorý sa neprejavuje, nemá záujem. Možno práve premýšľa. Možno niekto iný (nie si to ty?) stále hovorí. *(J.Adair)*
- Každá skupina má tri potreby: splniť úlohu, budovať skupinu a budovať jednotlivca. Tieto tri potreby sa musia prekrývať a dopĺňať. Sú to akoby tri kruhové plochy, ktoré sa vzájomne prekrývajú. Plne funkčná skupina sa usiluje uspokojovať všetky potreby skupiny. *(J.Adair)*
- Sila tímu, pokiaľ ide o naplnenie jeho poslania, je priamo závislá na tom, ako dobre vedúci vyberie jeho členov a umožní ich rozvoj. *(J.Adair)*
- Nikdy by ste nemali prestať vytvárať tím. Je to živý celok, ktorý stále buď rastie, alebo chradne, nikdy nezostáva na mieste. Aby ste si udržali štandardy, musíte sa usilovať o vyššie štandardy. *(J.Adair)*
- Správne spoločenstvo: každý sa cíti bezpečne na svojom mieste, stavia na vlastných schopnostiach, pritom však vie, že je členom tímu. Nikto necíti tlak, že musí byť lepší než ten druhý. *(Anon)*
- Vytvorenie správne fungujúceho tímu je závislé na rovnováhe slobody a kontroly, a to ako v prípade každého jednotlivého člena, tak i medzi nimi. Čas od času vyžaduje, aby sa osobné ambície obetovali v prospech tímových potrieb. Vyžaduje sa, aby sa ľudia tešili z úspechu druhých a aby sa s tímom stotožňovali. Nič z toho sa pravdepodobne nepodarí, ak chýba vzájomný rešpekt. *(M.Brearley)*
- Bez vzájomného rešpektu dostáva humor zlomyseľnú príchuť a kritika je malicherne podpichovačná. *(M.Brearley)*
- Nie je dobré, ak je závislosť členov skupiny zameraná jedným smerom. Ich cieľom má byť vzájomná závislosť. *(Covey)*
- Komunitu slobodných ľudí dokáže vytvoriť len veľká Láska. *(A.Dermek)*
- Nie si len odberateľ rodinného ducha ale aj dodávateľ a tvorca. *(A.Dermek)*
- V komunite je potrebné nielen prijímať, ale aj dávať. Lebo potom to vyzerá ako na čínskej svadbe, kde mal každý doniesť džbán vína. Jeden džbán vody sa vo víne stratí. Keď hostia zliali svoje džbány dokopy, zistili, že pijú vodu... *(A.Dermek)*
- U všetkých úspešných tímov nájdeme prvky tajných spolkov. Členovia považujú zručnosti a znalosti svojich členov za spoločný zdroj a prejavuje sa u nich vysoký zmysel pre zdieľanie. Je to zdieľaná skúsenosť, ktorá odlišuje členov od nečlenov. *(T.Douglas)*
- Niet nádeje pre kameň byť niečím iným než kameňom. Ale spoluprácou sa zoskupí a stane sa chrámom. *(Exupéry)*
- V mozaike je každý dielik, každý jednotlivý kamienok formou a tvarom niečím neúplným, akoby nedokonalým, až v celku a pre celok niečo znamená. *(V.E.Frankl)*
- Ako svornosťou malé veci vzrastajú, tak nesvornosťou sa najväčšie rozpadajú. *(sv.Hieronym)*
- Ľahká je úloha, keď o drinu sa delia mnohí. *(Homér)*
- Nikdy sa nedajme predbehnúť v bratskej láske. *(Chautard)*
- Dvaja nie je dvakrát jeden, dvaja je tisíckrát jeden. *(Chesterton)*
- Súdržnosti skupiny napomáhajú: osobné výhody, sympatie medzi členmi, motivácia k členstvu vrátane úsilia vynaloženého k vstupu do skupiny, priateľská akceptujúca atmosféra, prestíž skupiny, skupinové aktivity, podporované intimitou, osvetlenie, spoločné heslo, držanie sa za ruky, súťaženie s inou skupinou, spoločný nepriateľ. *(S.Kratochvíl)*

- Štádiá vývoja uzatvorenej skupiny: 1.) Orientácia a závislosť - veľa sa očakáva od vodcu, preceňujú ho, žiadajú od neho program; 2.) Konflikty a protest - vytvára sa hierarchia rolí, kritika vodcu, členov; 3.) Vedomie „my“, pocit bezpečia, rozhovory o pocitoch; 4.) Cieľavedomá činnosť - nepotlačujú sa negatívne emócie, ale nechajú sa znova vyplávať na povrch a riešia sa. (S.Kratochvíl)

- Nakoľko patíš do skupiny, natoľko poznáš jej presvedčenia, hodnoty, túžby a ciele. Čím menej vieš, tým viac si mimo. (P.Rosso)

- Mnohé spoločenstvá nefungujú preto, lebo v nich nie je rozdelené pracovné prostredie od osobného, súkromného prostredia. Je to problém rodinných podnikov a apoštolských komunit. Stále sa žije iba na úrovni pracovného vzťahu a „domov“ sa nedá ísť, pretože domov neexistuje. (P.Rosso)

- Sedíme v miestnosti okolo rodinného kozuba a každý doň prikladá také drevo, aké zadovážil. Najlepšie drevo je trváce. Najhoršie robia tí, ktorí do kozuba hádžu blato. Každý je zodpovedný aspoň malou mierou za každého. (P.Rosso)

## **Egoistický Otčenáš**

**Otče môj,**

staraj sa o mňa, aby sa mi dobre darilo, ale

**zostaň na nebesiach**

a nemiešaj sa príliš do mojich záležitostí.

**Posväť sa meno tvoje,**

nech je známe, vážené, obľúbené a ctené,  
najmä u tých, na ktorých mi záleží.

**Príď kráľovstvo moje,**

môj úspech,

nech sa rozšíri môj vplyv,

ani pre teba predsa nie je nič dôležitejšieho ako ja.

**Bud' vôľa moja,**

aby som dosiahol to, čo mám v úmysle,  
potom snáď občas urobím i to, čo chceš ty.

**Ako v nebi tak i na zemi**

si mŕtvy a bezvýznamný.

**Môj chlieb je istejší v mojej peňaženke**

a v sporiteľni.

Ak by si snáď ráčil náhodou niečo k tomu pridať,  
bolo by to síce prekvapenie, ale nič by som proti tomu nemal:  
výhra v lotérii by posilnila moju dôveru v tvoju prozreteľnosť.

Ale v dôležitých veciach sa spolieham sám na seba,  
tu žiadne blúznenie nepomôže.

Vieš predsa, že človek nemôže byť živý len chlebom,  
a ja predsa chcem žiť ako ostatní, ktorí si môžu všetko dovoliť.

**Odpustenie nepotrebujem,**

som slušný človek, nikoho som nezabil, nič som neukradol,  
nikomu som neublížil.

Nikto mi nič nedaroval, ja tiež nie som nikomu nič dlžný.  
Nebud' pomstychtivý, ale snaž sa byť ku mne tak veľkodušný,  
ako som ja so svojou mrzutou tvárou k druhým.

**A neuved' ma do nešťastia,**

a keď zosielaš katastrofy, tak len tým druhým.

**Ale zbav ma zloby mojich nepriateľov.**

**Pretože moje je kráľovstvo i moc**

**a nie som len tak niekto...**

= spoločenstvo s Bohom

= egoistické „spoločenstvo“ s Bohom

= naše spoločenstvo, partia, tím

= tvoj egoistický prístup k spoločenstvu, partii, tímu

= On a ja, čiže „MY“

= jeho vôľa a moje ruky

= len vtedy, keď „MI“ to vyhovuje

= „MY“

= my máme stretko

= my to urobíme

= my sme tu

= my ideme na akciu

= každý je tu pre mňa dôležitý

= na každom mi tu záleží

= každý je mojim priateľom

= každého mám rád

= „JA/MI“

= to sa mi chce/nechce, tak...

= to sa mi páči/nepáči, tak...

= mám na to teraz chuť, tak...

= mne to takto vyhovuje, tak...

= nemám čo robiť, tak prídem...

= záleží mi na mne

= ostatní ma nezaujímajú...

*Ako je to s tebou?*

## **PRIATEĽSTVO**

Iba dobrí ľudia sú schopní uzavrieť medzi sebou priateľstvo, tí, v ktorých je dobré jadro. Kto sa sústreďí len na seba, stáva sa zajatcom samého seba a nedokáže nadviazať priateľský vzťah.

Ak si dvaja nájdu cestu k sebe, je to dar od Boha. Je to práve Boh, kto priťahuje k sebe ľudí so súzvučiacimi dušami. Vznik priateľstva je vždy obkolesený čímsi tajomným. Zrazu je tu. Boh otvoril dvere môjho srdca práve tomuto človeku.

„Boh je pôvodcom priateľstva;  
to on privádza priateľa k priateľovi.“  
(Platón)

Priateľstvo je ako slnko, ktoré prežiarí život človeka. Bez priateľstva sa život stáva ponurý a neradostný. Bez priateľa je život pustý, stráca všetku prívietivosť.

„Bez priateľa sa nič nezdá priateľské.“  
(Augustín)

Ľudia bez priateľov omnoho ťažšie prekonávajú rany osudu a krízy. Kto v takýchto chvíľach stojí pevne po boku, preukazuje sa ako priateľ.

„V núdzi poznáš priateľa.“  
(Cicero)

„Verný priateľ je ako mocná pevnosť.  
Kto takého nájde, nájde si poklad.  
Verného priateľa nemožno kúpiť  
a hodnota jeho vernosti sa nedá vyvážiť zlatom a striebrom.“  
(Sir 6,14-15)

Priateľ je najlepší liečiteľ v utrpení a osamelosti. **Priateľ nie je radca. Jednoducho stojí pri mne a je so mnou. Vypočuje ma bez toho, aby hodnotil, čo hovorím. Môžem pred ním vysloviť, čo cítim, a nemusím sa stále kontrolovať. Viem, že je to u neho dobre uschované. Priateľ vo mne prebúdzá skryté city a prinúti ma vyjadriť tiché podnety môjho srdca. Priateľovi môžem povedať všetko, a nemusím pritom zvažovať každé slovo.** Keď sa mu zdôverím s tým, čo ma ťaží a zarmucuje, bolesť sa stráca a zrazu mi je ľahšie na srdci.

„Kto nemá priateľa,  
kráča po zemi ako cudzinec,  
ktorý nepatrí nikomu.“  
(Zschokke)



Domov je tam, kde sú priatelia.

„S priateľom po boku nie je žiadna cesta veľmi dlhá.“  
(japonské príslovie)

**Priateľ po boku nám dodáva odvahu pokračovať v ceste**, hoci sa na nás valia ťažkosti zo všetkých strán. **Podrží nás, aby sme sa nevzdali, keď sme na konci so silami.** Motivuje nás, aby sme vytrvalo, neúnavne bojovali so životom. **Priateľ mi dodáva silu na dokončenie svojej cesty.** Rozhovor s priateľom mi umožní rýchlo sa zorientovať vo vlastných životných cieľoch. Keď sa porozprávam s priateľom, moje problémy zrazu vidím v inom svetle.

Nie je samozrejmé, že sa priateľstvo vydarí...

Často sa objavujú **štyri hlavné hrozby priateľstva:**

### **Nuda**

Nijaké priateľstvo nedokáže čeliť nuda. Keď si priatelia nemajú čo povedať, keď si jeden na druhého zvykli a viac už nie sú otvorení ničomu, čo ich presahuje, ich priateľstvo zahubí nuda. Už medzi nimi nič neprúdi. Priateľstvo vädne a vytráca sa. Nuda sa objavuje vždy tam, kde vyschne prameň fantázie a kreativity.

### **Ctižiadostivosť**

Kto sa stále niečím zamestnáva, kto sa ukrýva za prácu, nemá na priateľstvo čas, ani nedokáže byť druhému priateľom. Najlepšími priateľmi nie sú úspešní ľudia, ale často práve tí znevýhodnení, ktorí si dobre uvedomujú svoje obmedzenia a slabosti. Z priateľstva sa môže tešiť len ten, kto si uvedomuje svoje nedostatky. Priateľstvo si vyžaduje vzájomnú otvorenosť. Kto svoje city zadusí aktivitou, nemôže sa o ne deliť so svojim priateľom.

### **Nevyváženosť priateľov**

Každá priveľká prevaha jednej strany ruší priateľstvo. Ak človek v sebe vidí len pomocníka, terapeuta alebo poradcu toho druhého, zničí to vzájomný vzťah. Priateľstvo potrebuje TY a JA na rovnakej úrovni. Jeden obdarováva druhého. Ak sa z pomoci blížnemu vyvinie priateľstvo, potom musí pomáhajúci zostúpiť zo svojej pozície na úroveň svojho priateľa.

### **Prehnané množstvo dobrých skutkov**

Existujú priatelia, ktorý priveľa dávajú, čím vzbudia v druhom pocit, že si chcú ich priateľský vzťah kúpiť. Aj keď tento dojem priateľ potlačí, často to neskôr vedie k istému zatvrdnutiu srdca. A takéto srdce nie je schopné priateľstva. V priateľstve nesmie vznikáť priepasť (napr. medzi bohatým darcom a chudobným príjemcom, medzi vzdelaným a nevzdelaným). Priateľstvo potrebuje vzájomnú rovnosť, inakšie je ohrozené.

**Priateľstvo zahŕňa v sebe voľnosť i lásku. Môj priateľ je slobodný, žije svoj vlastný život. Priateľ je ten, koho chránim, komu pomáham, koho mám rád. A on to vie.** Ja ho však k ničomu nezväzujem svojimi dobrými skutkami, ani láskou, ale ponechávam mu úplnú slobodu (musíme si dávať pozor na vlastnícku kalkuláciu – čo urobím pre druhého, aj on urobí pre mňa). No v každom priateľskom vzťahu vniká aj trochu závislosti. Ak si to priatelia uvedomujú, musia si od nej držať zdravý odstup a vedome ponechávať priateľovi slobodu.

**Skutočné priateľstvo charakterizuje práve vnútorná sloboda.** Môžem povedať všetko, čo cítim, bez akejkoľvek kalkulácie. **Som slobodný, môžem ísť cestou, ktorú som uznal za správnu. Nemusím brať falošné ohľady na priateľa, ak mám pocit, že na mňa čaká iná úloha, alebo že by som mal byť niekde inde. Môžem slobodne dýchať. Aj ja ponechávam svojmu priateľovi voľný priestor, lebo ho k svojmu životu potrebuje.**

Priateľstvo a láska dokážu človeka vyslobodiť zo samoty a dať jeho životu nový, hlbší zmysel. Ale pravé priateľstvo a pravá láska tiež potrebujú vnútornú samotu, kde je človek celkom sám sebou.

**Pravé priateľstvo vedie k poznaniu skutočného charakteru druhého.**

V priateľstve sa dotknem srdca svojho priateľa v celej jeho šírke a hĺbke. Spoznávam, čo si myslí a čo cíti. Vidím, čo naňho pôsobí a čo ho ťaží. Zriekam sa posudzovania a hodnotenia – jednoducho sa len pozerám a prijímam všetko tak, ako to je. Kto spoznal priateľa v celej jeho hĺbke, ten sa bude pozeráť inakšie aj na ostatných ľuďoch. A nebude ich súdiť.

Priateľstvo a láska sa síce od seba líšia, ale navzájom sa nevyučujú. Priateľstvo sa môže zmeniť na lásku a láska sa môže spojiť s priateľstvom. Existujú silné priateľstvá medzi mužmi a takisto silné priateľstvá medzi ženami. Duchovné priateľstvo medzi mužom a ženou však vždy so sebou nesie riziko, že sa zmení na lásku sexuálnu.

„Napokon v živote sa nedá vykonať nič veľké bez toho,  
aby sme sa vystavili nebezpečenstvu, že sa dopustíme omylu  
alebo urobíme chybný krok.  
Kto nie je ochotný prijať riziko,  
nikdy nevystúpi nad každodennú banalitu.“  
(Lepp)

Bez rizika sa nedá uskutočniť zázrak priateľstva medzi mužom a ženou. Ten je však tu a my zaň môžeme byť vďační, dúfať v neho a vyprosovať si ho.

Mnohí ľudia žijú z priateľstva k Ježišovi. Toto priateľstvo obohacuje ich duchovnosť niečím teplým a ľudským. No vždy treba pozorne sledovať, či nehľadáme jeho priateľstvo len preto, že sme nenašli priateľstvo ľudské. Ježiša nemôžeme považovať len za náhradného priateľa, pretože potom je naša duchovnosť frustrujúca, nespokojná alebo až agresívna. **Kto však skutočne prežije priateľstvo s Ježišom, ten si dokáže otvoriť srdce. Vyžaruje z neho dobrota, láskavosť a prívetivosť. Ovláda svoje srdce, lebo vie, že On je blízko. A toto priateľstvo bude žiariť aj z jeho postoja k blízkym.**

**„Nik nemá väčšiu lásku  
ako ten,  
kto položí svoj život  
za svojich priateľov.“**  
(Jn 15,13)

Kristus položil svoj život na kríži za teba aj za mňa.  
Nezabudnime na to!

„Si bezvýhradne milovaný.  
Kráčam s tebou, hoci sa odo mňa odvraciaš.  
Som pri tebe, aj keď sa stretneš s krížom.  
Rozpínam ruky, aby som ťa mohol objať.  
Čakám na teba, až sa mi vrhneš do náruče.  
Si voľný. Nič od teba nežiadam,  
a napriek tomu sa môžeš na mňa spoľahnúť.  
Moje srdce je otvorené pre teba.  
Môžeš sa v ňom skryť so všetkým, čo je v tebe.“

## Čo znamená byť priateľom?

Čo robí dobrého priateľa dobrým priateľom?

- = je to niekto, kto vie počúvať
- = je to niekto, s kým sa môžeš zasmiať
- = je to niekto, komu môžeš zveriť svoje tajomstvá
- = je to niekto, v koho prítomnosti môžeš byť sám sebou
- = je to niekto, kto je za každých okolností verný
- = je to niekto, kto ťa neohovára
- = je to niekto, kto ťa dokáže potešiť, keď si smutný
- = je to niekto, kto je tu vždy pre teba
- = je to niekto, koho zaujímajú tvoje problémy
- = je to niekto, kto prichádza, keď všetci odišli

Priateľstvo by v tebe malo prebúdať tie najlepšie vlastnosti – lásku, ochotu obetovať sa, túžbu povzbudiť a vládnuť. Občas budeš musieť kvôli priateľstvu urobiť ťažké a zásadné rozhodnutia.

## Desatoro priateľstva

1. Priateľovi sa predstav taký, aký si. Tvoj obraz je pekný, ak sa prijmeš v prvom rade ty sám.
2. Aj ten najhorší nepriateľ má v sebe niečo dôležité a pozitívne: skús to objaviť.
3. Nemíňaj svoje sily v súperení s priateľom: skús ich spojiť s jeho silami.
4. Ak ťa tvoj priateľ nehľadá, hľadaj ty jeho.
5. Odpustenie je najväčšou skúškou lásky. Ak odpúšťaš, alebo prijímaš odpustenie, urob tak celým svojím srdcom.
6. Ak máš chuť vyžalovať sa, smiať sa alebo plakať, pred svojim priateľom sa nehanbi.
7. Tvoj priateľ má svoje meno, nezabudni na to!
8. Si veľký, ak uznáš svoj omyl.
9. Nečakaj, že s tvojím názorom budú všetci súhlasiť.
10. Dlhá pamäť je nepriateľkou priateľstva. Ak zabudneš na sľuby, nie je to až také zlé. Dôležité je, že zabudneš na urážky.

## Som úprimným priateľom?

= *Som schopný:*

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. ...povedať môjmu najlepšiemu priateľovi, že si ho cením a že ho mám rád?</li><li>2. ...ísť ho navštíviť počas prázdnin alebo sviatkov?</li><li>3. ...obrániť ho, keď iní kritizujú jeho správanie a jeho slová?</li><li>4. ...požičať mu tie osobné veci, na ktoré som veľmi naviazaný?</li><li>5. ...sadniť si, aby som sa s ním vážne porozprával?</li><li>6. ...zveriť sa mu so svojimi citmi a pocitmi?</li><li>7. ...poradiť sa s niekým, keď prídu ťažkosti v našom priateľstve?</li><li>8. ...zatelefonovať mu, alebo mu napísať, keď niekam cestujem?</li><li>9. ...oceniť svojho priateľa pre to, čím je, a nie preto, čo má?</li><li>10. ...opäť sa stretnúť so svojimi priateľmi zo školy, alebo z práce, aj po niekoľkých rokoch?</li></ol> |
|--|

Ak si odpovedal „nie“ na viac ako štyri otázky, v súčasnosti ešte nie si dobrým priateľom.

## Kto je priateľ

Váš priateľ je vaša uspokojená túžba. Je to vaše pole, na ktorom sejete s láskou a žnete s uznaním. Je to váš stôl a váš kútik pri ohnisku. Idete k nemu s vaším hladom a hľadáte ho, aby ste našli pokoj. Keď vám váš priateľ hovorí, čo si skutočne myslí, ani vy nemáte strach povedať, čo si myslíte: či je to „nie“, alebo „áno“. A keď mlčí, vaše srdce neprestáva počúvať jeho srdce, pretože v priateľstve sa všetky myšlienky, všetky túžby, všetky očakávania rodia bez slov a delíme sa o ne s nevýslovnou radosťou. Keď sa vzdialite od vášho priateľa, nezarmucujte sa, pretože to, čo na ňom najviac milujete, môže byť jasnejšie v jeho neprítomnosti tak, ako keď horolezec lepšie vidí horu, keď na ňu hľadá z údolia. A nech nie je žiaden iný cieľ v priateľstve, ako prehĺbenie ducha. Pretože láska, ktorá hľadá niečo iné ako zjavenie vlastného tajomstva, nie je láskou, ale sieťou hodenou do mora. Zachytí sa len to, čo je zbytočné. A to najlepšie z vás nech je pre vášho priateľa. Ak má spoznať odliv vášho mora, robte tak, aby spoznal aj príliv. Pretože čím je váš priateľ, ak ho hľadáte len vtedy, keď chcete „zabiť čas“? Vždy ho hľadajte, aby ste čas preživali!

## Biblické citáty o priateľstve

„Priateľ miluje v každý čas a v súžení je z neho brat.“ (Prís 17,17)

„Viac úprimnosti je v bitke milujúceho, ako v klamných bozkoch nenávidiaceho.“ (Prís 27,6)

Priateľ je ten, kto ťa jemne upozorní a je ti nápomocný bez povyšovania. (Gal)

Priateľ je ochotný kvôli tebe sa obetovať, a ak je treba, obetuje aj svoj život. (Jn 15,13)

Ježiš vyzýva ľudí, aby sa milovali navzájom, ako ich miloval on. (Jn 15,12)

Ježiš svojim vlastným príkladom ukázal, že priatelia preto milujú ľudí, že sú, a nie preto, že sú bohatí alebo dôležití. Ježiš sa stal priateľom vyvrhelov spoločnosti – tých, ktorých druhí nemali radi, ba opovrhovali nimi. (Mt 11,19)

## **Ján Pavol II. o priateľstve**

Kristus nám povedal, že „nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto dá život za svojich priateľov. Vy ste mojimi priateľmi, ak robíte, čo vám prikazujem... nazval som vás priateľmi“ (Jn 15,13-15). Ponúka im svoje priateľstvo. Dal svoj život, aby tí, ktorí chcú odpovedať na jeho volanie, boli skutočne jeho priateľmi. Ide o hlboké priateľstvo, úprimné, radostné, radikálne, akým musí byť každé skutočné priateľstvo. Je to konkrétna forma vzťahu s mladými, pretože bez priateľstva sa mládež ochudobňuje a zoslabuje. Priateľstvo sa udržuje vlastnou obetou v službe a v láske autentickým spôsobom voči priateľom. V skutočnosti bez obety niet úprimného priateľstva.

## **Katechizmus o priateľstve**

Ak zmeny, ktoré prichádzajú, vytvárajú obavy, je niečo také, čo naopak vyhľadáme z veľkou túžbou: sú to priatelia. Nemôžeme žiť sami. Hlavne v tomto veku. Môžeme byť v skupine, kde chodíme, aby sme sa zdieľali, aby sme rástli a nie iba preto, aby sme našli nejaký dôvod. V skupine, v ktorej sa priatelia nevyberajú pre to, že sú pútaní zvláštnymi spôsobmi myslenia, alebo obliekania, alebo života, ale hľadajú sa, pretože to považujú za dôležité, aby vyjadrili túžbu darovať a prijať. V skupine je možné zdieľať skúsenosti, problémy, túžbu byť užitočný, schopnosť čerpať z udalostí, ktoré sa odohrávajú.

Ježiš prichádza ako učiteľ nových ľudských vzťahov. Nie iba slovom, ale predovšetkým v tisíckach prejavov jemnej pozornosti a odzbrojujúcej ochoty prijať, ktorá nepozná hranice. Žije v priateľstvách precítených a hlbokých a prijíma pozvania na obed aj od urodzených farizejov. Prijíma však prednostne hriešnikov a publikánov, s radosťou s nimi jedáva. Silne novátorský je aj jeho vzťah k ženám, zvyčajne vyčleňovaným zo spoločnosti tej doby: je to postoj poznačený veľkou jasnosťou a hĺbkou.

## **Saleziánska spiritualita o priateľstve**

Celé Evanjelium nám hovorí o požiadavke, ktorú Ježiš adresuje svojim priateľom. Vyzýva k odvahe venovať všetku svoju existenciu druhým ľuďom, aby sme sa stali osobami schopnými prijať volanie, ktoré prichádza z ich života. Pozvanie Ježiša je veľmi náročné. Ten druhý je často bez hlasu. Nemá ani len silu žiadať pomoc. Napriek tomu v tejto svojej situácii je stále veľkým výkričníkom pre každú osobu. Ježiš mu dáva hlas a pozýva, aby sme prijali tiché volanie toho, kto trpí a potrebuje podporu.

### **Modlitba priateľa**

Pane, pomôž mi,  
aby som bol pre všetkých priateľom,  
ktorý čaká bez prestania,  
ktorý prijíma s dobrotou,  
ktorý dáva s láskou,  
ktorý neúnavne počúva  
a ktorý s radosťou ďakuje.  
Aby som bol priateľom,  
ktorého možno nájsť vždy,  
keď ho niekto potrebuje.  
Pomôž mi byť istou prítomnosťou,  
na ktorú sa možno obrátiť,  
keď po tom niekto túži.  
Pomôž mi ponúknuť nezištné priateľstvo,  
vyžarovať radostný pokoj,  
tvoj pokoj, Pane.  
Urob, aby som bol ochotný a prijímajúci  
predovšetkým tých najslabších a bezbranných.  
Takto, bez konania mimoriadnych skutkov,  
môžem pomôcť iným,  
aby ťa pocítili blízko ako Pána nežnosti.

*Budem sa snažiť viac prijímať druhých cez úsmev, gestá, slová...*

## Čomu dávaš väčšiu dôležitosť v živote?

Doplň do tohto zoznamu, ak čosi dôležité z tvojho života ešte chýba v tomto zozname:

Detský orchester	Boh	Akcie	.....
Škola	Modlitba	Oratko	.....
Skúška	Partia	Voľný čas	.....
Sv. omša	Rodina	Spánok	.....
Soto	Moje záujmy	Štúdium	.....
Stretká orchestrákov	Cvičenie	Šport	.....

Na A4 zorad' tieto výrazy graficky do nejakej schémy tak, aby všetky výrazy spolu nejako logicky súviseli + podelenie o tom.

Čo pre teba znamená soto-stretko, naša partia, orchester? Berieš to ako „našu“ záležitosť, alebo len ako nejakú „bokovku“? Si so svojim prístupom spokojný/á, alebo je čas niečo zmeniť?

## Život je dar a úloha

**ohodnot' si svoj každodenný program**  
(spolu denne maximálne 24 hodín)

<p><b>Rodina</b> kde žijem, príbuzní, komunita, partner</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>	<p><b>Škola, práca</b> ako môj pravidelný záväzok</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>
<p><b>Boh</b> a snaha o intímny vzťah viery</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>	<p><b>Štúdium</b> nové poznatky, prípravy, osobný rast</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>
<p><b>Spoločenstvo</b> v ktorom rastiem a učím sa vzťahom</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>	<p><b>Služba</b> animátorstvo, apoštolát, pomoc druhým</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>
<p><b>Voľný čas</b> oddych, záľuby, záujmy</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>	<p><b>Ľudské potreby</b> spánok, jedlo, hygiena, kondička</p> <p>= venujem denne.....hodín = venujem týždenne.....hodín</p> <p>!</p>

Každý deň dostávaš 24 hodín.  
A je tvojou úlohou zodpovedne a zmysluplne ich naplno využiť.

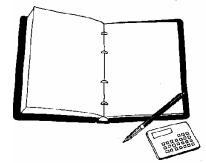
**Ako využívaš svojich 24 hodín?  
Pre koho a pre čo žiješ?  
Aké sú tvoje činnosti, vzťahy, túžby, potreby?  
Si spokojný so svojím denným programom?  
Chceš niečo zmeniť?**

Don Bosco odporúčal tri oblasti správneho využitia času (alebo dokonca „posvätenia“ času). Je to **štúdium, modlitba a hra**. Mladý človek, ktorý čas využíva práve takýmto spôsobom, často **prežíva radostnú mladosť** (hra, šport, hudba), zároveň **sa pripravuje na život** (štúdium, práca) a **všetkému dáva zmysel a cieľ** (modlitba, sviatostný život).

### Štúdium (práca)

Ak zodpovedne využívaš čas, nenechávaš miesto pre lenivosť, pohodlie, nechúť, nudu – tieto sa stávajú často najplodnejšími okolnosťami pre hriech. Ako dospelý človek budeš veľmi náchylný na pády, ak si nebudeš dávať pozor a ak nebudeš zvyknutý k určitému prekonávaniu sa – k prekonávaniu pohodlnosti, pripravovaniu sa na život v dospelosti (na prácu, ovládanie, obetovanie sa...).

Štúdium = nové poznatky, rozvíjanie schopností a zručností, cit pre povinnosti, sebadisciplína, ...



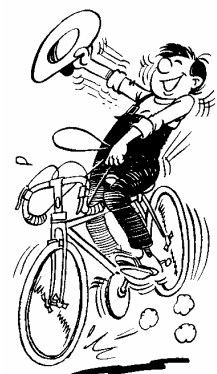
### Modlitba

Modlitba je rozhovor s Bohom, je prejavom tvojej duše. Bezduché odriekanie formuliek, naučených v detstve, nie je modlitbou. Ako mladý človek túžiš po skutočných vzťahoch (aj vo vzťahu k Bohu a posvätným veciam). Preto má tvoja modlitba vychádzať zo srdca, má byť úprimná, osobná, pravá. Modlitba má prenikať všetky oblasti tvojho života, aj prácu, aj zábavu. Lebo všetkému dáva zmysel. A cez modlitbu sa dostávaš aj k realizovaniu praktického kresťanského života – najmä ku sviatostiam, ktoré ti zase spätne dávajú silu a radosť - k modlitbe, práci a voľnému času.



### Hra

Ide tu o zmysluplné využitie (nie „zabíť“!) voľného času. Ako mladý človek máš právo na hru a zábavu! Treba si toto právo chrániť a predlžovať mladosť. Netreba predčasne hru potláčať neustálymi povinnosťami a zamestnaním. Si plný energie, sily, potrebuješ sa vybiť, vykričať, spotrebovať prebytočnú energiu. Tam, kde je hra, tam je radosť, a kde je radosť, tam nemôže byť hnev, nepriateľstvo, nenávisť, egoizmus, hriech... Hrou a športom si rozvíjaš, upevňuješ, koordinuješ svoje fyzické sily a schopnosti: zručnosť, odolnosť, pozornosť, odvahu, ale aj fantáziu, vtip, vôľu, city. Sedenie pred televízorom alebo počítačom toto všetko nikdy neumožní...



### Modlitba:

**Pane, pomôž nám správne využívať čas, ktorý si nám z lásky daroval a odpusť, ak sme ho niekedy nevyužili správne. Daj nám chuť k povinnostiam i k zábave a daj nám radosť, aby sme sa tešili zo života.**

## **Fázy rastu** **pre úspešný život** (zákon procesu)

Pouvažuj, ako využívaš „zákon procesu“ vo svojom živote, štúdiu, hudbe, animátorstve, službe, láske...

Ak potrebuješ inšpiráciu ku krokom vpred, zúčastni sa udalosti. Ak sa chceš zdokonaľiť, zapoj sa do procesu a zotrvej v ňom.

**Úspešní sú tí, ktorí sa učia. A proces učenia je dlhodobý, je výsledkom sebadisciplíny a vytrvalosti. Každý deň musí byť cieľom o čosi sa zlepšiť a stavať na pokroku z predošlého dňa.**

Ak chceš trvalé zlepšenie, ak chceš niečo silné, vsaď na proces. Najviac záleží na tom, ako deň čo deň bežíš beh na dlhú trať.

Ak budeš neustále investovať do rozvoja svojich schopností a necháš svoje „vklady“, aby sa hromadili, nevyhnutným výsledkom je po určitom čase rast.

Zisti, čo niekto robí každý jeden deň a zistíš, kým ten človek je a kým sa stáva.

### **Fáza 1 = Nevie, čo neviem**

Ak nevieš, čo nevieš, neporastieš. Ak neobjaviš svoje slabé stránky, nebudeš ich môcť rozvíjať.

### **Fáza 2 = Viem, čo potrebujem vedieť**

Veľkým krokom k poznaniu je uvedomenie si, že niečo nepoznáš, nevieš, nedokážeš.

### **Fáza 3 = Viem, čo neviem**

A aký máš plán pre svoj osobný rast?

### **Fáza 4 = Viem a rastiem, začína sa to ukazovať**

Keď spoznáš svoj nedostatok zručnosti, vedomostí, postojov, a začneš každodenný tréning osobného rastu, začnú sa diať vzrušujúce veci.

Začni rozvíjať svoje schopnosti už dnes a jedného dňa uvidíš výsledky „zákona procesu“.

### **Fáza 5 = Jednoducho kráčam podľa toho, čo viem**

Tvoje schopnosti sa rozvíjajú deň za dňom, neobjavia sa naraz. Taká je realita. Ak niečo robíš disciplinovane a neustále, to ťa pripravuje bez ohľadu na to, aký je konkrétny cieľ.

**Ak sa chceš stať vynikajúcim človekom, hudobníkom, animátorom, musíš na tom pracovať dennodenne.**

Šampióni sa nerodia v ringu – tam sa len ukazuje, že sú to šampióni. **Ak chceš vedieť, kde sa šampióni rodia, pozri sa na ich denný režim.**

„Môžeme si dobre pripraviť plán, ako budeme bojovať alebo žiť. Ale keď na to naozaj príde, všetko stojí na reflexoch. Tam sa ukazuje naša tvrdá drina. Ak podvádžeme, keď nás nik nevidí pri rannom tréningu, ukáže sa to pod svetlami reflektorov.“ (J. Frazier)

Aj človek s prirodzeným obdarovaním sa musí pripravovať a trénovať, aby bol úspešný.

„Česť nepatrí kritikom ani ľuďom, ktorý ukazujú prstom, ako sa silný potkol, alebo kde niekto mohol urobiť niečo lepšie. Česť patrí človeku, ktorý je priamo v aréne, ktorého tvár je ufúľaná od prachu, potu a krvi, ktorý statočne zápasí, ktorý robí chyby a znova a znova vychádza naprázdno, ktorý vie, čo je to maximálne oduševnenie a odovzdanie sa, ktorý sám seba obetuje pre vec, ktorá za to stojí, človeku, ktorý v lepšom prípade spozná triumf a veľké výsledky a v horšom prípade, ak prehrá, urobí to s veľkou ctou, a tak nikdy nebude mať spoločný údel s chladnými a bojazlivými, ktorí nepoznajú ani víťazstvo, ani porážku.“ (Th. Roosvelt)

## Postup v osobnom raste

**Nevedomosť - Uvedomenie si – Rozhodnutie – Vykročenie - Vytrvalosť**

### **Tri kroky k cieľu:**

1. Motivácia = prečo?
2. Spôsob = ako?
3. Krok = teraz!

### **DVHŠ:**

**D** = duchovný život  
**V** = vzťahy/povaha  
**H** = hudba  
**Š** = štúdium

+ bonus pre odvážnych: **SLUŽBA...**

## Ako „vidíš“ svet?

**Pokiaľ chceš veci zmeniť, musíš sa najskôr zmeniť sám.** A pokiaľ to chceš urobiť efektívne, **musíš ako prvý krok zmeniť svoje vnímanie.**

V prvom rade musíš skúmať nielen svet, ale tiež okuliare, ktorými sa na tento svet pozeráš, pretože majú vplyv na to, ako budeš svet, ktorý poznávaš, interpretovať.

Je dôležité pozrieť sa na to, ako „vidíš“ svet = ako si ho uvedomuješ, ako ho vnímaš, chápeš a interpretuješ.

V hlave máme viacero mentálnych máp, ktorými posudzujeme aké veci sú (realita) a aké by veci mali byť (hodnoty). Všetko, s čím sa v živote stretávame, interpretujeme pomocou týchto mentálnych máp (no málokedy sa zaoberáme tým, či sú presné...).

Z týchto predpokladov vyrastajú naše postoje a správanie. **To ako myslíme a konáme, má svoj zdroj v tom, ako „vidíme“ veci okolo seba.**

Rodina, škola, Cirkev, pracovné prostredie, priatelia, spolupracovníci, súčasné spoločenské paradigmy – to všetko nás nenápadne ovplyvňuje a podieľa sa na vytváraní nášho pohľadu na svet, našich paradigiem a mentálnych máp.

(Paradigma - je celková konštelácia názorov, hodnôt atď.)

Paradigmy sú zdrojom našich postojov a správania. Bez nich nemôžeme konať a zachovať si vnútornú integritu (čiže ak to, čo hovoríme a robíme, nie je aj v súlade s tým, čomu veríme). Paradigmy tiež výrazne ovplyvňujú naše vzťahy s inými ľuďmi.

**Svet nevidíme taký, aký je, ale taký, aký je podľa nás** = taký, za aký ho vďaka podmienenosti prostredím považujeme. **Keď popisujeme, čo vidíme, v skutočnosti vykresľujeme sami seba, charakterizujeme svoje vnímanie, svoje paradigmy.**

To znamená, že **úprimný a jasne uvažujúci ľudia vidia veci odlišne, pretože každý sa na ne pozerá z hľadiska vlastných skúseností.** To ale neznamená, že neexistujú fakty – avšak to, ako tieto fakty ľudia interpretujú, je dané ich predchádzajúcimi skúsenosťami.

Ak si začneš uvedomovať svoje základné paradigmy, mentálne mapy, predpoklady a to, ako ťa ovplyvňujú predchádzajúce skúsenosti, tým viac ich môžeš **skúmať, porovnávať s realitou, počúvať druhých a byť prístupný ich vnímaniu a predstavám, a získať tak širší obraz a omnoho objektívnejší pohľad na svet okolo seba.**



# Víkend snov 1

## DÔLEŽITOSŤ SKUPÍN - STRETIEK

*Prečo tvoríme stretká? Prečo mladí ľudia potrebujú patriť do nejakej skupiny? Úloha skupiny v živote mladého človeka.*

### SKUPINA

Každý človek sa líši od ostatných ľudí niektorými špecifickými skúsenosťami a vlastnosťami. Je individualitou, zároveň však je členom niekoľkých sociálnych skupín a má veľa spoločného s jej členmi. Je to žiak určitej triedy a školy, patrí do určitej rodiny, ale aj do skupiny kamarátov, s ktorými sa tiež venuje zábave alebo záujmovej činnosti, je príslušníkom určitého národa atď. Znalosť týchto sociálnych skupín, ich cieľov a noriem, emočného klimatu a vzťahom medzi členmi skupiny pomáha lepšie spoznať daného človeka a vysvetliť jeho správanie, záujmy a ciele, hodnotovú orientáciu a problémy.

### ČO JE TO VLASTNE SKUPINA?

Skupina je definovaná ako **hodnotový útvar**, v ktorom sa spoločne nachádza viac indivíduí a **na základe pravidelnejších interakcií** si tieto indivíduá vytvárajú **pocit spolupatričnosti**. Ich konanie smeruje **ku spoločným cieľom**.

**Silný formačný vplyv** sociálnych skupín na jedinca **je daný spoločenskou podstatou človeka. Sociálne skupiny umožňujú jedincovi uspokojovať dôležité potreby. Preto skupina môže požadovať od svojich členov, aby rešpektovali jej požiadavky, aby preberali jej názory, postoje a normy.**

### PREČO MALÁ SKUPINA?

Americký psychológ Georg Caspar definoval knihu „Teória sociálnej skupiny“ malú skupinu ako **niekoľko osôb**, ktoré v určitom časovom rozmedzí udržujú **vzájomný kontakt**, a počet osôb je tak malý, alebo tak veľký, že **sa odohráva medzi všetkými osobami**. Z tejto definície vychádza aj termín **„face to face kontakt“**. **Vzťah členov navzájom je typický emocionálnym prepojením a spoločnými aktivitami.**

**Človek** podľa Aristotela je „zoon politikon“- bytosť spoločenská. **Potrebuje patriť do skupiny. Patriť, byť členom, prináležať do skupiny, cítiť sa tam doma, mať tam svoje miesto je jednou zo základných potrieb človeka.**

### POTREBY NAPŔŇANÉ V SKUPINE

Schutz tvrdí, že väčšina ľudí zdieľa tri potreby, ktoré sú napŕňané v skupine:

- = **potreba inklúzie (členstva v skupine),**
- = **potreba kontroly (vzájomné ovplyvňovanie)**
- = **potreba afekcie (vzájomná blízkosť).**

**Mladiství sú** (aspoň po nejakú dobu) **silne závislí na skupine vrstovníkov: tá im poskytuje** (aspoň domnelo) **viacej porozumenia ako dospelí, je pre nich „referenčnou skupinou“** (= spoločenská skupina s hodnotami a normami, s ktorými sa jedinec stotožňuje, ku ktorým tiahne a ktorých členom si praje byť).

Pre mladistvého je hlbokou frustráciou obava, že do nej nebol prijatý, alebo že by z nej bol vylúčený. **Aj keď skupina vrstovníkov prináša možnosť konfliktu alebo nepriaznivého vývoja, má podstatný význam pre vývoj zdravej osobnosti: pomáha mladému človeku osamostatniť sa z detskej závislosti na rodine a na autorite rodičov.**

Pokiaľ sa z tejto závislosti nevymaní, je ohrozené formovanie takých rysov ako je samostatnosť, iniciatíva, ale tiež organizačné a sociálne schopnosti. To všetko sú veľmi dôležité predpoklady pre prácu, verejný život i pre osobné a partnerské vzťahy.

## Role v skupine

Každý človek sa podvedome prikláňa k jednej z troch rolí v skupine:

### 1. Rola Úlohy (zameraná na cieľ)

= snaha vždy čo najlepšie a najrýchlejšie splniť nejakú úlohu, ktorú si skupina vytýčila (autor agendy, analyzátor, koordinátor, vyhodnocovateľ, nositeľ informácií, vyhľadávač informácií, iniciátor,...)

### 2. Rola Vzťahov (zameraná na udržanie procesu)

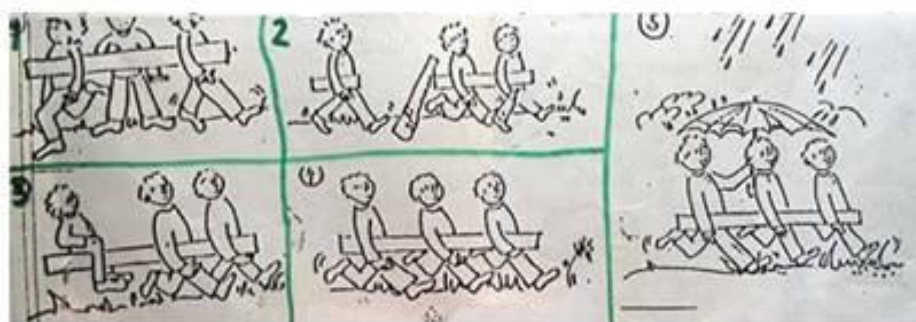
= snaha zaistiť čo najkvalitnejšie vzťahy medzi všetkými členmi skupiny, pomáhať pri riešení ich problémov (povzbudzovateľ, nasledovník, „personalista“, pozorovateľ,...)

### 3. Rola Egocentrická (zameraná na prospech jednotlivca)

= snaha čo najviac obracať pozornosť na seba (odopierateľ, prekážka, dominátor, klaun, hľadajúci potvrdzovanie, narušiteľ,...)

**Stretko je partia ľudí, čo nosí dosku** (pozri obrázok). Môžeme niesť každý opačným smerom (**1**), môžeme byť nezávislí (**2**), môžeme sa viezť na snahe druhých ako kukučie mláďatá (**3**), môžeme sa zladíť (**4**) a môžeme dokonca robiť pre druhých čosi naviac, ako vytiahnuť dáždňik, a potom bude úsmev skutočný (**5**).

Kde sa nachádzaš ty?



### Aktivitka:

Vedúci streťka rozdá lístčky s jednotlivými rolami v skupine (tak aby nikto nevedel o druhom, akú má rolu) a každý sa po dobu dvoch minút vžije do „svojej“ role, hrá svoju rolu a prejavuje sa tak navonok v rámci zadanej témy. Potom si všetci vymenia role a začne sa ďalšia téma.

1. téma: „V sobotu ideme na výlet.“
2. téma: „Vyrážame na výlet. Je sobota ráno.“
3. téma: „Končí sa výlet, aký bol?“

### Role v skupine na lístkoch:

1. **Dudroš:** Stále je proti nápadom iných členov streťka. Na všetko má pripomienku: „to nebude fungovať, to nevyjde...“ viac-menej pesimista...
2. **Flegmoš:** Stále sa iba nudí. Nič sa mu nechce. Na všetko používa frázu: „A načo!“...
3. **Hyperaktivista:** Neobsedí (neobstojí) ani sekundu. Stále behá, spieva, píska, búcha...
4. **Snaživec:** Oslovuje animátora/ku „Pani učiteľka.“. Stále sa hlási. Všetko chce robiť. Všade je prvý/á...
5. **Mudrlant:** Na všetko pozná odpoveď. Všade bol, všetko videl, všetko počul, o všetkom čítal. Proste má recept na všetko...
6. **Prívesok:** Plače za každú blbosť (v podstate stále). Všetkého sa bojí. Stále drží animátora/ku za ruku. Všade chodí za ním. Všetko mu žaluje...

7. **Protivník:** Stále hádže protinávry (úplne od veci...). Nesúhlasí s ničím, na čom sa stretko dohodne. Robí všetko naopak ako animátor chce, a ako robia ostatní (keď idú doľava, on ide doprava...)
8. **Nezávislák:** Zapáli si cigaretu. Všetko má na háku. Volá ostatných preč na nejakú protiakciu (hrať PC hry, do baru na biliard...). Je to drsňák/drsňáčka, ktorá má animátora v paži. A dáva mu to najavo...
9. **Bitkár:** Všetko chce riešiť bitkou. Do každého si dovoľuje. Všetkých provokuje...
10. **Zvedavec:** Stále sa na niečo pýta animátora. Všetko musí vidieť, počuť. Detsky zvedavý/á („A to ako?“ „A to prečo?“...).
11. **Hanblivka:** Stále je ticho. Sedí sám/sama v kútiku. Všetkých sa hanbí. Feeeeeeest introvert/ka...
12. **Bábovka:** Je z cukru. Všetko je „fúj“. Vytiahne si šmynky, začne si maľovať nechty...

Zhodnotenie aktivítky: ako sa komu hralo? kto čo hral? komu aká rola v skupine sedí?

= dokážeš zhodnotiť svoju skutočnú rolu v našej skupine/stretku?

## ŠTYRI PRVKY SALEZIÁNSKEHO PREVENTÍVNEHO SYSTÉMU V STRETKU

Čo všetko je súčasťou jednotlivých prvkov preventívneho systému v živote našich stretiek? Počas každotýždenných stretnutí? Počas celého roka aj pri iných stretnutiach, pri živote celého stretka?

### DOMOV, ktorý prijíma

*„Príď do môjho oratka, chodia tam chalani ako ty, bude hra a aj niečo pod zub...“*

- miesto kam patíš, kde ťa prijímajú
- potreba vytvorenia zázemia, miesto, kde sa rád vraciaš, kde ťa čakajú priatelia („NAŠE STRETKO“)
- neformálne momenty stretka, chvíle, ktoré sa budujú počas stretka, ale hlavne aj mimo stretka
- budovanie osobných vzťahov, vzájomné bližšie spoznávanie sa
- každú skupinu spája niečo spoločné, na čom sa najviac dá budovať domov (orchestra – hudba, šport, príroda, tanec)

### **Zážitky**

- spoločné výlety, oslavy jednotlivých členov, prespávačky, tábory, opekačky, jaskyne, koncerty, spoločné vyrazenie do mesta, haluzenie, turnaje
- spájajú nás, máme na čo spomínať

### **Láska ide cez žalúdok**

- spoločné jedenie (jedlo spája, máme radi to isté – sladkosti, pizza), možnosť vytvorenia domácej atmosféry, rodinnosť
- spoločná príprava jedla – delenie práce
- jedlo ako darček
- cukráreň, palacinkáreň, hranolky na stretku, vianočná večera
- pizza, puding, pečenie koláčov, učenie varenia, čokoláda

### **Ľudia**

- zapadáš do kolektívu, pocit prijatia
- animátor ako priateľ, rodič, ten kto ma prijíma, takého aký som, starší sa starajú o mladších, don Boscovi strážni anjeli
- tvorba priateľstiev, dlhé rozhovory na akciách, odkopávanie sa domov, spoločné rozhovory, zdieľanie sa, rady

## **Staranie sa o domov**

- vytváranie domova
- čas strávený spolu pri práci, som medzi mladými, ukazujem im čo je správne, robíme niečo spolu (murujeme, upratujeme, opravujeme) + popri tom sa nesmierne budujú osobné vzťahy
- staráme sa o priestory v ktorých sme
- upratovanie a brigády v oratku
- skrášľovanie klubovne
- preberáme zodpovednosť za náš domov

## **FARNOSŤ, ktorá evanjelizuje**

*„Kedy sa don Bosco nemodlí?!”*

- na stretku vymyslieť rôzne kreatívne formy modlitby, pripraviť prostredie, žalmy, piesne
- spoločná modlitba na začiatku a na konci stretnutia
- učiť mladých modliť sa

**Modlitby:** meditácia (u starších mladých sa odporúča mať ju na každom stretnutí), ruženec, adorka, breviár, sv. omša počas stretnutia, tma, kríž, hovoriť a predstavovať rôzne druhy modlitby (žalmy, ruženec, breviár, litánie...)

**Silné momenty:** vianočné stretnutie, východ slnka, tajomné priestory, úcta, radosť, 8 dní chodenia na cintorín, modlitba za duše, posvätné priestory, osobné ticho

**Duchovný rast:** DO, DC, povzbudenie k spovedi, predsavzatia, don Bosco ako svätec – spoznanie jeho života, spoločná účasť na pútiach, preberanie duchovných tém, duchovné rady a vedenie, sviatosti, birmovka

**Animátor:** vzor, má byť prvý, kto ide príkladom, povzbudzovanie k sviatostiam, nové pohľady na JK, kontakt s kňazom (saleziánom) – duchovné vedenie, modlitba za mladých zo stretnutia, ponúknuť zážitok z viery, prejavovať im Božiu lásku – byť prepojením, ponúknuť skúsenosť a príklad obety pre druhých, poznať a vysvetľovať duchovné témy

## **ŠKOLA, ktorá pripravuje do života**

*„Plň si svoje povinnosti a buď veselý!”*

**1. Cieľ** - dobrý kresťan a slušný občan:

- naučiť ich niečo nové, naučiť základným veciam výchovy, vzťahy a komunikácia, rozvíjať obzory, učiť o nových veciach
- výchova (v tom sa líšia naše strediská od cvč/škôl, kladieme **dôraz na výchovu**, ktorú dopĺňame vzdelaním)
- hlavným prvkom tohto prvku ☺ na stretnutiach je: TEMA

**2. Komu:**

- musím poznať skupinu, kto sú to, akí sú, aby som vedel čo potrebujú, o čom s nimi môžem hovoriť, k čomu ich treba viesť, čo im treba vysvetľovať, nájsť vhodnú tému a formu podania

**3. Čo:**

- téma + diskusia + vysvetlenie, príbehy + poučenie + katechézka, aktivita, ktorá súvisí s témou
- rozhovory, vysvetlenie tém, usmernenie
- zaujímavý hosť, film, návšteva niečoho
- ukázať im nové miesta, učiť ich novým veciam, novým zručnostiam, pestovať zvyky, spoločenské správanie
- preberať duchovné formálne témy

#### **4. Animátor** - musí tiež rásť a vzdelávať sa vo veciach:

- na stretku, kde on sám chodí
- kurzy, ŠPA, stredisková ŠPA
- sám si študuje a číta veci, vzdeláva sa

#### **5. Predsavzatie:**

- a jeho kontrola a rozhovor o ňom, povzbudenie do budúcnosti, úloha na týždeň, aby sme sa posunuli ďalej a aby to bolo aj jemne kontrolovateľné ☺

## **DVOR, ktorý vychováva**

*„Videl som mojich saleziánov, boli srdcom chlapčenských hier.“*

- náš najobľúbenejší prvok ☺
- dvor, hra, ihrisko, je vec, ktorá prvá láka do stretka, do spoločenstva, do oratka
- nesmieme však zostať len pri tomto, má to byť spôsob, ako mladých pritiahnúť bližšie
- prvý krok, dvere, cez ktoré sa im zapáči vojsť do stretka

#### **Ako na to:**

- dobrodružstvo, akcia, hrdinstvo (turnaje, výpravy, skúšky odvahy, nočné pochody, neštandardné hry)
- nemá byť príliš náročné
- hra by mala/mohla súvisieť s témou stretka
- pohyb!!! veselosť, netradičnosť, súťaživosť
- motivácia získať niečo
- kolektívne hry, kde sa môžu zapojiť všetci, snažiť sa zaujať všetkých, aby si v hre každý niečo našiel
- animátor by mal byť jedným z nich, tiež sa zapojiť
- podať hru tak, aby zaujala, aby ju chceli hrať znova
- skončiť v tom najlepšom
- dobrý dojem z hry nemusí byť hneď, môže sa prejavíť neskôr
- navodenie atmosféry na stretko (aklimatizácia)



# Soto-chata siedma

Zástranie, september 2009

**Téma: My? My... My!**

(7 účastníkov)

## V programe bolo aj toto:

- losovanie
- ruženec s lanom
- „Evanjelizačný tím prvej Cirkvi“
- trávnatý volejbal
- slivkové kotlíkové knedle
- Aktivity
- prechádzka, huby a ragbíčko
- omša s „našou“ Eucharistiou
- „My“
- atď.....

## Meditka o evanjelizačnom tíme prvej Cirkvi

- Evanjelium šlo medzi otrokov (Onezim), aj medzi podnikateľské kruhy (Filemon), aj medzi živnostníkov či remeselníkov (apoštol Pavol, Priscila a Akvila), evanjelium šlo aj medzi bohaté ženy (Nymfa).
- → **Evanjelium neste do svojich školských kolektívov, do krúžkov, do partie na vaše sídlisko...** Tak ako sa evanjelium v prvej Cirkvi šírilo v meste aj na dedinách; medzi Židmi ohlasovali jedni (Matúš), druhí medzi grékmi (Lukáš)...
- Blízki spolupracovníci (Marek a ďalší) sa stávali predstavenými nových Cirkví
- → **to čaká raz aj vás, vedúce pozície**
- Každý tím mal rozdelené úlohy, Lukáš mal na starosti medializáciu
- → **rôzne úlohy v Soto a orchestri čakajú na vás, buďte otvorení** (fotenie, články do novín, výroba plagátikov, materiálov na rôzne hry...)
- Evanjelium Lukáša je evanjeliom Božieho milosrdenstva voči hriešnikom (márnotratný syn, milosrdný samaritán...) a plné zázrakov a uzdravení
- → **vnášajme svoj originálny pohľad na Ježiša Krista pri jeho ohlasovní druhým**
- **Prví kresťania žili spoločenstvo, my chodíme do spoločenstva raz alebo viackrát týždenne, ale nežijeme ho...**

## Kresťanské spoločenstvo - nositeľ nových vzťahov

### O Onezimovi

Priateľ Dominik mi navrhol, aby som si na slávnosť Porciunkuly pripravil pre mladých prednášku o spoločenstve: „Ako žijem spoločenstvo.“ Prvou mojou reakciou bola irónia: „To si vybral toho pravého, veď v tejto oblasti mám najväčšie rezervy.“ Dominik bol však neoblomný. Začal som uvažovať o predmete prednášky. Lákalo ma hovoriť o mládežníckych stretkách, ale mal som jednu veľkú zábranu. Rezovali vo mne slová Martinky zo Stupavy, ktoré povedala na evanjelizačnom seminári Effatha: „**Prví kresťania žili spoločenstvo, my iba chodíme do spoločenstva, chodíme na stretká.**“ Preto tento príspevok nebude priamo o stretkách. „Chodenie na stretká“ sa dá skutočne niekedy prirovnať chodeniu do baru. Partia ide spolu stráviť voľný čas. Rozdiel je iba v predmete, ktorí ľudí v skupine spája, či je to viera, šport, hudba, včely, pivo... Niekedy sa cítim byť mnohými partiami „neveriacich“ veľmi zahanbený. Schádzajú sa večer v bare, ale keď je treba prakticky pomôcť, je to úplnou samozrejmosťou.

Čo je charakteristické pre každé spoločenstvo? **Spoločenstvo je skupina ľudí, ktorú charakterizuje VZŤAH medzi jednotlivými osobami.** Pýtal som sa teda sám seba, ako to bolo so mnou predtým než som spoznal Krista, ako to bolo s mojimi vzťahmi k druhým, ako som vytváral spoločenstvo?

- *doma*: ako počasie - slnečno, zamračené, prehánky, búrka...

- *v škole i mimo nej*: pár kamarátov a kamošiek, s ktorými som si rozumel, ostatných „som mal v paži“, keď mi niekto „liezol na nervy“ snažil som sa nezaostať a vrátiť mu to aspoň dvojnásobne...

- *praktická pomoc*: maximálne ak mi to vyhovovalo a páčilo sa mi to, inak sa mi nechcelo...

**Čo je charakteristické pre kresťanské spoločenstvo? Aké by mali byť vzťahy v kresťanskom spoločenstve?** Láva ma otvoril 2. kapitolu Skutkov apoštolov, ale tú všetci veľmi dobre poznáme. Preto si zoberme iný úryvok z Božieho slova. Je to krátky list sv. Pavla Filemonovi. Pozorne si všimnime vzťahy troch hlavných postáv: Pavla, Filemona a Onezima.

**FILEMON** (gr. miláčik, milovaný) je vážený, bohatý občan žijúci v Kolosách. Mal veľký dom a mnoho otrokov. Jeden z nich mu utiekol, pravdepodobne sa predtým dopustil krádeže. Volal sa **ONEZIM** (gr. užitočný). Ich vzájomný vzťah je **vzťahom otrocka a pána** = vzťah človeka a veci = ja som niekto, ten druhý je pre mňa vecou:

I. ktorú môžem využívať

II. o ktorú nemám záujem, je pre mňa „vzduchom“

III. ktorou môžem opovrhnuť, mám k nej odpor, niekedy až nenávisť

Kresťan Filemon sa vyznačoval veľkou láskou k Ježišovi Kristovi a spoluveriacim (v. 5.7). Čiže nepíše sa tu o neveriacom, ale o človeku z vnútra kresťanského spoločenstva, list je adresovaný dovnútra kresťanského spoločenstva. My často postavíme ostatných ľudí do pozície neveriacich: „My sme tí dobrí ... Neveriaci, to sú tí, ktorí majú radi len tých, ktorí ich milujú.“ Ale tento postoj je vlastný každému človeku. Je to spojené s našou porušenou prirodzenosťou, je to blízke i mne. Filemon nebol veľmi nadšený otrokovým útekem, a ak mu niečo ukradol, určite bol poriadne nahnevaný.

Tretou postavou je sám **PAVOL**, pisateľ dopisu. Pozrime sa na jeho vzťah k obidvom. Vzťah k Filemonovi mal **v prirodzenej rovine veľmi dobré predpoklady**. V spoločenskom postavení boli obaja na približne rovnakej úrovni. Pavol, učený rabín, vzdelaný i v gréckej kultúre, pochádzal z bohatej rodiny. Ako rímsky občan si dobre rozumel s Filemonom. Predpokladám, že Pavol nadviazal na toto prirodzené priateľstvo a zvestoval Filemonovi Krista. Priateľstvo sa tak dostalo i **do roviny duchovnej**, Filemon sa stáva Pavlovým bratom v Kristovi, spolupracovníkom v šírení Božieho kráľovstva.

Inak tomu však bolo s Onezimom. Okrem spoločného strávenia času vo väzení, čo bola v podstate iba nutnosť, **prirodzené predpoklady sú minimálne alebo úplne chýbajú**. Pavol, „oblečený do Krista“ zvestuje Onezimovi svojho Pána, „duchovne ho splodil“, sprostredkoval mu nový život. Nazýva ho svojim synom, **svojim srdcom**. Obyčajný otrok je Pavlovi vzácny ako vlastné srdce. Má o neho skutočne otcovskú starostlivosť, vlastnoručne ho odporúča do láskyplnej ochrany Filemona (asi jediný krát čo Pavol písal vlastnoručne celý list). V liste sa Pavol **dobrovoľne stavia do pozície prosiaceho**. On, apoštol, pokorne prosí svojho „duchovného syna“ Filemona. Jeho **láska je pokorná, ale i veľmi praktická**. Apoštol je ochotný za Onezima zaplatiť všetky škody a dlhy. Pavol je ten, ktorý nás učí, čo to znamená žiť kresťanské spoločenstvo. On, ktorý bol neustále v Ježišovej škole, veľmi dobre pochopil podstatu majstrovho učenia a do tohto postoja vtiahol i Filemona.

**Aké sú naše vzťahy k ľuďom?** Mojou osobnou skúsenosťou je, že práve vzťahy bývajú **preniknuté evanjeliom veľmi ťažko a pomaly**. Často sa správame ako Filemon, máme radi Krista, našich bratov v spoločenstve, ale ďalej to nejde. K ostatným ľuďom je náš vzťah ako k Onezimovi. Áno, **naše vzťahy sú často otrocké. Môžem ľudí využívať, nemať o nich záujem, niektorých až nenávidieť, a vôbec si to ani neuvedomím. Odokryme preto v našom živote všetky negatívne formy našich vzťahov.**

# Soto-chata ôsma

Valča, január 2010

**Téma: Hry a aktivítky**

(10 účastníkov)

## **V programe bolo aj toto:**

- riadna kosa
- Rádio Zastávka
- úvodník a kartotéka
- zapálení proroci
- rozcvička s charakterom
- zapálený prístup animátora
  - naše hry
- obed „z ničoho niečo“
  - Sieť
  - atď.....

## **Prístup k hrám a aktivítkam**

- užívaj si hru, ponor sa do hry, musíš sa vedieť „znížiť“ na detskú úroveň, zabávať sa
- neboj sa „strapnenia“ – buď sám sebou, ale môžeš sa aj trochu premôcť a v záujme dobrej nálady si spraviť zo seba srandu; nemusíš sa báť, že tým stratíš kredit v očiach druhých, skôr naopak, budú ťa brať ako niekoho, kto je za každú srandu a nie ako nejakého suchára
- vedieť sa smiať aj sám sebe je známkou pokory (čiže nemusíš sa hrať na nedotknuteľného inteligenta:-)
- občasná recesia tiež nie je na škodu
- aktivítky a hry sú na akciách aj o spoločných zážitkoch, dobrej atmosfére, vzťahoch, čiže tam nie si a „nehráš sa“ len pre seba a svoju chuť, ale si tam aj pre druhých a hráš sa s druhými, a to je dôležité
- animátor je vždy aktívnym účastníkom alebo aktívnym pozorovateľom programu, čiže vnímaš, sleduješ, reaguješ, motivuješ, robíš dobrú náladu atď.

## **Postup pri hrách a aktivítkach:**

### **1. hľadanie vhodnej hry/aktivítky:**

- príručky, web, svoje poznámky, vymyslenie úplne novej hry, ...
- podľa veku, profilu účastníkov, miesta (von, dnu), formy (zábavná, akčná, inteligentná, psycho, fyzicky náročná, športová, ...)
- vždy musíš mať pred očami cieľ, prečo chceš dať práve túto aktivítku a nie inú

### **2. začlenenie do scenáru akcie:**

- kedy ju zahráme, čo bude predtým a potom
- počítat' s časom na prípravu trasy, miestnosti, pomôcok
- rozvrhnúť hry podľa náročnosti, formy, cieľa

### **3. príprava hry/aktivítky:**

- premyslieť detaily a pripraviť si potrebné materiály (ešte doma pred akciou!)

### **4. uvedenie hry:**

- motivácia pred hrou je veľmi dôležitá!
- scénka (srandovná, normálna imitovaná, vážna), zapálené slovné uvedenie, text do atmosféry, nejaký šok, kúsok filmu alebo video, vhodná hudba
- pri uvedení hry nezabudni dobre a zrozumiteľne vysvetliť pravidlá!!! (pravidlá je niekedy vhodné aj vyvesiť niekde na stenu, aby si ich každý mohol v prípade potreby pozrieť)



## **5. realizácia hry:**

- vedúci hry priebežne motivuje, povzbudzuje, rieši prípadné problémy a má hlavné slovo pri výklade pravidiel – tu by malo platiť, čo nie je zakázané, je dovolené (tzn. pri vysvetľovaní pravidiel by sme mali určiť hranice: čo sa môže a nemôže)

## **6. ukončenie hry:**

- hra musí mať jasný koniec  
- hru je najlepšie ukončiť buď v najlepšom, keď si ju už každý užil, alebo po splnení stanoveného cieľa  
- ukončením hry môže byť aj vyhlásenie ďalšej hry a plynulý prechod  
- v prípade súťažnej hry je nutné oznámiť výsledky alebo miesto a čas vyhlásenia výsledkov (a potom to aj urobiť)

## **7. zhodnotenie:**

- väčšie a náročnejšie zážitkové hry si vyžadujú následné zhodnotenie (spättnú väzbu, review, reflexiu), kedy s účastníkmi prejdeme ich pocity, názory atď.  
- vždy po každej hre alebo akcii je potrebné (v tíme alebo sami) zhodnotiť, ako sa čo podarilo alebo nepodarilo a vyvodiť nejaké závery pre budúce hry a akcie

PS: niekedy je potrebné kvôli zmene nálady, počasiu, únave alebo nepredvídaných okolnostiach zmeniť plánovanú hru (alebo aj úplne zrušiť) a vtedy nastupuje na rad buď improvizácia, alebo „plán B“ – na tento prípad je vhodné mať v zásobe niekoľko ďalších vhodných hier a aktivítiek

**a začína príprava na ďalšiu dobrú akciu... :-)**

## **Prečo hra nevyšla?**

- nebola na ňu nálada  
- netrafili sme sa do „profilu“ účastníkov (vek, pohlavie, typ ľudí,...)  
- bola zaradená v nesprávnom čase a na nesprávnom mieste  
- nevysvetlili sme dobre pravidlá  
- hráči nevedeli hrať = boli pasívni, polopasívny alebo štrajkujúci, a tým hru „zabili“  
- hráči si hru neužívali, nevedeli ju rozvinúť  
- hráči sa báli riskovať, alebo sa báli strapnenia, a preto boli úzkostlivo opatrní a hra nemala spád  
- chýbala dobrá úvodná motivácia  
- bol slabý režisér/rozhodca (neschopný alebo nemotivujúci)

## **10 zásad dobrého organizátora hier**

**Vždy maj pri sebe zásobu hier pre každú príležitosť.**

Na všetky akcie, výlety, výpravy si vždy zober svoj zápisník osvedčených hier.

**Vyber správnu hru pre správny čas a vhodné prostredie.**

Polož si otázky: Bude našich táto hra baviť? Splní svoj výchovný, výcvikový cieľ? Nie je na ňu veľmi chladno alebo teplo? Vyhovuje jej toto miesto?

**Vysvetli jasne a zrozumiteľne pravidlá.**

Keď vysvetľuješ pravidlá hry, musia všetci počúvať (daj na to pozor), inakšie môžu prepočítať dôležité veci a potom hru pokaziť. Než začneš hovoriť, premysli si vety a logicky ich usporiadaj. Po výklade každý musí vedieť, čo a kde bude robiť. Náhodne môžeš niektorých hráčov vyzvať, aby povedali pravidlá a ich úlohu v hre. Daj priestor na otázky, aby sa hocikto mohol spýtať na to, čomu nerozumel.

**Rozdel' úlohy tak, aby každý poznal svoje povinnosti a možnosti.**

Ak prideliš nejakému hráčovi v hre menej zaujímavú rolu, nabudúce mu to musíš vynahradiť. Nemaj svojich obľúbencov, ktorým vždy zveríš zaujímavé úlohy, ostatní by k tebe stratili dôveru.

## Obe súperiace strany musia mať rovnakú šancu na víťazstvo.

Rozdeľ hráčov na rovnako zdatné družstvá. Len vyrovnaný zápas je plný vzrušenia. Nevyrovnané šance oslabujú na oboch stranách chuť do boja.

## Zaisti spravodlivé rozhodovanie u hier, ktoré vyžadujú rozhodcu.

Rozhodca nesmie žiadnej strany nadržiavať.

## Ukonči hru v najlepšom.

Ak budeš hru predlžovať až do omrzenia, ostane v hráčoch s ňou spojený pocit únavy a presýtenia. Ak ukončíš hru vo chvíli, keď všetci prosiajú „ešte, ešte“, máš nabudúce zaručený záujem, keď hru ohlásiš. Hru však ukonči, až keď si ju všetci naplno vychutnajú, až keď vycítiš, že si všetci dobre zahráli.

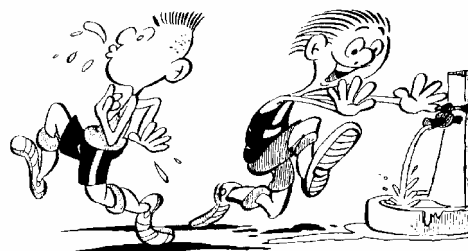
## Po skončení hru zhodnoť.

## Nedaj sa odradiť neúspechom.

Aj najlepšia hra môže sklamať, s tým musíš počítať. Hlavne, ak skúšaš niečo nové. Nesmie ti to však pokaziť náladu. Aj na chybách sa človek učí. Len musí vedieť, v čom spravil chybu. Preto je veľmi dôležité zhodnotenie hry.

## Neboj sa opakovať osvedčené hry.

V príručkách a na internete nájdeš kopy nových hier, ale zaraďovať na každú akciu len nové hry by nebolo múdre. K dobrým hrám sa treba občas vrátiť, veď často si hru vychutnáme až pri jej niekoľkonásobnom opakovaní. Je dobre vytvoriť si zoznam osvedčených hier.



## Čnosti - rozcvička „s charakterom“

Každý si vyberie dve čnosti zo zoznamu, vysvetlí „o čom to je“ ostatným a v rámci rozcvičky nás naučí cvik, ktorý na svoju vybratú čnosť vymyslel a ktorý ju nejakým spôsobom zobrazuje a charakterizuje.

### KARDINÁLNE:

Miernosť  
Pevnosť  
Prezieravosť  
Spravodlivosť

### OSOBNÉ:

Zbožnosť  
Svedomitosť  
Bázlivosť  
Nezištnosť  
Čistota  
Pravdymilovnosť  
Odovzdanosť  
Pokora  
Skromnosť  
Jednoduchosť  
Poslušnosť  
Optimistickosť  
Radostnosť  
Humor  
Ciel'avedomosť  
Predvídavosť  
Kajúcnosť  
Sebaovládanie  
Sebadisciplína  
Striedmosť  
Pohlavná sporiadanosť  
Sporivosť  
Trpezlivosť  
Usilovnosť  
Vytrvalosť  
Hlbavosť  
Učeniivosť  
Tvorivosť  
Serióznosť  
Sústredenosť  
Sporiadanosť  
Presnosť  
Dôkladnosť  
Spôsobnosť  
Čistotnosť  
Otužilosť

### SOCIÁLNE:

Altruizmus  
Spoločenská angažovanosť  
Veľ'kodušnosť  
Žičlivosť  
Dobráckosť  
Láskavosť  
Milosrdnosť  
Chápavosť  
Vďačnosť  
Pozornosť  
Vl'údnosť  
Jemnosť  
Taktnosť  
Ohl'aduplnosť  
Diskrétnosť  
Úprimnosť  
Priateľskosť  
Srdečnosť  
Zmierlivosť  
Poctivosť  
Vernosť  
Obetavosť  
Rytierskosť  
Zmierovačnosť  
Vyváženosť  
Spol'ahlivosť  
Zdvorilosť  
Kolegiálnosť  
Zhovorčivosť  
Dialóg  
Svornosť  
Tolerantnosť



## Zapálený prístup animátora

**„Kto chce zapalovať, musí sám horieť.“**

= priťahuje príklad a nadšenie...

**„Ty musíš byť zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete.“** (M. Gándhí)

= ty si ten, ktorý môže zmeniť veci – osobným príkladom, nadšením...

= máš o druhého človeka záujem, dokážeš potľapkať po pleci alebo sa usmiať, vieš druhých povzbudiť „to dokážeš“, „skús to ešte raz a podarí sa to“

= vnímaš ľudí, pre ktorých si tu (vek, nálada, povaha, ...)

= máš vnútorné bohatstvo, ktoré dávaš

= chápeš svoje poslanie a máš odvahu hľadať cestu k druhým a nenecháš sa znechutiť  
= dôveruješ ľuďom, priateľom a dokážeš odpúšťať

= chodíš s otvorenými očami, pozoruješ, vnímaš a počúvaš

= modlíš sa za svoje poslanie a za ľudí, s ktorými sa stretávaš

= vieš sa stretnúť s druhým človekom (aj menej sympatickým)

= vnímaš potreby druhých (čo potrebujú, čo treba vyriešiť, kde treba pomôcť, ...)

= prekonávaš lenivosť a príležitostnú nechuť, keď ti všetci lezú na nervy

= vieš aktívne animátorsky zasiahnuť, nadviazať rozhovor, usmiať sa, ak vidíš, že je niekto smutný, mimo diania, sám, nahnevaný, odstrčený

= snažíš sa premáhať egoizmus („len čo mňa baví, na čo mám ja chuť“) a vedieť sa zaoberať aj druhými a ich potrebami a túžbami

= vieš podať pomocnú ruku, aj keď tým možno stratíš trošku „svojho“ času

= snažíš sa byť animátorom vždy, aj ako šéf, aj ako účastník, aj ako jeden z mnohých

= nerobíš stretká a akcie kvôli vlastnej sebarealizácii, ale realizuješ sa kvôli svojmu poslaniu, povolaniu alebo láske k druhým ľuďom = pochopil si, že venovať trošku času pre dobro druhých (ich povzbudenie, posunutie, usmernenie, obrátenie, „zapálenie“) je úžasné poslanie človeka, animátora, kresťana

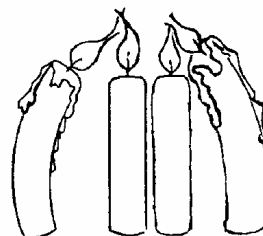
= nezabúdaš na pokoru = veríš tomu, že toto je to najlepšie pre druhých, ale vieš prijať, ak to tak druhí neberú

**„Nájdí cieľ a prostriedky budú nasledovať.“** (M. Gándhí)

= potrebná je vytrvalosť, vnútorná motivácia a odvaha ísť smerom k svojmu cieľu aj napriek prekážkam alebo osobným zlyhaniam...

**„Čin pramení nie z myšlienky, ale z ochoty k zodpovednosti.“** (G. M. Trevelyan)

= ak si nevykročil na svoju cestu, tvoje úžasné plány boli asi zbytočné...



## Rozdiel medzi „funkciou“ animátora a „poslaním“ animátora

= ak vnímaš animátorstvo ako „funkciu“, môže sa stať, že svoju úlohu, činnosť, akcie robíš len preto, že sa chceš realizovať, že chceš viesť, že sa chceš ukázať, atď. Ale... zaujímajú ťa v prvom rade tí, pre ktorých to robíš? Vnímaš ich potreby, chceš, aby sa stali lepšími?

= ak vnímaš animátorstvo ako „poslanie“, máš túžbu dávať svoj čas, schopnosti, nápady ďalej preto, že ti záleží na dobre tých, ktorým sa venuješ, vnímaš ich potreby, chodíš s otvorenými očami, počúvaš, usmerňuješ, motivuješ, ponúkaš správnu cestu, rozdávaš radosť...

**„Animátor má byť dušou každej činnosti.“**

## Náš animátorský tím

**„Tímová práca sa rodí tam, kde už viac nerozmýšľame spôsobom „ja“, ale „my“.**  
(J.C. Maxwell)

Otázky na úprimné uvažovanie – **ako to s tebou vyzerá v našom animátorskom tíme?**

- ideš opačným smerom...?
- si úplne nezávislý...?
- vezieš sa na snahe druhých...?
- snažíš sa zladiť s ostatnými...?
- dokážeš robiť v rámci tímu ešte aj čosi navyše...?

### **Úspešné zabíjanie tímu:**

- nechodíš na spoločné stretnutia a akcie...
- nemáš o veci a ľudí záujem, nerozvíjaš vzťahy...
- ide ti len o teba a ostatné veci a ostatní ťa až tak nezaujímajú...
- neprispievaš aktivitou, nápadmi, názormi, postojmi...
- chýbajú spoločné zážitky...
- chýba spoločná aktivita (niečo, čo robíme spoločne)...
- chýba služba pre druhých (fungujeme stále len sami pre seba)...

**„Spojiť sa je začiatok, zostať spolu je pokrok, pracovať spoločne je úspech.“**  
(H. Ford)

- = je potrebné rozvíjať vzájomné vzťahy medzi sebou
- = rozvíjať sa v silné osobnosti v silnom tíme
- = pracovať na spoločných veciach
- = vymyslieť, pripraviť, uviesť, zrealizovať a zhodnotiť dobré akcie pre druhých (aj pre seba)
- = rozvíjať priateľstvo, utvárať vzťahy, užiť si zábavu, prežiť neopakovateľné zážitky

**„Dá sa všetko.  
Často stačí len viac chuti, odvahy a vytrvalosti  
a niekedy sa nebáť trochu riskovať.  
Môžeš zmeniť veci, alebo seba.“**

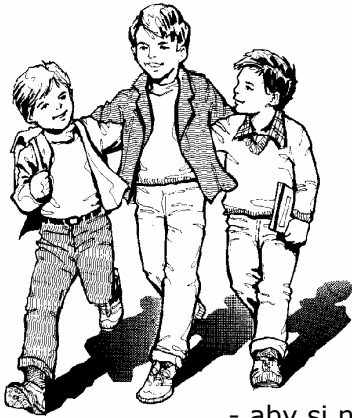
## MAPA :-)

### Mini Animátorská Poznámka Animátora (1.)

#### **„Byť prítomný“**

(osobne i duchom)

- = vnímať druhých okolo seba, vedieť nadviazať kontakt
  - = všimnúť si, priblížiť sa, osloviť, usmiať sa, dotknúť sa
  - = byť veselý, láskavý a priateľský
  - = snažiť sa počúvať a pochopiť
  - = vedieť pomôcť, povzbudiť, poradiť, nakopnúť, motivovať
  - = vedieť druhých oduševniť a potom ustupovať do úzadia
  - = vedieť odpustiť a zachovať si pokoj v srdci
  - = vedieť s ostatnými „zabíjať čas“ – byť s nimi „len tak“
  - = vedieť sa „znížiť“ k mladším, mať radosť z maličkostí
  - = vedieť spontánne komunikovať
- (pozvať na čaj, objať, žmurknúť, pobožkať, potľapkať po pleci...)
- = byť sám sebou a úprimne prežívať vzťahy



Na čo slúži mapa:

- aby si našiel správnu cestu k svojmu cieľu
- aby si znovu našiel správny smer, ak si náhodou na ceste zablúdil

## MAPA :-)

### Mini Animátorská Poznámka Animátora (2.)

#### **„Životné kánoe“**

(život je ako plavba po rieke)

= ak chceš dôjsť do cieľa, potrebuješ:

**1. vedieť, kde je tvoj cieľ** (osobný, hudobný, duchovný, animátorský)

**2. byť pripravený a predvídať možné prekážky**

**3. nebáť sa nasadnúť do loďky a prijať zodpovednosť za svoju cestu**

= na svojej kánoe si nasadol vtedy, keď si pochopil, že to, ako prežiješ svoj život, a či budeš šťastný, záleží najmä od teba...

#### **4. nebát sa plávať aj proti prúdu**

= veľkí ľudia šli skoro vždy proti prúdu ľahostajnosti, hlúposti, strachu, zbabelosti, skostnateľosti – napr. don Bosco a Matka Tereza šli teda riadne proti prúdu... a zmenili svet!)

= často je potrebné plávať práve proti prúdu, ak prúd rieky netečie k vytýčenému cieľu, pretože tvoj životný cieľ môže byť práve pri prameni...

= dole prúdom plávajú v rieke často len zdochliny (a ticho hovoria: „mne to takto vyhovuje“, „ja som so sebou spokojný“, „ved' každý ide týmto smerom“, „prečo by som sa mal namáhať, keď dole to ide samo?“, „ja na to nemám, som neschopný, slabý“, „nemám čas pádlovať“, „som z toho ničnerobenia taký unavený, že už nevládzem nič robiť“, „začnem od zajtra“...)

**5. mať odvahu, vytrvalosť, nádej a dôveru** (veriť sebe, svojim priateľom na ceste a najmä Bohu, ktorý stvoril teba, riekku i tvoju loďku)

**6. pádlovať s radosťou a tešiť sa na cieľ svojej cesty**



### **MAPA :-)**

## **Mini Animátorská Poznámka Animátora (3.)**

### **„Animátor s očami a ušami“**

(vidí, počuje, vníma, reaguje)

= **dobry animátor je samostatným animátorom „v teréne“** = nie je nutne viazaný na: „toto treba, prosím ťa..., mohol by si toto, pretože...?, môžeš ísť medzi nich...?, začala tu byť nuda, nevymyslíš niečo...?“

= dobrý samostatný animátor si to všimne ešte skôr, ako mu to niekto povie a **aktívne (prípadne aj akčne:-) reaguje... s nadšením!**

= **vidíš**, že niekto stojí v kúte sám a nevie ako sa zapojiť do hry...

+ ideš k nemu, usmeješ sa, potľapkáš po pleci a oslovíš ho „čau XY, nejdeš si s nami zahrať túto hru, je to super hra a budeme radi, ak sa pridáš“

= **počuješ**, že niekto nadáva, vysmieva sa z druhých, alebo vyrušuje...

+ priateľsky ho oslovíš, poprosíš ho, aby sa trochu polepšil, ponúkneš mu inú činnosť (alebo „ťažké prípady“ aj „s láskou udrieš“, čiže ručne stručne), aby si uvedomil svoje nevhodné správanie alebo hlúposti, ktoré robí (a hneď mu s úsmevom odpustiš, pretože sa snažíš vidieť najmä jeho dobré vlastnosti!)

= **vnímaš**, že vzťahy sa nejako kazia, vládne divná atmosféra, niečo sa deje...

+ svojim radosným postojom, veselosťou, úsmevom a svojim priateľstvom a komunikovaním s druhými sa snažíš pretaviť divnú atmosféru a vzťahy na úžasnú atmosféru a pekné vzťahy

PS: dobrých animátorov veľmi často nevidíš na akcii v hlúčkiku so svojimi spoluanimátormi, ako sa zabávajú a rozprávajú, pretože skoro stále sú „roztrúsení“ medzi deťmi a mladými a tvoria atmosféru, program, zábavu = sú dušou každej činnosti...



## MAPA :-)

### Mini Animátorská Poznámka Animátora (4.)

#### „S pohľadom do diaľky“

(animátor s víziou a vytrvalosťou)

Predstav si skupinu turistov, ktorí vyrazili na cestu, aby zdolali náročný vrchol. A pozri sa na nich o niekoľko hodín potom, čo vyrazili. Dá sa predpokladať, že turistov v tej chvíli môžeme rozdeliť na tri skupiny:

**A:** Jedni ľutujú, že opustili prístrešie – únava a nebezpečenstvo sa im zdajú byť v nepomere k úspešnému výstupu a rozhodnú sa, že sa vrátia.

**B:** Druhých nemrzí, že sa na cestu vydali – slnko svieti a je nádherný výhľad. Ale načo stúpať ešte vyššie? Nie je lepšie užiť si hôr tam, kde sú, uprostred lúky a lesa? A ľahnú si do trávy alebo sa túlajú okolím v očakávaní príjemnej chvíle pikniku.

**C:** Ostatní, zostávajúci, praví alpinisti, nespúšťajú oči z vrcholkov, ktoré, ako si predsavzali, chcú dosiahnuť. Vyrážajú ďalej.

= Unavený – pôžitkár – nadšenec. Tri ľudské typy, ktoré každý z nás v zárodku nesie v hĺbinách svojho ja.

**A: Unavený „animátor“** = začínaš ľutovať, že si sa „namočil“ do animátorstva, veď to predstavuje aj námahu, treba si nájsť čas, pripravovať sa, byť príkladom... „asi sa na to vykašlem...to nie je pre mňa...“

**B: Pôžitkársky „animátor“** = si aj rád, že si aký-taký animátor, ale stačí ti, čo robíš a vieš, nemáš záujem vecí a seba zlepšovať... „veď je to v pohode, budem sa snažiť... možno...a veď stretko mám, tak čo...“

**C: Nadšený animátor** = máš víziu, kam chceš ísť a kde chceš doviest aj iných, vieš, že cieľ je ešte ďaleko, ale máš chuť, odvahu a vytrvalosť meniť a zlepšovať seba, svoj prístup, svoj program a všetko robíš s nadšením a toto nadšenie z teba vyžaruje a povzbudzuje aj ostatných „:-)“



## MAPA :-)

### Mini Animátorská Poznámka Animátora (5.)

#### **„Jasný cieľ animátora“**

(kam kráčaš?)

##### **Aký má tvoj život zmysel? Prečo vlastne žiješ? Čo chceš dosiahnuť?**

= hlboko vo svojom srdci cítiš, že nechceš prežiť svoj život len priemerne, povrchné  
= počúvaš hlas svojho srdca a objavuješ hlboké a veľké ideály  
= zisťuješ, že **život je dar a úloha** – je to jedno veľké volanie k plnému šťastiu, ku svätosti (= radosť a úsilie o svätosť, túžba po nej)

Ako animátor si sa rozhodol slúžiť druhým a pomáhať im v osobnom raste. No druhého neovplyvňuje ani tak to, čo hovoríš, ale to, **aký si, čo robíš, pre čo si zapálený**. „To, čo si, kričí toľko, že nepočujem, čo hovoríš.“

Najviac sa naučí ten, kto učí druhých. Musíš **byť aspoň o krok vpredu, sám na ceste**, aby si po nej mohol viesť druhých. **Smerovať ku stretnutiu s Kristom**. Na to je potrebný celkový rast a rozvoj tvojej osobnosti = ľudská oblasť, kresťanská spiritualita, spoločenstvo, služba.

**)-: Strach...** je v tebe veľa schopností, ktoré nikdy nepoužiješ, pretože máš strach, ktorý ťa zdržuje od niečoho, čo by si mohol robiť (môže ti zabrániť uskutočniť Božie poslanie, ktoré je ti zverené). **Činnosti, ktoré sú mimo bezpečných hraníc tvojho pohodlia, kde sa cítiš bezpečne a vieš, čo robiť, ťa desia**. A zdôvodňuješ: „to pre mňa nie je“, „nie je to môj štýl“, „nečítal by som sa pri tom dobre“, „ja jednoducho nemôžem“...

**(-: Vykročenie...** ak prekonáš strach a vykročíš, **čaká ťa väčší a plnší život**. Vykročenie je **dobrovoľným zrieknutím sa tvojho pohodlia** – vykročíš vždy, keď sa pokúsiš o niečo, čo je rozumné a správne, ale od čoho ťa odrádzal tvoj strach. **Ak sa chceš zmeniť, musíš sa pokúšať o nové veci. Stojí to za to!**



## MAPA :-)

### Mini Animátorská Poznámka Animátora (6.)

#### **„Prejavy lásky“**

(ak máš „svoje“ deti/mladých naozaj rád/rada“)

= každé dieťa a každý mladý človek túži byť milovaný, potrebuje cítiť, že ho máš rád/rada  
= láska je slobodné rozhodnutie – tvoje rozhodnutie milovať!  
= úprimná animátorská láska stojí na rozhodnutí spoznať, prijať a mať rád tých druhých, ktorí sú ti zverení  
= ak sa rozhodneš, že tebe zverené deti/mladých budeš mať rád, potom budeš mať túžbu a silu naplniť ich túžby a potreby



= vnímaj potreby tých, ktorým sa venuješ a nájdi pre každého z nich vhodný spôsob, ako prejavovať lásku v maličkostiach (ľudská aj Božia láska sa skladá z maličkostí... a z mnohých maličkostí vznikne časom vysoký súčet)

= **láska je vynaliezavá** (nič nie je nemožné, ak sme plní lásky...)

= láska dokáže zázraky (a dokáže zmeniť človeka...)

### **Spôsoby, ako prejavovať lásku vo vzťahoch:**

**1. Láskavé slová** = ocenenie, prejavenie vďaky, vyjadrenie podpory, pokojná reakcia na hnev, snaha o pochopenie druhého, ospravedlnenie, prosba o odpustenie, úsmev...

**2. Blízkosť a pozornosť** = urobiť (nájsť si) pre druhého čas, venovanie energie a času, plné sústredenie sa na druhého, pozeráť do očí, pozorne počúvať, úprimne komunikovať, tráviť spolu voľný čas...

**3. Darčeky** = občas druhého obdarovať, spomenúť si naňho, potešiť ho drobnou pozornosťou...

**4. Skutky lásky** = robiť veci, ktoré druhého potešia...

**5. Dotyky** = položíš ruku na plece, objímeš, pohladíš, pobožkáš, sadneš si vedľa druhého a chytíš ho za ruku...



**„Všetko rob z lásky.  
Tak už nebudú malé veci, všetko bude veľké.  
Vytrvalosť v maličkostiach z lásky je hrdinstvo.“**



## **Víkend snov 2**

### **PRÍPRAVA A VEDENIE STRETKA**

**„čo, prečo, ako“**

#### **Dôležitosť stretnutia**

**Prečo sa stretávate so svojimi stretkármi? Potrebujete to vy, oni? Prečo?**

= **zážitok spoločenstva** – tu patrím, spoločné zážitky, partia

= **aké stretko, taká skupina** - stretko je základným prvkom, ktorý skupinu formuje

#### **Dôležitosť prípravy**

Vieme, že mať stretko je dôležité – ale dôležité je mať dobré stretko. A **na to, aby sme vytvorili dobré stretko, je nutná dobrá príprava** (je to povinnosť animátora spojená so zodpovednosťou).

= premyslieť a pripraviť program a pomôcky

= činnosť pestrá, zaujímavá, dobre premyslená, hodnotná, obohacujúca

= začleniť všetko do štruktúry s približným časovým harmonogramom

= činnosť v kontexte dlhodobejšieho plánu (projektu)

**= koľko času venuješ príprave, ako stretnutie naplánuješ, ako si pripravíš veci, od toho bude závisieť aj samotný výsledok**

(aj keď niekedy reálne budeme nútení aj improvizovať, riešiť veci spontánne, ale nemôže to byť pravidlom - ako to u niektorých animátorov občas býva...)

**+ myslieť priebežne (nie len jednorázovo) aj počas týždňa na svoje stretnutie, na ľudí v ňom a rozmýšľať nad ďalším spoločným stretnutím, programom, ponukou**

Pri uvažovaní nad sebou, svojím prístupom k veciam, nad svojimi prioritami sa zamysli nad nasledujúcimi riadkami:

**„Nemám čas“**

...na vedenie stretnutia, krúžku, tréningu...

...na prípravu stretnutia, krúžku, tréningu...

...zrealizovať výlet, chatu, akciu 500 pre druhých...

Hmm...???

Myšlienka:

**„Nemám málo času, mám málo lásky.**

**Kto miluje, má čas.“**

**Tvoja činnosť pre druhých (tvoja služba) závisí od veľkosti tvojho srdca!**

## **Päť dôležitých krokov animátora**

### **1. Naplánovanie**

**(materiál, skúsenosť, vízia, cieľ, ...)**

= Aká je moja skupina?

= Aký „materiál“ mám a čo sa s ním dá robiť?

= Čo sme robili na minulom stretnutí?

= Z čoho vychádzame?

= Kam smerujeme?

### **2. Príprava**

**(materiály, pomôcky, ...)**

= začnem reálne stretnutie pripravovať

= premyslím a vymyslím veci, aktivitu, hru, modlitbu...

= zistím, čo všetko budem potrebovať a zoženiem si to

### **3. Starostlivosť**

**(premýšľam, vnímam okolnosti a potreby, modlím sa, upevňujem vzťahy...)**

= premýšľam nad deťmi zo stretnutia (aj počas týždňa)

= zaujímam sa o ich život, upevňujem vzťahy

= modlím sa za stretnutie a ľudí v ňom

### **4. Realizácia**

**(byť prítomný, byť nadšený, byť vzorom, byť vnímavý...)**

= som tu pre nich

= atmosféra na stretnutí závisí aj od mojej nálady plnej radosti, od prístupu, od podaniu vecí, od môjho nadšenia a láskavosti

### **5. Zhodnotenie**

**(ako to dopadlo a prečo, čo nabudúce, ...)**

= vždy stretnutie zhodnotím, čo bolo fajn, čo nevyšlo a prečo

= čo robím (robíme) dobre a čo moc nefunguje?

= čo treba zlepšiť, kde pridať a kde ubrať?

= ako ďalej, ako nabudúce

= osobné „review“ - sám so sebou, s druhými (spätná väzba), s Bohom

= v čom sa mám ja osobne snažiť zmeniť, aby som bol pre druhých lepším príkladom?

# ČO VŠETKO MUSÍŠ SPRAVIŤ, ABY NEBOL ZO STRETKA TRAPAS?

## A: Technické zabezpečenie

### Klubovňa

- mať vyriešenú, dohodnutú a zapísanú klubovňu (kde a kedy)
- má tam byť teplo
- útulné miesto, poriadok, dosť stoličiek, stôl (ak treba), osvetlenie
- na stenách nástenky, fotky a „naše“ veci

### Materiál

- perá, fixky, ktoré aj píšú, papiere
- pripravené veci na hry a aktivítky
- CD prehrávač, ...

### Čas

- trvanie streťka (približne 1 až 1,5 hod.)
- jasný začiatok a koniec
- časový rozvrh – pevné body, ktoré chcem stihnúť

### Čerpacie materiály

- knihy, príručky, webové stránky (na tvoju osobnú prípravu)

## B: Záležitosti programu

Je veľmi dôležité naučiť sa **pripravovať si program na streťko**. Každé streťko by malo mať svoj aspoň malý **cieľ**, ktorý chceme dosiahnuť a mať aj určitú **štruktúru**, aby sme sa nestratili a nerobili streťka bez zmyslu a pointy. Prvky streťka treba samozrejme občas obmieňať, byť kreatívny a originálny. Tu je **5 prvkov streťka**, ktoré považujeme za dôležité:

### 1. Úvodná aklimatizácia

- = privítanie, všimnutie si každého člena, podanie ruky, úsmev, ...
- = kecanie, ako ste sa mali posledný týždeň, voľná debata, úvodná aktivítka, zábavná hra, úlet, blbosť na rozprúdenie nálady, na vytvorenie atmosféry, začatie sústredenia, modlitba, ...
- = nadviazanie (aspoň slovne) na predchádzajúce streťko, zhodnotenie predchádzajúceho stretnutia

### 2. Hra

- = vhodný výber, uvedenie, cieľ, pomôcky, ...
- = zábava, oddych, zážitky, radostná atmosféra
- = hry (vonku, vnútri), súťaže, aktivity, pesničky, voľná zábava (veselé historky, úlety, srandičky,...)
- = hry sú korením streťiek, zlepšujú kvalitu a chuť (používať s mierou)
- = vždy dať aspoň „drobničky“ – krátke hry na vyvetranie, prebehnutie, zábavu
- = hra ako podstatný prvok streťka (nie len doplnok)
- = zážitkom ponúknuť radosť, prekonávanie hraníc, spoznanie seba samého, zážitok z víťazstva, zvládnutie prehry, spolupráca, ...
- = vyberať hry dynamické, zaujímavé (najlepšie jednu dobrú a osvedčenú a jednu úplne novú)
- = hry vhodne uviesť, namotivovať (scénka, príbeh,...)
- = v najlepšom prestať
- = snažiť sa, aby bol do hry každý zapojený (minimálne ako aktívny pozorovateľ)

### 3. Téma

= premyslieť postupnosť - od reálneho života a naznačenia témy, k oboznámeniu sa s témou ako takou, s ideálom, pointou – malo by to končiť pochopením a v najlepšom prípade prijatím (stotožnením sa) s predloženým tematickým prvkom (začlenením tejto novej vedomosti/skúsenosti do repertoáru svojho života)

- = aktivita na vstup do témy, na „zažitie“ témy (príp. aj naviazanie na minulé tému)
- = diskusia všetkých, usmernená animátorom, otázky na zamyslenie, na hľadanie
- = teória od animátora, uvedie vecí na správnu mieru, vysvetlenie, uzavretie diskusie
- = nové vedomosti, skúsenosti, myšlienky, idey, poznatky
- = kresťanstvo (viera, sviatosti, Cirkev, svätí,...), charakter, vlastnosti, ideály, čnosti,...
- = debaty, príbehy (rozprávania, čítanie)
- = jasná téma – myšlienka stretka + vyvodíť predsavzatie
- = zväziť postupnosť tém (v rámci mesiaca + dlhší projekt)

#### **4. Modlitba**

- = zvyčajne sa kratšie modlíme aj na začiatku stretka, nezabúdať aj pri modlitbe na rozmer vzťahu (nie len suché odkomunikovanie slov)
- = snažiť sa prepájať modlitbu so životom stretka a s naším životom (čas na modlitbu nie je len „v čase na modlitbu“, ale stále, pri každej činnosti) – niekedy obyčajná veta „Pane, ďakujeme za takéto úžasné počasie“ pri hre vonku môže byť perfektnou možnosťou, ako vnímať Božiu prítomnosť pri každej činnosti a viesť k tomu aj druhých
- = stále rovnaká forma modlitby v rovnakom čase môže skĺznuť do stereotypu, čiže hľadaj nové spôsoby, obmieňaj možnosti, dávaj priestor deťom a „ich modlitbe“, hľadaj vhodné slová, pekné texty alebo „obyčajné“ mlčanie...
- = po téme môže byť dlhšia modlitba, kreatívnejšia, žalm, pieseň, ...
- = k dobrej príprave na stretnutie samozrejme patrí aj príprava modlitby (a modlitba za stretnutie)

#### **5. Záver**

- = dohodnúť si spoločné alebo individuálne predsavzatie na ďalší týždeň (dôležitý prvok – môže aj nemusí súvisieť s témou) + kontrola plnenia predsavzatí
- = zhodnotenie stretka, body do bodovania, nejaká sladkosť, pohostenie, akčná alebo zábavná hra, technické a organizačné veci, zaželenie pekného týždňa...
- = typický rituál, podanie si rúk v kruhu, modlitba, pesnička, „pokrik“, ...
- = ukončiť stretnutie v dohodnutom čase

- + občas mimoriadne, výnimočné stretnutia (iné náplňou, témou, miestom, časom)
- + občas spoločné akcie (chata, výlet, stanovačka, splav, ...)

- = nezabudnúť na **konkrétny cieľ** - čo chcem priamo týmto stretnutím dosiahnuť? (najlepší je „skontrolovateľný“ cieľ)
- = treba si vytýčiť jasné ciele, aby sa nepracovalo zbytočne a bez zmyslu (najlepšie je vypracovať si **dlhodobější projekt**)
- = okrem spoločného projektu stretka by si mal každý animátor pripravovať aj **vlastný projekt ľudského a kresťanského rastu**

#### **Ako motivovať účastníkov k aktívnej účasti na programe stretka?**

- = osobný zápal a nadšenie animátora
- = dobré uvedenie - najmä hier a aktivít (scénka, slovné namotivovanie, hudba...)
- = dobrý program a atmosféra (= väčšia účasť a chuť chodiť – „bolo tu super, nabudúce určite prídem“)
- = prirodzenosť stretnutia (nie nasilu prešpekulované a preprogramované, vzhľadom na atmosféru, náladu a vzťahy vedieť obmeniť aj pripravený program)
- = dať pozor na stereotyp – vždy to isté, klasické, predvídané – občas treba byť tvorivý a nebáť sa šokovať
- = vytvoriť atmosféru prijatia, vzájomného priateľstva, byť veselý a láskavý, aby naše deti a mladí na stretnutí „cítily, že sú milovaní“

#### **C: Záležitosti vzťahov**

- = cieľom stretka nie je program, ale ľudia na ňom, na ktorých nám záleží !
- = vôbec prísť a prísť na čas
- = prísť skôr ako deti a nachystať si dopredu všetko, čo potrebujem a už na nich čakať
- = priateľské privítanie, všimnúť si všetkých, poznať deti, byť citlivý, nikoho neuraziť

- = priblížiť sa k deťom, dostať sa na ich úroveň, zaujímať sa o to čo chcú a potrebujú oni a nie hneď im dávať to čo chceme my, a oni to nie sú schopní ešte prijať, nezaujíma ich to
- = osobné vzťahy, individuálny prístup, osobné rozhovory
- = nadšenie animátora pre stretko, pre ľudí v ňom
- = byť jedným z nich, hrať sa s nimi, zbytočne sa nevyvyšovať
- = sloboda (nemusíš sa vyjadriť, zapojiť, keď nechceš)
- = pomáhať deťom a mladým nájsť vlastnú cestu
- = vedieť rešpektovať názory druhých (aj keď sa nám zdajú naivné alebo nesprávne)
- = ponúknuť určitú náročnosť, s vyšším vekom aj väčšia zodpovednosť (láskavo vyžadovať a nie byť láskavo ľahostajný...)
- = dať aspoň malú zodpovednosť každému v skupine (aby mal každý nejakú úlohu v rámci stretku) a tak ich postupne učiť zodpovednosti a službe
- = posun mladých a detí na stretku (osobnostný rozvoj, lepšie vzťahy, posun v prežívaní osobnej viery)
- = modlitba animátora za stretko
- = osobný príklad, príťažlivý životný štýl
- = dať deťom pocítiť, že ich máme radi a že nám na nich úprimne záleží

- úsmev (je najkratšou vzdialenosťou medzi ľuďmi)
- dotyk (podanie ruky, potľapkanie, ...)
- darček, spomenutie si (narodeniny, meniny, ...)
- darovať seba, svoj čas, „byť s nimi len tak“ = vidia, že som s nimi, záleží mi na nich
- dávať príklad, povzbudzovať a viesť k dobru = vidia, že mi záleží na ich dobre
- venovať sa každému osobne, osobný záujem, ponúknutie priateľstva
- neustále budovanie vzťahov (aj pomocou maličkostí)
- vedieť sa „znížiť“, hrať sa a zabávať spolu s nimi
- byť komunikátorom = mať hlboké vnútro ale hovoriť jednoducho a zrozumiteľne
- úprimnosť vo vzťahu „som tu preto, že chcem byť s tebou“, jednoduchosť
- ochotný prístup „som tu pre teba“, byť k dispozícii
- dôverovať
- byť priateľom
- vytvárať rodinné ovzdušie, kde panuje láska a dôvera
- stáť za nimi, keď to potrebujú, nech sa stane čokoľvek
- vedieť odpúšťať, „zabúdať“ a vedieť pretrpieť každé pokorenie
- vždy byť láskavý
- mať veľkú trpezlivosť, veľkú dávku sebaovládania
- vedieť sa obetovať pre ich dobro (a viesť aj ich k obetavosti)
- zaujímať sa o celý ich život
- vedieť skĺbiť osobnú autoritu s láskavosťou a dobrotou
- svojím konaním zvestovať Božiu lásku
- vedieť ďakovať aj za maličkosti
- ponúkať ideál „obyčajnej svätosti“, ktorej je schopný každý
- prejavy láskavosti, radosti a ochoty = životný štýl animátora
- byť vzorom prirodzenej nábožnosti, ktorá pramení s osobného vzťahu s Bohom
- zaujímavo im predkladať myšlienky viery
- viesť ich k duchovnému životu, učiť ich modlitbe
- pomáhať im žiť v Božej milosti, viesť ich k pravidelnej spovedi
- vždy byť veselý a vytvárať radostnú atmosféru
- vedieť sa k nim priblížiť, osloviť, povzbudiť, dôverne sa porozprávať
- vedieť zachovať tajomstvo a nesklamať ich dôveru
- učiť sa umeniu počúvať
- dokázať pochopiť a prijať ich ideály
- vedieť poradiť a povzbudiť
- najskôr milovať to, čo sa im páči, potom ich postupne usmerniť k vyšším hodnotám
- stať sa „hodným milovania“
- modliť sa za nich, modliť sa s nimi
- mať odvahu milovať konkrétnymi skutkami lásky
- „darovať svoje srdce“ !

**„Nestačí ich milovať, oni musia cítiť, že sú milovaní.“**

**Rozmer vzťahu, lásky, láskavosti** musí byť v prístupe a živote animátora na prvom mieste... pretože bez týchto záležitostí by všetky ostatné technické a programové záležitosti boli len takým prázdny obalom bez podstaty.

**„Výchova je vec lásky = výchova láskou k láske.“**

Na otázku: „Ako preukazovať lásku?“ nám don Bosco dáva jednoduchú odpoveď – **„milujte ich.“** Don Boscov prístup priťahoval, získaval, premieňal srdcia. Netreba však zabudnúť, že jeho prirodzená vychovávateľská láska, taká výrazná, korení v nadprirodzenej láske k Bohu a z nej čerpá odvahu a silu k obeti, akú žiada plné nasadenie pre druhých.

### **Časté chyby na stretku** **= prečítaj, pouvažuj a zmeň (sa):**

- neskorý príchod animátora (má tam byť ešte pred začiatkom!)
- nepripravený program na stretko
- žiadna štruktúra stretnutia
- nevhodne zvolená forma programu
- nepripravená téma, ťažká téma
- žiadna téma, len kecanie o všetkom a o ničom
- žiadne aktivítka a hry, len téma
- chýba čas na neformálne rozhovory
- stretnutie bez pointy, bez cieľa
- otrepané hry, ktoré už nikoho nebavia
- chýbajúce pomôcky a materiály na program
- stále to isté, bez originality, suché, nudné
- nedodržaný alebo nejasný čas začiatku a ukončenia stretnutia
- deti odchádzajú ešte pred skončením stretnutia počas programu
- nezohľadnená veková skupina (ťažké alebo príliš jednoduché)
- „tlačenie“ určitým smerom bez slobody a možnosti vybrať si
- nepozornosť, vyrušovanie, znudenosť, nezáujem detí
- skupinkovanie, rozčleňovanie v rámci stretnutia
- nevšímavosť vzťahov navzájom medzi deťmi
- málo spoločných zážitkov, málo času stráveného spolu „len tak“
- nepozdravenie, nepodanie ruky, neusmianie sa pred začiatkom stretnutia
- deti sa necítia na stretnutí prijaté a milované
- fláka sa modlitba, je stereotypná, neosobná
- neprimerané tresty namiesto motivácie (represívny systém)
- náládovosť alebo znudenosť animátora, nervozita
- nezáujem o deti na stretnutí, o hlboké a nadšené vzťahy
- animátor nie je nadšený a nažhavený pre stretnutie a ľudí v ňom
- zlý príklad animátora, nezhodujú sa reči so skutkami, vulgárnosť
- animátor prenáša svoje osobné problémy na stretnutie
- animátor má svojho obľúbenca alebo niekoho vyraduje (nevšíma si)
- ignorovanie potrieb, požiadaviek a túžob detí na stretnutí
- nerešpektovanie rozumných pripomienok k stretnutí
- neriešia sa prípadné konflikty, len sa odložia (a neskôr vybuchnú)
- nezáujem o život „svojich“ detí aj mimo času stretnutia
- animátor nevie, čím deti žijú, čo ich teší a čo ich trápi
- animátor nevie mená detí na stretnutí
- pre animátora je dôležitejší jeho program ako „jeho“ deti
- animátor sa hrá na veľkého šéfa a nie je najmä kamarát, priateľ
- animátor má „klapky na očiach“, nevidí, nevníma, nepočuje druhých
- animátor nevie osloviť (slabý program, nevhodný prístup)
- animátor „nedobíja baterky“, jeho duchovný život ide do stratena
- animátor sa osobnostne nerozvíja a preto nemá z čoho dávať



## Vlastnosti dobrého animátora

„Je úžasné, ak niekto niečo robí pre druhých.“

Animátor = človek, ktorý dáva ľuďom do pohybu; oduševňovateľ

### **- má vytvorený vzťah s Bohom**

= je vzorom pre ostatných, jeden krok pred ostatnými  
= žije v milosti posväcujúcej

### **- je zodpovedný (vo vzťahu k sebe, k spoločenstvu a okoliu) a vedomý si poslania**

= zúčastňuje sa pravidelnej animátorskej formácie:  
= 1x za týždeň stretko  
= 1x za mesiac duchovná obnova  
= 1x za rok duchovné cvičenia

### **- je veselý, láskavý, pokorný, ochotný, vnímavý, odvážny, trpezlivý, vytrvalý, vynaliezavý, úprimný,...**

= pracuje na sebe, aby bol príťažlivý  
= daruje sám seba druhým (svoj čas, záujem, lásku, vieru, nádej) = zvolil si vlastný spôsob apoštolátu/služby

*„Pre rast je potrebné jesť. Ale ak len jeme a nespálujeme energiu, jedlo stráca pozitívny efekt a naberá negatívny - lebo tučnime. A tak to je aj v živote. Človek nemôže rásť ako osoba, ak neslúži, pretože mu chýba priestor pre spaľovanie tej energie, ktorú prijal - skrátka tá energia nemá efekt a už človeku ani nechutí jesť, prestáva chápať význam jedla (ako nástroja pre plnohodnotný život) a začína ho chápať ako nástroj pre uspokojovanie "svojich potrieb", "svojich chůtok" - nie ako prostriedok k tomu, aby mohol dávať a dostávať iné, oveľa väčšie dobré.“*

*Ak nedokážete vidieť dôležitosť služby - tá je potom pre vás otravou a zviazaním, namiesto možnosti k rozvoju.“*

(R. Cantalamessa)

## Typológia divných „animátorov“

Pozor! Každý z nás sa niekedy nakláňa k niektorému typu „divného animátora“. Ak objavíš na sebe príznaky divno-animátorskej choroby, začni radšej hneď pokorne s nápravou...

### **1. Animátor demotivátor**

- svojim prístupom, rečami a výrazom ostatných len demotivuje k neúčasti na stretnutiach alebo k znechuteniu  
= nepochopil, že animácia znamená oduševňovanie...

### **2. Animátor namyslený pako**

- myslí si, že zjedol všetku múdrosť sveta, že má najväčšie skúsenosti, alebo že patrí do najúžasnejšej animátorskej skupiny, a dáva to svojim nadradeným vystupovaním ostatným pocítiť  
= nepochopil, že animátorstvo je služba a služba bez pokory je fraška...

### **3. Animátor šplhač kariérista**

- chce byť animátorom, lebo je to dôležité pre jeho imidž pred ostatnými a ponúka sa mu tak vodcovská kariéra, ktorá umožňuje mať tiež nad druhými určitú moc  
= nepochopil, že animátorstvo je o láske a o čase, ktorý venujeme druhým, a nie o sebeckej sebarealizácii...

### **4. Animátor šašo**

- len sa pred druhými stále predvádza, aby ho obdivovali  
= nepochopil, že animátor má nasmerovať druhých, aby obdivovali najmä vzory, myšlienky a ideály, ktoré im ponúka, a on sám má ustupovať do úzadia...

### **5. Animátor duch**

- nejako ho nie je vidno, neprišiel, zabudol prísť, nestihol prísť...  
= nepochopil, že animátorstvo znamená v prvom rade - byť prítomný...

### **6. Animátor hltáč sebec**

- naberá všetky vedomosti, chodí na animátorské stretnutia, duchovné obnovy a... nič; žiadny efekt pre druhých  
= nepochopil, že byť animátorom znamená - byť tu pre ostatných...

### **7. Animátor .....** (môžeš kludne doplniť svoje postrehy :-)

PS:

Ďakujem ti za to,  
že sa budeš spolu s nami stávať postupne  
dobrým animátorom! :-)



## **HĽADANIE POVOLANIA**

### **Povolanie žiť pre druhých**

**Každý jeden človek je povolaný k tomu, aby žil pre druhých.** Nie sme stavaní tak, že by sme si k šťastiu vystačili sami. Šťastie je totiž také veľké, aká dlhá je cesta šťastia...

Ak chce byť niekto šťastný sám, cesta šťastia je iba malý oblúček okolo jeho srdca. Preto egoista nemôže byť nikdy dostatočne šťastný aj napriek tomu, že sa vlastne okrem svojho šťastia nevenuje ničomu inému. Ak však niekto robí druhých šťastnými, šťastie vykoná dlhšiu cestu a preto je aj väčšie. Sme usporiadaní na rozdávanie. Zmyslom každého povolania je „získavať rozdávaním“.

**Ako môžeme spoznať svoje povolanie?** Je to náročný proces a akékoľvek zjednodušovanie tohto problému ublíži hľadajúcemu. Nie je to niečo statické. **Povolanie je život a každý život v sebe obsahuje vnútornú dynamiku, neustálu zmenu, komunikáciu so životom.**

**Zostať na križovatke** - je to jedna zo základných zásad pri rozhodovaní. Je to vtedy, keď človek pred sebou vidí dve cesty a nevie, ktorou by sa mal vydať. Je potrebné dostatočne zvážiť všetky argumenty pre jednu, či pre druhú životnú cestu. Človek by sa nemal rozhodnúť, ak na každej z ciest nevidí dôvody aj pre aj proti. Jedine vtedy môže urobiť rozhodnutie, keď pozná aj klady aj zápory cesty, ktorou sa rozhodne ísť.

**Nezostať zalúbený** - zalúbený človek v prvej fáze na svojom milovanom vidí iba samé klady. Toto ešte nie je skutočná láska. Skutočná láska začína vtedy, keď v milovanom spoznáva aj negatívne stránky a napriek tomu ho chce mať rád. Človek, ktorý na svojom budúcom povolaní vidí ešte stále priveľa kládov a primálo ťažkostí, nie je pripravený a mal by zostať na križovatke.

**Ani príkrátko, ani prídlho** - presne toľko by mala trvať príprava na povolanie, na životný stav. Je to veľmi neurčité vyjadrenie, pretože pre každého je to individuálne. V každom prípade by to nemalo byť kratšie ako pol roka.

Vo vzťahu totiž obvykle až po šiestich mesiacoch dochádza k tomu, že zalúbenie sa mení na skutočnú lásku. Dvaja mladí ľudia, ktorí sa nepoznajú aspoň pol roka, by nemali uzatvárať manželstvo. Plnšie „vytriezvenie“ prichádza však až po roku.



Je dôležité, aby sa dvaja mladí ľudia stretávali aj v tom prostredí, v ktorom vyrastali. Spoznanie rodinného zázemia veľa napovie o budúcom partnerovi. Voči občasným návštevám sa totiž dokážeme pretvarovať, ale nedokážeme to voči tým, s ktorými žijeme dennodenne.

Aj prijímanie nových členov do noviciátu by sa nemalo udiť bez toho, aby mal mladý človek možnosť aspoň pol roky bývať „skúšobne“ v komunite, alebo aby sa aspoň pravidelne s komunitou stretával.

## Sebapoznanie, základ sebadarovania

**Môžem darovať len to, čo vlastním.** Jeden zo základných problémov pri rozhodovaní sa pre budúce povolanie je ten, že človek nepozná svoje dary. **Žiť povolanie znamená žiť sebadarovanie.**

**Musím vedieť, čo mám na darovanie pre druhých.** Doba a svet je v neustálej zmene a preto aj v spoločnosti a v Cirkvi vznikajú stále nové a nové potreby. Boh to vidí, preto si hľadá stále nových a nových ľudí, ktorí majú dary schopné uspokojiť tieto potreby.

**Problém „prízemia“** - dnes na školách má mladý človek možnosť naučiť sa mnohé veci. Nikde ho však neučia, ako sa má vyznať vo svojich citoch, ako má zvládnuť svoju povahu... Ak takýto človek nastúpi napríklad do noviciátu, alebo do seminára, ak predtým nevie zvládať svoje city, bude z neho síce možno dokonalý rehoľník či rehoľníčka, dobre zvládne svoju kňazskú profesiu, ale ľudsky zostane na nízkej úrovni. A tak sa môže stať že mnohé jeho dobré vlastnosti nevyužije preto, lebo nevie napríklad ovládať svoj hnev, nevie zvládať smútok, pôsobí dojmom nevyrovnanosti a nestálosti a preto len ťažko si dokáže získať dôveru. Aj v zasvätenej osobe musí byť viac „poschodí“ a musia byť v poriadku.

Ak ku niekomu prídeš na návštevu a uvidíš, že má na prízemí neporiadok, nechce sa ti ísť ďalej. Ak niekto nie je najskôr hlboko ľudský „na prízemí“, potom zdravo kresťanský, nemôže byť príťažlivo zasvätený, nemôže do rodiny prinášať tie hodnoty, ktoré rodina potrebuje.

Žiaľ existujú aj zasvätené karikatúry - sú to ľudia, ktorí zabudli na „prízemie“, ľudia, ktorí zabudli byť najskôr ľudskí. Nebolo by dobré, keby si pri pohľade na komunitu niekto povzdychol: „Ako málo je dnes medzi ľuďmi človekov..“

**Povolanie k láske** - treba si uvedomiť, že v skutočnosti neexistuje rozdiel medzi jednotlivými povolaniami. **Povolanie je iba jedno a to je povolanie k láske.** Z tejto zásady vyplýva základná rovnocennosť všetkých povolaní. Je úplným nezmyslom hovoriť o tom, že niektoré povolanie je dôležitejšie ako druhé. Takisto je nezmyslom hovoriť o zrade povolania, pretože my nemáme právo súdiť rozhodnutia druhých ľudí, pretože nevidíme do ich srdca. Boh povolanie nikomu nenatláča - ponúka ho človeku a človek ho buď slobodne prijme, alebo slobodne odmietne. Ak človek povolanie od Boha slobodne odmietne, Boh má vždy dostatok možností, aby mu aj napriek všetkému dožičil šťastie v inom povolaní.

Človek je v prvom rade zodpovedný voči Bohu (má rozvíjať dary, ktoré má od neho pre druhých) a voči svojmu svedomiu. Boh vo svojich plánoch počíta aj s ľudskou slabosťou. Nestarajme sa priveľmi do ciest, aké má Boh s konkrétnymi osobami - každý má svoju vlastnú, špecifickú cestu.

## Druhy povolania

Kedže život je pestrý, pestrá je aj škála jednotlivých povolaní. No nie je ľahké o nich rozprávať, pretože najlepšie ich chápu tí, ktorí sa v nich nachádzajú - pretože iné je povolanie žiť a iné je o ňom hovoriť.

Najrozšírenejším povolaním je povolanie do manželstva. Preto aj pri rozhodovaní sa vždy vynára otázka: „Do manželstva, alebo niekde inde?“

**Manželstvo** - veľmi dôležité povolanie. Bez tohto povolania by sme nemali rodinu, v ktorej väčšina z nás vyrastala. Rozhodovanie by však nemalo byť na tej úrovni, že keď už nie niekde inde, tak do manželstva. Aj pre toto povolanie je potrebné rozhodnúť sa vedome. Tu je veľmi dôležitá komunikácia medzi tými, ktorí sa na manželstvo pripravujú. Tu platí zásada, že čím menej komunikácie pred svadbou, tým viac hádok po svadbe.

**Zasvätený život** - už od počiatkov Cirkvi vystupuje v mnohých podobách. Boli to druhy zasvätenia, ktoré najlepšie zodpovedali duchu doby. Ak títo zasvätení žili svoje zasvätenie naplno, vždy boli veľkou oporou pre všetky životné stavy.

**Rehoľné zasvätenie v komunite** - tí, ktorí sa rozhodnú pre toto povolanie, stoja pred problémom, ako si vybrať z množstva povolaní, ktoré počas stáročí vznikli v Cirkvi. Podstatou tohto povolania je, že zasvätený život sa žije v komunite, riadi sa určenými pravidlami, ktoré pozostávajú z duchovného odkazu zakladateľa a z prispôsobenia pravidiel podľa potrieb dnešnej Cirkvi. Nestačí poznať iba životopis zakladateľa, ten iba vystihuje ducha rehole, ale je potrebné poznať dnešnú podobu života tejto základnej myšlienky. Pri rozhodovaní je potrebné si ujasniť, či mám záujem skôr o kontempláciu, alebo o apoštolát.

**Sekulárne inštitúty** - o tomto povolaní sa vie dosť málo. Ľudia, ktorí žijú takéto zasvätenie, totiž nenosia žiadne rúcho. Ich úlohou je pracovať pre svet nepozorovane. Často ich považujú za angažovaných laikov a ani netušia, že títo ľudia sú zasvätení rehoľnými sľubmi. Výhodou tohto povolania je nenápadnosť. Nežijú v komunitách a väčšinou nikto netuší, že táto „stará dievka“ je v skutočnosti rehoľná osoba, že tento „starý mládenec“ je rehoľník. So svojim predstaveným sa stretávajú spravidla raz za mesiac.

**Diecézny kňaz** - je to povolanie, ktoré vyžaduje od človeka, aby svoje duchovné otcovstvo prežíval voči tým, ktorí sú mu zverení. Jeho úlohou je usmerňovať duchovný život vo farnosti. Mal by sa usilovať o to, aby sa život vo farnosti mohol označiť ako „život spoločenstva spoločenstiev“. Jeho úlohou by malo byť moderovanie duchovného života, poskytovanie sviatostnej služby. Mal by sa postarať o to, aby pastoračný život nezávisel len na ňom, ale aby väčšina aktivít bola zverená šikovným laikom.

**Tvorivo zaangažovaní** - takto by sa dala nazvať skupina tých, ktorí svoj život venujú ľuďom. Tu by sme mohli zaradiť lekárov, vedcov aj umelcov, ktorí sa rozhodnú zostať slobodní, aby celý svoj život obetovali pre záchranu ľudských životov, pre pozdvihnutie ľudstva bližšie k Bohu. Pohnútkou ich konania však nesmie byť sláva a útek pred zodpovednosťou, pretože ak je pohnútkou povolania egoizmus, povolanie je nepravé.

**Povolanie k iným hodnotám** - tu by sa dali zaradiť všetci mentálne zaostalí, zdravotne postihnutí, chorí a ľudia, ktorí nemajú fyzické alebo psychické predpoklady tvoriť rodinu, tvoriť spoločenstvo. Aj títo ľudia sú povolanie k šťastiu, majú však svoju vlastnú cestu. Ak nie sú schopní prežívať tvorivé hodnoty, ešte stále môžu prežívať zmyslové hodnoty, alebo hodnoty postoja. Dokážu často byť veľkou oporou ľuďom v ostatných povolaniach. Bývajú súcitní, citliví na ľudské utrpenie, dokážu sa tešiť z maličkostí. Sú to často obdivuhodní ľudia, ktorí prijali svoj životný stav ako obeť pre druhých. Títo ľudia dokážu pre spoločnosť urobiť viac ako tí, ktorí veľa robia, ale nemajú ten správny úmysel.

**Žiť pre druhých - to je zmyslom každého jedného povolania.** Kto skúša žiť iba pre seba a pre svoje šťastie, príde na to, že toho šťastia v živote má stále menej a menej. A naopak - aj človek, ktorý do života dostal málo darov, môže nimi mnohých obohatiť, čo zároveň veľmi obohatí jeho samého.

**"Na čo čakáš? Objav svoj dar a používaj ho!"**



## Osobná cesta k povolaniu

- existuje jedine individuálna, **osobná cesta** k odhaleniu svojho povolania a poslania vo svete
- preto iní môžu na tejto ceste iba pomôcť svojimi skúsenosťami, ale len ty sám musíš rozhodnúť o svojom ďalšom živote, sám si musíš vybrať
- „Čo je zmyslom môjho života? Tým najhlbším zmyslom?“  
= pozeraj sa na život **v perspektíve cieľa**
- ak sa túžiš vnútorne prehodnotiť a vytvoriť si novú hierarchiu hodnôt, podľa ktorej sa budeš rozhodovať, ak tvoje rozhodnutia majú byť podmienené úsilím o väčšiu dokonalosť, v súlade s Božou vôľou, musíš sa viac snažiť **prehíbiť svoju vieru!**
- „práca s vierou“ sa v takomto prípade stane niečím základným a podmieňujúcim správnu voľbu a správne rozhodnutia

Tri veci, ktoré formujú ľudské vnútro:

= **rozjímanie nad Božím slovom**

= **aktívna účasť na Eucharistii a pravidelná spoveď**

= **služba lásky** (stáva sa ukazovateľom ľudského života - chceš urobiť „niečo viac?“)

- rozpory týkajúce sa voľby ďalšej životnej cesty sú dôsledkom slabého spojenia s Bohom = slabá, plytká viera, bez plného osobného prežívania Božej prítomnosti, bez „konzultácií“ každodenných rozhodnutí s Božou vôľou, keď sa rozhoduješ skoro vo všetkom len sám = vo vážnej a rozhodujúcej chvíli to spôsobí, že nevieš, čo si zvolíš... nepočuješ odpoveď, pretože si sa nenaučil počúvať

- **keď budeš k Bohu bližšie, bude veľa vecí jednoduchších a na otázku „čo mám robiť?“ sa ukáže nielen jasná odpoveď, ale aj sila prijať volanie** (napr. do krásneho manželského alebo duchovného povolania)

- ak ťa občas „napáda“ **myšlienka na „iné povolanie“**, nie je to náhodná udalosť = tá musí mať v niečom pôvod a príčinu = skúmaj jej vznik a najmä intenzitu a trvanie – možno ti chce Boh niečo povedať, aj keď ešte nevieš čo, a to provokuje úsilie hľadať a pýtať sa (a možno objavíš úplne prevrapujúcu cestu...)

- sleduj **drobné znaky** na každodennej ceste a posudzuj ich v perspektívy Božej prítomnosti (každý deň si skladáš určitú mozaiku vedomostí, skúseností, vzťahov, okolností a „náhod“) – a zrazu si uvedomíš, že „toto stretnutie nebolo určite náhodné, ty bráto...“

- tvoje **povahové vlastnosti, schopnosti** – to je súbor talentu, ktorý si dostal, na dosiahnutie cieľa = ak skúmaš svoj talent, svoje predpoklady, objavíš, na čo ich môžeš využiť a možno tak spoznáš aj svoje povolanie, svoje osobitné originálne poslanie (ale aby to nebolo úplne jednoduché, niekedy treba predpoklady svojho talentu podriadiť iným hodnotám a usporiadať ich podľa určitej hierarchie – to však vo veľkom záleží od teba a od veľkosti tvojho srdca...)

- musíš brať do úvahy aj svoje **osobné záľuby, túžby** pracovať práve tam a nie inde, túžba venovať niečomu a niekomu – tvoje túžby môžu byť tiež smerovníkmi na ceste k povolaniu, len musíš dať pozor na rozmer vzťahu = sebecko alebo láska (Ja a Ja?, alebo Ja a Ty?, alebo Ja a Oni?)

- Boh niekedy „skomplikuje“ naše jasné cesty, aby sme si dobre premysleli naše kroky a utvrdili sa v rozhodnutí, alebo hľadali ďalej

- rozhodnutie sa pre svoju osobnú životnú cestu je určité „riziko“ = treba na to **dobrý vzťah** (k Bohu, ľuďom, partnerovi), **odvahu a dôveru s ochotou obety**

- no ak nemáš čisté srdce a sústavne hasíš oheň lásky, nemôžeš sa dobre rozhodovať...

- ak chýba láska, človek je neschopný akéhokoľvek pohybu – **láska je základom a prípravou na všetko a otvorením sa pre každé rozhodnutie. Láska je sloboda!**

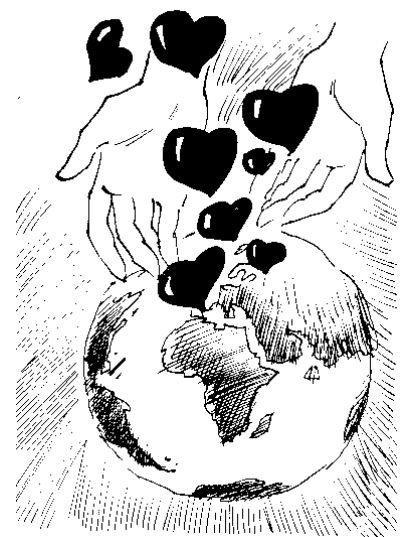
- **obnoviť blízky kontakt s Bohom a zahoriť láskou** = to je cesta k definitívnemu spoznaniu svojho životného povolania

- ber do úvahy, že nikdy **nebudeš mať 100% istotu** o svojom povolání = tu prichádza na rad dôvera k Bohu a vykročenie (po dobrom hľadaní, uvážení, premeditovaní) na cestu, ktorá sa začína vyjasňovať, aj keď nie je úplne jasná

- **hľadanie povolania je spojené s určitou námahou, s určitým rizikom, s určitou nejasnosťou, s dôverou v Božie riadenie, ale aj s povinnosťou hľadať** (cesta k nájdeniu svojho pravého povolania, to nie je cesta pre ľahostajných zbabelcov, ale len pre odvážnych a úprimných ľudí = povolanie k šťastnému manželstvu, zasvätenému životu alebo k nejakej úplne originálnej ceste...)

- povolanie sa spoznáva a potvrdzuje stále, dennodenne  
- modlitba pomáha viac ako všelijaké rozumné špekulácie  
- nepotrebuješ veľké rozumné argumenty, ale **potrebuješ najmä zapálené srdce**

- tvoje povolanie existuje už v Božom pláne, tvojou úlohou je ho **objaviť a prijať** (ak budeš chcieť) = je dobré pochopiť, že **ty si vlastne nevyberáš povolanie, ty sa ho snažíš objaviť...** a ak ho objavíš a prijmeš, a budeš mu verný, prežiješ šťastný život a urobíš aj druhého človeka alebo druhých ľudí šťastnými!



**PS: O svojom povolání máme svedčiť svojim životom.  
Aj bez slov, mlčky, s úsmevom.**

Otázka pre teba:

**Vidno z tvojho konania, pre čo/koho sa rozhoduješ, alebo si sa rozhodol?  
Pre čo/koho žiješ?**

Práve ty si úžasným svetlom alebo trapným tieňom pre ostatných, ktorý sa rozhodujú vykročiť možno práve na tú istú cestu, po ktorej ty už kráčaš, alebo ktorú práve nachádzaš. Čiže **máš veľkú zodpovednosť, pretože si človek, obyčajný a úžasný!**

Držím prsty v osobnom hľadaní a v osobnom živote :-)

## KEĎ HLADÁŠ TOHO PRAVÉHO

Voľba životného partnera je na pravú lásku a šťastný život jedným z troch najdôležitejších životných rozhodnutí:

1. **Rozhodnutie pre vzťah k Bohu** (prijímam ho alebo ho odmietam)
2. **Rozhodnutie pre povolanie** – zamestnanie (čo budem v živote robiť)
3. **Rozhodnutie pre manželstvo** (s kým?) **alebo pre slobodný stav**

**Pre šťastnú lásku potrebuješ mať vopred pripravené čisté srdce, dobrý charakter, zrelosť, trpezlivosť...** (nie sebeckvo). Je vhodné, **ak sa na pravú lásku pripravuješ rozvíjaním svojho duchovného života.** Boh je hlavným zdrojom pre tvoju lásku.

**Láska je vo všeobecnosti predovšetkým vzťah, postoj, v ktorom je úcta, zodpovednosť, dobroprajnosť voči tomu druhému.**

Láska v partnerskom vzťahu obsahuje niekoľko zložiek a **pri výbere svojho životného partnera (pred i počas známosti) zodpovedne zvažuj spomenuté zložky lásky** (a nezabudni si pri rozhodovaní zložiť „ružové okuliare“:-)

### Agapé (Božia láska)

- nesebecká, obetujúca sa láska odzrkadľujúca Božiu lásku  
= aké sú trvalé hodnoty partnera (viera), životné smerovanie, ...

### Storgé (príbuzenská láska)

- prirodzený vzťah medzi rodičmi a deťmi, súrodencami, manželmi  
= aké je stanovisko rodičov, príbuzných, duchovného vodcu...

### **Fília (priateľská láska)**

- priateľský vzťah spriaznených duší  
= biologické a genetické skutočnosti (vek, telesná a duševná zrelosť, heterosexuality + zdravotný stav, sklony, závislosti), rozdiely (povahové, kultúrne, spoločenské, náboženské), rodinné odlišnosti (vo výchove, v prístupe k životu, k peniazom, v návykoch, v morálnych zásadách), predstavy, predsavzatia, spoločné záujmy, spoločná reč, mienka priateľov...

### **Eros (citová láska)**

- citové vzplanutie medzi mužom a ženou, základ sexuálnej túžby  
= vzájomná sympatia, zamilovanie sa...

### **Sex (telesná láska)**

= zdravá sexuálna príťažlivosť, zdržanlivosť, očistená minulosť...

### **Zavádzajúce prvky, ktoré ťa môžu pomýliť:**

- osobná tvrdohlavosť, nečisté a otupené svedomie  
(„moja vec, ako žijem...“)
- tlak verejnej mienky  
(„aby si neostala starou dievkou, starým mládencom...“)
- zranenia z detstva  
(zlé rodinné vzťahy, chýbajúci rodič, sexuálne problémy...)
- morálna ľahostajnosť, spôsoby z ulice  
(„ja to mám už za sebou, ty ešte nie? Panenstvo je prežitok...“)

Hlbší cit a zaľúbenie ešte nie je celá láska. A pre partnerstvo nestačí. Do kompletnej lásky partnerov však zamilovanie (eros) patrí. Niektorí si pod láskou predstavujú iba telesný prejav (sex), no to by bolo len veľmi málo. Sex je dobrý a krásny, ak sú jeho podkladom prvé štyri zložky lásky a ak má miesto v manželstve.

**Najčastejšie sa vzťah začína prirodzene, na základe sympatie, spoločných záujmov, priateľstvom a zamilovaním.**

## **Vývinové obdobia partnerského vzťahu**

### **Kamarátstvo**

Je druh a spôsob dobrého a srdečného vzťahu bez smerovania do manželstva. Je východiskovým bodom pre vstup do známosti (i cieľom návratu po prípadnom rozchode).

*Čisté srdce mladého dospievajúceho dievčaťa je ako púčik – chalani, netreba ho nasilu otvárať, môžete mu ublížiť alebo jej náklonnosť zastaviť = platí sa počkať, kým sa rozvinie... pozor na opakované dôvernejšie rozhovory, upriamené pohľady, osobné lichôtky, časté výrazné úsmevy, vyhľadávanie jej prítomnosti... a potom nič. Sú to klamné nádeje a môžete nimi ublížiť...*

*Dievčatá, radšej tlmte domýšľavosť z očakávania, a ani vy nedávajte zavádzajúcu nádej.*

Každá známost' je originálny román so zápletkami, túžbami, očakávaním, napätím, bolesťou aj sklamaním, ale je v ňom mnoho krásy, ak do nej vstupuješ zodpovedne (no počítaj s tým, že niekedy ťa môže myliť aj hlbší cit – ani ten sa ešte nemusí stať láskou).

Známost' len pre známost' (bez uvažovania o manželstve) je flirt = „vzťah“ len pre zábavu, lebo máš teraz na to chuť, nechceš byť sám/sama, páči sa ti takto zabíjať čas a užívať si slabý odvar lásky... Ty máš navyiac = nestrácaj takouto úbohou formou svoju hodnotu.

### **Priateľstvo**

Je prechodnou fázou k vážnej známosti a zároveň aj jej súčasťou. Je to hlbší cit, ktorý môže prejsť do fázy „chodenia“.

Hlboké priateľstvo medzi mužom a ženou (ak nie je ani na jednej strane nejaký záväzok; a niekedy aj keď je...) končí skoro vždy láskou (alebo prinajmenšom zamilovaním). Preto, ak neplánuješ vážny vzťah alebo sa nemôžeš ešte (alebo už) viazať, je potrebné zvážiť hĺbku a intenzitu priateľských samostatných stretnutí v dvojici. Pretože zrazu preskočí iskra a ... ;-)

## Chodenie

Je už viac než priateľstvo a začína sa rozhodnutím dvoch mladých ľudí pre vážnu známosť. Je to krásne obdobie zamilovanosti, kedy sa dvaja ľudia bližšie spoznávajú a zisťujú, či sa k sebe hodia, alebo sa majú rozísť = musíš počítať aj s možnosťou rozčarovania, bolesti i skúšky vo vzťahu – sklamanie môže prísť niekedy aj preto, aby si neskôr spoznal/a niekoho (pre teba) lepšieho a skúška je na preverenie vzťahu.

Pri „chodení“ sa veľa rozprávajte (aj o svojich túžbach a plánoch), venujte sa spoločnej činnosti (spoznávate sa tak), a buďte aj ticho (zistíte, či vám je aj v tichu dobre, či sa viete rešpektovať, či si rozumiete aj bez slov...).

## Snúbenectvo

Je potvrdením poznania, že ako dvojica patríte k sebe a že sa tešíte na spoločný život = môže sa začať oficiálne alebo neoficiálne – potvrdené „áno“ iba vo dvojici (s prstienkami alebo aj bez nich) alebo rodinná slávnosť, alebo úplne praktická príprava na svadbu.

Ak si chcete zachovať čistý vzťah až do svadby, je práve v tejto fáze potrebné dávať veľký pozor, pretože túžba po spoločnom úplnom odovzdaní sa v sexuálnom akte je veľmi silná (a veľké predsavzatia, keď ste sami dvaja napr. v prázdnom byte alebo na chate, nemusia stačiť na prekonanie silnej túžby).

## Manželstvo

Má byť cieľom vyvíjajúceho sa partnerského vzťahu muža a ženy. Manželský partner je na celý život. Manželstvo má svoju krásu a zmysel, ak doň vstúpi muž a žena s bázňou v srdci a **s úmyslom urobiť toho druhého šťastným** (nie iba seba). Uzatvára sa pred Bohom i ľuďmi manželským sľubom. Manželstvo je sviatosťou lásky. Základným postojom v manželstve je vernosť (tej sa musíš naučiť už pred manželstvom = patriš srdcom, myslou i telom svojmu životnému partnerovi, aj keď nie si práve pri ňom, aj keď ho/ju ešte nepoznáš...). V manželstve každý ostáva sám sebou (zachováva si svoju vlastnú identitu a svoje mužské a ženské srdce) a zároveň sa dvaja ľudia stávajú „jedným telom“ (jeden pre druhého =  $1 \times 1 = 1$ ). Manželstvo si vyžaduje vzájomnú službu v láske. V manželstve majú miesto všetky druhy lásky.

„Potom Pán, Boh, povedal: Nie je dobre byť človeku samému.  
Urobím mu pomoc, ktorá mu bude podobná.  
(Gn 2,18)

Boh ich požehnal...  
(Gn 1,28)

...budú dvaja v jednom tele. Toto tajomstvo je veľké...  
každý jeden nech miluje svoju manželku...  
a manželka nech si ctí muža.  
(Ef 5,31-33)

„Žena bola stvorená z Adamovho rebra;  
nie z jeho hlavy, aby nad ním vládla,  
ani z jeho nôh, aby ho pošliapala,  
ale z jeho boku, aby mu bola rovná,  
aby bola pod ochranou jeho ruky,  
aby bola blízko jeho srdca,  
aby bola milovaná.“  
(M. Henry)



Prostredie, v ktorom sa rád/rada zdržiavaš, ti ľahko ponúkne i partnera, no nemusí to byť ten pravý (zväž preto, kde a s kým tráviš voľný čas). Je to trošku aj o hľadani toho pravého. Hľadanie – to nie je hneď istota. Jedného dňa sa určite stretnete. No ten pravý nebude absolútne ideálny, ale bude tým človekom, s ktorým budeš môcť tvoriť jednu bytosť v stále väčšej súhre. Budeš jediný pre ňu a ty budeš jediná pre neho na celý život. A to je sila! ;-)

# Príprava na životné povolanie

## Príklad sebadarovania Ježiša Krista:

### **1.) Príprava na povolanie:**

- JK žil 30 rokov v tichosti, práci, modlitbe

### **2.) Výkon povolania:**

- JK 3 roky kázal, viedol osobné rozhovory, učil, uzdravoval, povzbudzoval, cestoval, trávil noci na kolenách v modlitbe

### **3.) Úplné sebadarovanie:**

- JK dal svoj život za našu spásu: „Nik nemá väčšiu lásku, ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov“ (Jn 15,13)

## Čo to znamená pre teba?

### **1.) Príprava na povolanie** (manželstvo, kňazstvo, zasvätený, slobodný)

= rozvíjanie osobných schopností a najmä charakteru

= dôkladné štúdium

= duchovný život (modlitba, spoveď, eucharistia)

= služba (učiť sa drobným skutkom lásky, učiť sa dobrovoľnej obeti – ak sa už tu nenaučíš „vidieť a dávať“, v manželstve alebo v inom povolaní ostaneš slepým a ľavým ohreblom, ktoré sa na nič nehodí...)

### **2.) Výkon povolania** (manžel/ka, kňaz, zasvätený, slobodný)

= starať sa o svoju rodinu alebo iných ľudí, utvárať a upevňovať vzťahy, komunikovať, povzbudzovať, vychovávať, viesť, modliť sa za nich, milovať a robiť ich šťastnými

### **3.) Úplné sebadarovanie**

= ak máš veľké srdce, odvahu a lásku, dokážeš „dať život za svojich priateľov“ – pravdepodobne nie jednorázovo, ale postupne, sústavne, každodenne (úplne sa darovať svojej žene, svojmu mužovi, svojim deťom, svojej rodine, mladým ľuďom, opusteným, chudobným, hľadajúcim...)

Keby som hovoril ľudskými jazykmi aj anjelskými,  
a lásky by som nemal,  
bol by som ako cvendžiaci kov a zuniaci cimbal.  
A keby som mal dar prorockva  
a poznal všetky tajomstvá a všetku vedu  
a keby som mal takú silnú vieru, že by som vrchy prenášal,  
a lásky by som nemal,  
ničím by som nebol.  
A keby som rozdal celý svoj majetok ako almužnu  
a keby som obetoval svoje telo, aby som bol slávny,  
a lásky by som nemal,  
nič by mi to neosožilo.  
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.

(1Kor 13)

## Srdce muža

Muž je stvorený na Boží obraz. (Boh stvoril človeka „ako muža a ženu“.)

**Muž chce žiť podľa srdca** a nie podľa toho, čo „musí“ a „má“ robiť (potom sú muži unavení a znudení...)

**Muž túži po prežívaní dobrodružstva, po boji, ktorý môže bojovať a po krásnej žene, ktorú ochraňuje.**

A prečo? **Pretože ho Boh takto stvoril = s takýmito mužskými túžbami** (aj keď tieto môžu byť potláčané, zabudnuté, zle usmernené...).

**Mužské srdce túži po slobode, vášni a dobrodružstve, so všetkými nebezpečenstvami a divočinou – je to hlboko duchovná túžba.**

Muž potrebuje priestor pre svoju dušu. Má rád miesta, kde krajina okolo neho korešponduje s krajinou jeho srdca.

„Srdce muža je ako hlboká voda...“  
Prís 20,5

„Chcem cválať tam, kde slnko zapadá,  
vyhýbať sa plotom a ohradám.  
Sú to pre mňa hranice,  
ktoré jednoducho neznášam.“  
C. Porter

Muž hľadá svoje srdce v divočine.

„Keď muž prichádza do hôr, prichádza domov.“  
J. Muir

Jadro mužského srdca je neskrotené. **Muž túži objavovať a zdolávať náročné výzvy** (najmä také o ktorých všetci hovoria, že „sa to nedá“...)

Muž sa pýta: Kto som? Načo som stvorený? K čomu som určený? Len strach drží muža doma, kde sú veci uhladené, usporiadané a pod jeho kontrolou.

Moderná stratégia sveta: dokopať muža k tomu, aby drel a produkoval – ale jeho duša odmieta byť takto zviazaná! Duša **túži po vášni, slobode, po živote**. Muž potrebuje cítiť rytmus zeme, potrebuje mať vo svojich rukách niečo skutočné – kormidlo lode, opraty, drsnosť lana alebo obyčajnú lopatu.

Srdce muža sa ženie do výšin, do vzdialených miest, ako zranené zviera, ktoré si hľadá úkryt. **Muž potrebuje spoznať svoje srdce a žiť z jeho hĺbky.**

**Boh stvoril mužské srdce**, vložil ho do vnútra každého muža a tým mu ponúka: pod' a ži podľa zámeru, s ktorým som ťa stvoril = **mužská sexualita sa nachádza na úrovni duše, v hlbokých, večných miestach v tvojom vnútri**. (Mužské a ženské srdce je veľmi odlišné, ale každé svojím spôsobom zjavuje svetu Božie srdce.)

**Život potrebuje, aby bol muž divoký – a divoko oddaný** (agresia je súčasťou mužského dizajnu). Aj v každom vzťahu je občas potrebné niečo divoké.

**Muž chce byť hrdinom, potrebuje vedieť, že je mocný** („kovbojská túžba“ muža = „ísť na západ“, nájsť miesto, kde môže byť všetkým tým, o čom vie, že taký má byť).



**Do srdca muža je vpísané dobrodružstvo** – také, ktoré od neho aj čosi vyžaduje a vystaví ho skúške. Možno má aj strach zo skúšky, zároveň však prahne, aby bol vyskúšaný, aby objavil, že na to má.

**Najväčšou inšpiráciou pre muža je nádherná žena, ktorú miluje** – ona spôsobí, že muž zaútočí na hrad, zabije obra a bude skákať po parapetách...

**Muž túži byť hrdinom pre svoju krásku. Muž nielenže bojuje boj, ale potrebuje aj niekoho, pre koho ten boj bojuje. Nestačí byť hrdinom – ide o to, byť hrdinom pre niekoho - pre ženu, ktorú miluje. V srdci každého muža je niečo vášnivé.**

Hlboké túžby v srdci nám zjavujú život, ktorý by sme mali žiť. Boh nám dal oči, aby sme mohli vidieť, dal nám uši, aby sme mohli počuť, dal nám vôľu, aby sme si mohli vybrať, dal nám srdce, aby sme mohli žiť. Čo zobudí tvoje srdce? Kto si a kým túžiš byť?

**Muž musí vedieť, že je silný, musí vedieť, že má to, čo potrebuje.**

V tvojom srdci je niečo divoké, silné a odvážne a treba to oslobodiť. Musíš sa vybrať do divočiny svojej duše, do neskrotených a nepreskúmaných oblastí a začať objavovať... a žiť... svoj život muža.

## Srdce ženy

Žena je stvorená na Boží obraz. (Boh stvoril človeka „ako muža a ženu“.)

**Žena vo svojom najhlbšom srdci túži po troch veciach: byť milovaná, mať nenahraditeľnú úlohu vo veľkolepom dobrodružstve a odhaľovať svoju krásu.** Toto zistenie dokáže prebudiť ženu k životu.

A prečo? **Lebo ju Boh takto stvoril = s takýmito ženskými túžbami** (aj keď tieto môžu byť potláčané, zabudnuté, zle usmernené...).

Boh vložil do ženského vnútra **ženskosť, ktorá je mocná a jemná, divoká a príťažlivá.** Často bola nepochopená a zneužívaná. Ale stále je tam. **Žena je očarujúca.**

„Veľmi si stráž svoje srdce,  
lebo z neho vyvierajú žriedla života.“  
Prís 4,23

„Zbadal, že Fatimine oči sú plné sĺz.  
‘Plačeš?’  
‘Som žena púšte, povedala, odvrátia tvár.  
‘Ale predovšetkým som žena.’“  
P. Coelho

**Boh stvoril ženské srdce,** vložil ho do vnútra každej ženy ako odraz samotného Božieho srdca - a tým jej ponúka: pod' a ži podľa zámeru, s ktorým som ťa stvoril = **ženská sexualita sa nachádza na úrovni duše, v hlbokých, večných miestach v našom vnútri.** (Ženské a mužské srdce je veľmi odlišné, ale každé svojím spôsobom zjavuje svetu Božie srdce.)

**Žena túži byť milovaná. Túži, aby ju niekto uvidel a zatúžil po nej, aby ju niekto hľadal a bojoval o ňu.** Žena chce, aby jej muž dvoril, aby ju chcel získať ako ženu.

V srdci ženy sa nachádza čosi divoké – **aj žena je bojovníčkou,** a to jedinečným ženským spôsobom – **zanietená, vášnivá a silná.** Predtým, ako kvôli starostiam života začnú prevažovať pochybnosti, obvinenia a únava, **žena túži byť súčasťou niečoho veľkolepého a dôležitého, a hrať nejakú dôležitú životnú rolu, kde bude potrebná.**

**Žena miluje dobrodružstvo** každého druhu. Dobrodružstvo, **ktoré je spoločné**. Netúži po dobrodružstve iba preň samotné, ale **aby v ňom bola nápomocná ostatným**. Netúži byť v ňom sama, **chce byť s ostatnými**. **Žena je stvorená pre spolunažívanie s druhými – žije v nej túžba po spoločnosti, túžba po vzťahoch**.

**Žena túži byť krásnou a príťažlivou, odhaľovať svoju krásu**. Preto sa aj často trápi pre „nie som dost“ (pekná, štíhla, milá...) a „som príliš“ (tučná, zraniteľná, náročná, precitlivelá, komplikovaná...). Ženu často napádajú pocity zlyhania (má sklon k sebaobviňovaniu).

„Túžim byť krásnou,  
aby si ostal v úžase.  
Pozri sa do môjho srdca  
a budeš ohromený.  
Túžim počuť, ako hovoríš,  
že niečo znamenám.  
Túžim byť hodná lásky  
a byť krásnou.“  
B. Dillonová

„Si nádherná“, „si krásna“, „aké úžasné šaty“ = uznanie, ak žena dokáže odhaliť svoju krásu (krása ženy môže byť aj ohováraná, využívaná, zneužívaná alebo nebezpečná...). **Boh do srdca každej ženy zasial túžbu byť krásnou** – a muži to vedia oceniť (aj keď to niekedy nevedia povedať...).

Byť krásnou – to nie je len túžba po vonkajšej kráse, ale aj **túžba byť očarujúco krásna v hĺbkach svojho bytia**.

**Žena túži byť videnou a pokladanou za podmanivo krásnu, túži vlastniť krásu, o ktorú je hodno sa usilovať a zápasiť**. Krásu, ktorá je podstatou toho, kým žena naozaj je. **Žena túži po kráse, ktorá je viditeľná, ktorú možno cítiť, ktorá sa dotýka druhých**.

**Žena musí vedieť, že je nádherná, musí vedieť, že je hodná toho, aby sa o ňu bojovalo**.

Túžby ženského a túžby mužského srdca do seba pekne zapadajú.

Žena v prítomnosti dobrého muža, skutočného muža, je šťastná, že je ženou. Sila muža umožňuje ženskému srdcu prekviatať. Jeho túžba získať si jej priazeň zároveň podnecuje aj jej krásu.

A muž je rád mužom v prítomnosti skutočnej ženy. Jej krása v ňom prebúda muža, podnecuje jeho silu. Ona ho inšpiruje, aby sa stal hrdinom.

Je úžasné, ak stretne skutočná žena skutočného muža – potom sa môžu pekne dopĺňať a vzájomne sa inšpirovať na spoločnej životnej ceste :-)

## Vlastnosti muža

### **Muž:**

- je človek (chromozómy: 22 párov XX + 1 pár XY)
- je rovnocenný partner žene
- je fyzicky zdatnejší, vyšší, silnejší, šlachovitejší, menej pružný
- je výkonnejší s nevyhnutnosťou oddychu, vyčerpanie bez psychického signálu (častejšie infarkty)
- je odvážnejší, rozvážnejší, úspornejší v reči
- myslenie logické, rozumové, systémové, z nadvhľadu (matematici, filozofi, skladatelia)
- dlhšie zvažuje, sústreďuje sa na jednu činnosť, oddeľuje rozum od citu
- koná priamo, pocity vyjadruje opatrne alebo vôbec, stará sa o vecné úlohy (živobytie rodiny)
- má väčšiu schopnosť priestorovej orientácie
- väčšinou nemá intuíciu (schopnosť podvedomého tušenia)
- muž je hlavou, vystavenou nárazom zvonku



- potrebuje povzbudenie, ohodnotenie, domov s atmosférou pokoja (najmä po príchode z práce)
- potrebuje vidieť záujem ženy a rodiny o jeho prácu
- potrebuje, aby jeho žena bola fungujúce srdce
- vníma ženu hlavne zrakom
- sexuálne podráždenie a reakcia je rýchlejšia ako u ženy, v popredí túžba po ukojení
- patrí mu iniciatíva - rytierske dobývanie ženy s rizikom odmietnutia
- má byť otcom, hlavou rodiny = prijímať signály tela, systematicky zvažovať, rozhodovať, chrániť, zodpovedať a modliť sa za rodinu... vnímať, či srdce vládze tĺcť

**„Muža ctí charakter.“**

## Vlastnosti ženy



### **Žena**

- je človek (chromozómy: 23 párov XX)
- rovnocenná partnerka mužovi
- je útlejšia, menšia, slabšia, jemnejšia, ale pružnejšia stavbou tela, svalstvom (tehotenstvo) i psychicky (lepšie znáša stresy, je trpezlivejšia, vytrvalejšia - kolotoč domácich prác)
- je zhovorčivejšia (ak žena prestane rozprávať, pozor, je zle...)
- situácie a veci vidí srdcom – citovo ich naplno prežíva a spontánne sa prejavuje (zhíkne, kričí, plače)
- lepšie chápe človeka i vzťahy (úloha materstva v nej)
- rýchlejšie nájde riešenie, je schopná robiť viac vecí naraz
- všíma si detaily, až ju to občas odvedie od podstaty
- neúnavne koná domáce práce, je dobročinná, buduje domov, vychováva deti (nie len vlastné)
- väčšinou má väčšiu mieru intuície
- žena je srdcom, vsadeným dovnútra
- potrebuje bezpečie, istotu (najmä ak panikári), ochranu a lásku, nehu, potrebuje vedieť, že je milovaná
- potrebuje, aby jej muž bol fungujúca milujúca hlava
- vníma muža najmä sluchom a hmatom - dotykom, je zameraná na osobnosť, charakter, vzťah, nehu muža
- sex je pre ňu výsledkom lásky a potrebuje k nemu súkromie
- vydáva žiaru, vôňu duše, muža prijíma alebo odmieta (má konečné slovo)
- má byť matkou, srdcom rodiny = vnútri chránené, pretože tĺcie bez prestania a odpočinku, citlivo vníma každý záchvev tela... nemá vykonávať úlohu muža, je to potom na ňu priveľa

**„Žena je krásna, keď je ženou.“**

## Telo - rozdiely

- Ž:** - zaoblená krivka – úkryt, útočisko
- M:** - uhol, nepravidelnosť – konanie, vnikanie
- Ž:** - dlhé, pekné vlasy (krátke - protest, dočasná móda)
- M:** - kratšie vlasy, ktoré nezavadzajú v konaní
- Ž:** - menšie oči, ale rozsiahlejšie bielko, vyjadrujú jemnosť a nežnosť
- M:** - väčšie oči, ale zdajú sa byť menšie, vyjadrujú dominantnosť
- Ž:** - tenké obočie
- M:** - husté obočie
- Ž:** - malý, jemný noštek – ako majú deti
- M:** - väčší robustný nos – autorita a prestíž

**Ž:** - menšie uši – ušné lalôčky citlivejšie na dotyk, na bozk; náušnice  
**M:** - väčšie uši (náušnica – protest, móda)

**Ž:** - jemná pokožka, citlivá na dotyk – ženy majú radšej fyzický kontakt  
**M:** - hrubšia pokožka, fúzy

**Ž:** - pery väčšie, plnšie, citlivejšie, červenšie - priame spojenie so sexom  
- jazyk dlhší, ohybnejší, pohotovejší – pre mužov príťažlivý

**Ž:** - krk – dlhý, oblý, hladký a štíhly  
**M:** - krk – krátky, zavalitý, robustný, von smerujúci (ohryzok z Adamovho jablka)

**Ž:** - malé plecia, väčší zadok – postava prirovnávaná ku gitare  
**M:** - plecia široké, mocné, robustné, prechádzajú do svalov ramien (žena rada kladie hlavu na mužove plecia, kde hľadá istotu); ochlpenie - pôsobí tajomne a vyvoláva dojem sily

**Ž:** - ohybné lakte (môže ohnúť aj dopredu)  
**M:** - pevné, rovné lakte

**Ž:** - ruky – malé, takmer detské, vzbudzujú túžbu držať a láskať ich  
**M:** - ruky – veľké, šlachovité, agresívne

**Ž:** - prsia – dominanta žien – sú jednou z najcitlivejších častí ženského tela

**Ž:** - boky – zužujú sa, aby mohli prepuknúť do lona v plnej šírke  
**M:** - boky – od hrudníka takmer kolmo dolu

**Ž:** - brucho – oblé, plné tajomstiev (vnútri sa rodí život) – pupok hlbší a vzdialenejší od pohlavnej oblasti – má silný sexuálny pôvab  
**M:** - brucho – ploché, hranaté, ak športuje, inak sa tam zhromažďuje tuk a začne vytŕčať

**Ž:** - zadok – obľosťou sa stáva symbolom ženskosti (u žien sa tam však zhromažďuje všetok tuk)

**Ž:** - nohy – rovné a hladké, oblé kolená  
**M:** - nohy – dlhšie s kostnými výrastkami v kolenách

**Ž:** - malé a pôvabné chodidlá  
**M:** - veľké chodidlá – rovnováha, odrážanie útokov

Žena a muž sú odlišní, ale nie iní. Ženy aj muži môžu robiť všetko, ale mužským alebo ženským spôsobom. V oblasti pohlavných orgánov sú už muž a žena iní. Dopĺňajú sa. Žena je vnútro, útočisko, túžba prijímať. Muž je vonkajšok, útok, túžba vstúpiť. Ak chcú muž a žena dať vznik novému životu a spolupracovať tak na stvorení, musia sa navzájom spojiť, doplniť a stať sa jedným telom. Partnerská láska – je to ako mozaika, pieseň, báseň. Pohlavný vzťah je len jeden kamienok, jeden tón, jeden verš.

Telo človeka – to nie je všetko. To by sme sa veľmi neodlišovali od zvierat. V človeku je ešte čosi viac. Je to „dych Boha“, čiže naše „vnútro“ – inteligencia, city, ideály, duša...

## Psychika – rozdiely

**Ž:** - mäkká a húževnatá  
**M:** - tvrdý, ale krehký

**Ž:** - ak sa preťažší – rozplače sa  
**M:** - ak sa preťažší – dostane infarkt...

**Ž:** - je schopná robiť viac vecí naraz, na všetko myslí (preto sú ženy najlepšie matky a sekretárky)  
**M:** - dokáže robiť naraz iba jednu vec, píše papieriky, aby na niečo nezabudol a aj tak na všeličo zabudne

**Ž:** - ak nastane problém, hneď má päť riešení  
**M:** - ak nastane problém, sadne si a hľadá riešenie

**Ž:** - má intuíciu – vyzretá žena intuitívne rozhodne – ale stále má v sebe kúsok neistoty, potrebuje sa občas poradiť s mužom, aby si upevnila svoje rozhodnutie (ináč sa žena často obviňuje, má sklon k sebaobviňovaniu) – mala by sa radiť, lebo ináč si môže ublížiť – chce byť silná ako muž, ale nikdy nebude

**M:** - dlhšie sa rozhoduje (kým muž porozmýšľa – žena 100x rozhodne)

**Ž:** - potrebuje oporu muža

**M:** - potrebuje byť v živote potrebný

**Ž:** - je stavaná do lásky, jemnosti, slabosti (sila ženy je v slabosti, v tom, že je nežná)

**M:** - je stavaný do sily

**Ž:** - hľadá silnejšieho, kto by ju chránil

**M:** - chce chrániť, chce byť silný

**Ž:** - má dar materstva – má to v sebe „vpísané“ (v detstve bábiky, kočík...)  
- je veľmi vnímavá a dokáže komunikovať celým telom

**Ž:** - dáva domov

**M:** - dáva dom, stará sa o rodinu, o bezpečie

**Ž:** - žena potrebuje byť vypočutá

**M:** - musí sa naučiť ženu počúvať, počúvať jej srdce

**Ž:** - žena sa rozhoduje srdcom (má ma rád?)

**M:** - muž sa rozhoduje rozumom (mám ju rád?)

**Ž:** - vidí veci zo ženského pohľadu

**M:** - vidí veci z mužského pohľadu

## **MUŽOM SA PÁČI, keď sú ženy:**



- inteligentné
- jemné
- emotívne
- empatické
- pekné
- používajú rozum

## **MUŽOM SA NEPÁČI, keď sú ženy:**



- namyslené
- pretvarujú sa (brutálne)
- umelo inteligentné
- klebetia
- ohovárajú
- sú falošné
- feministky
- myslia si, že sú dokonalé
- precitlivelé

## ŽENÁM SA PÁČI, keď sú muži:



- pozorní
- majú zmysel pre humor
- odvážni
- obetaví
- úprimní
- prejavujú city
- vedia tancovať
- sú oporou

## ŽENÁM SA NEPÁČI, keď sú muži:



- manipulovateľní
- egoisti
- zženštilí
- robia machrov
- sú príliš drsní
- urážajú
- sú nadradení

(podľa ankety u mladých)

## AKO PREJAVOVAŤ LÁSKU VO VZŤAHU

**Bytostne túžime po láske. V srdci každého človeka je túžba po dôvernosti a po láske.** Láska je primárnou ľudskou potrebou. Je najdôležitejšou zo všetkých emocionálnych potrieb. Ak je naplnená, cítime sa milovaní.

**Skutočná láska nespočíva v tom, že budeš mať všetko, čo chceš, ale že budeš robiť dobré veci pre toho, koho miluješ** (a ktoré sú pre neho dobrom). Zároveň však platí, že ak naplníš túžby a potreby svojho partnera, tak on sa snaží naplniť tie tvoje.

Existuje **5 spôsobov, ako prejavíť lásku** – potrebujeme všetkých päť, no jeden z nich je pre nás najdôležitejší. A takisto pre partnera. **Tvojou úlohou je spoznať, ktorý „jazyk lásky“ je pre tvojho partnera ten najdôležitejší a tento spôsob úprimne využiť na rozvíjanie vášho vzťahu = výzvou je spoznať, ako naplniť túžby a potreby toho druhého.** Je to celoživotné dobrodružstvo.

Pozor! Celý život nebudeš zamilovaný/á. Zamilovanosť je len jedným obdobím lásky – keď sa toto obdobie skončí (možno tak za dva roky, podľa intenzity vzťahu), otvoria sa ti oči a ocitneš sa nohami na zemi. A teraz začneš reálne spoznávať toho druhého.

**Obdobie zamilovanosti** = vnímaš, kým sa tvoj partner môže stať (a projektuješ do neho tvoje vlastné predstavy) a si ochotný urobiť čokoľvek pre toho druhého. Vďaka eufórii si zabudol na ten kúsok (väčší/menší) sebeckta, ktorý v sebe nosíš. Ale zamilovanosť pomíne a si opäť sám sebou... **Zamilovanosť nie je úprimnou, teda skutočnou láskou. Je to inštinkt** (nie je aktom vôle, či slobodného rozhodnutia, nie je prejavom skutočnej obety). A problémom je aj to, že keď si zamilovaný, tak netúžiš po tom, aby milovaná osoba ďalej rástla. Pre teba je už dokonalá. **Tvoja láska nie je prejavom toho, že chceš, aby ten druhý rástol, ale chceš ho vlastniť...**

**Obdobie lásky** = spoznávaš, kým tvoj partner naozaj je (tu a teraz) - vieš, kým sa môže stať (a nemusí), **a otázkou je, či ho dokážeš prijať takého, aký je...** (keď sa vytratí zamilovanosť, veľa párov sa rozchádza... a ide hľadať ďalšiu dávku zamilovanosti).

Teraz máš možnosť začať **budovať vzťah, ktorý bude stáť na úprimnej láske.** Táto láska ťa dokáže emocionálne naplniť... v tejto láske je **prepojený rozum s citom...** je **prejavom vôle a rozhodnutia...** Našou najhlbšou potrebou totiž nie je byť zamilovaný, ale **byť úprimne milovaný!**

Je dôležité užiť si obdobie zamilovanosti - má svoje čaro - ale po jeho skončení treba začať budovať **stabilný vzťah, založený na úprimnej láske**. Pretože **len taký vzťah, ťa naozaj naplní**. Pretože je rozdiel, keď ti niekto hovorí „milujem ťa“ a hovorí to v stave závislosti (zamilovanosť je stav podobný závislosti), alebo keď to hovorí s tým, že **pozná kto si, pozná tvoje silné a slabé stránky, a napriek tomu ťa prijíma a miluje takého, aký si**.

**Úprimná láska** je možná (ponúka väčšie naplnenie než zamilovanosť), a **stojí na tvojom rozhodnutí spoznať, prijať a milovať toho druhého**. Bude ťa to stáť veľa energie. A aby si vybudoval takýto vzťah, **potrebuješ poznať túžby a potreby toho druhého... a potrebuješ ich naplňať**.

### **Láska je rozhodnutie.**

Láska síce nedokáže vymazať minulosť, ale dokáže premeniť budúcnosť.

Ak naplňate túžby a potreby svojho partnera, potom je veľká šanca, že na lásku začne odpovedať tiež láskou a začne hľadať spôsob, ako vám prejavíť svoju lásku.

Naša túžba po láske, je najhlbšou potrebou a preto ak je naplnená, dokážeme prekonať aj vzájomné zranenia. Láska je silnejšia než smrť. Láska dokáže zázraky.

### **Láska je vynaliezavá.**



**Nenechaj sa len tak unášať životom, ale hľadaj a spoznávaj svoje túžby a potreby, a tiež túžby a potreby svojho partnera. Stojí to za to a vďaka tomu si dokážete spolu vychutnávať život, ktorý môže byť úžasný...**

## **Päť spôsobov, ako prejavíť lásku**

### **1. Láskové slová** (a tón hlasu)

= slová, cez ktoré oceníš svojho partnera, jeho dary a schopnosti, prejavíš mu vďaku, vyjadríš mu podporu a pohladíš jeho srdce

= ak pokojne reaguješ na hnev, snažíš sa pochopiť jeho pohľad, ak ťa partner zranil, pokojne mu ukáž svoje zranenie a prejav mu tak dôveru

= ak naopak ty zraníš toho druhého, uznaj svoju chybu, prevezmi za ňu zodpovednosťou, ospravedlň sa a popros o odpustenie (odpustenie je rozhodnutie, nie je to pocit - je prejavom milosti)

= hovor o svojich potrebách a túžbach, formuluj to ako prosbu (a pridaj kompliment) - prosba ponúka možnosti (možno urobí pre teba niečo iné), je prejavom rovnocennosti, pretože rešpektuje hranice toho druhého

## **2. Blízkosť a pozornosť**

- = život je otázkou priorit – tomu, čo považujeme za dôležité, venujeme svoj čas a energiu, svoju blízkosť a pozornosť
- = pozornosť zameraná a sústredená na milovanú osobu (môžete sa spolu prejsť, môžete ísť spolu na večeru,...)
- = blízkosť je schopnosť plne sa sústrediť na toho druhého - je dôležité venovať čas milovanej osobe - a urobiť (nájsť) si pre ňu čas - okamihy kedy vie, že všetko ostatné je nepodstatné a že si tu len pre ňu
- = pozeráť do očí, pozorne počúvať, úprimne komunikovať, snažiť sa toho druhého pochopiť (snaha pozeráť na svet jeho očami), tráviť spolu voľný čas - posilňuje sa tým váš vzťah a učíte sa obetovať za seba navzájom

„Ale kde na to všetko nájsť čas?“ Život je otázkou priorit. Čas investovaný do ľudí (ktorých miluješ) je lepšou investíciou, než čokoľvek iné. Vzťah s partnerom (a čas venovaný deťom) sú dôležitejšie, než tvoja práca a dokážu ťa tiež oveľa viac naplniť.

## **3. Dary**

- = dávanie a prijímanie darov je prejavom lásky - je to symbol, ktorý môžeš uchopiť do svojich rúk (na rozdiel od myšlienok, či pocitov) a tak ti neustále môže pripomínať milovanú osobu
- = aby si milovanú osobu mohol obdarovať, najprv musíš na ňu myslieť, potom rozmýšľať, čím a ako ju prekvapíš a nakoniec dar kúpiť a venovať jej ho - dar je tak záverom niekoľkých láskavých prejavov, je prejavom toho, že si na ňu myslel aj vtedy, keď si nebol v jej blízkosti, že ti na nej neustále záleží, že pre teba niečo znamená a že ju máš rád
- = väčšinou nezáleží na tom, či si dar kúpil, alebo vyrobil, či bol drahý, alebo lacný - treba byť kreatívny, ale to podstatné je, že si milovanú osobu obdaroval (a nielen vtedy, keď je nejaké výročie...)
- = ak sa ti zdá, že peniaze sa dajú použiť vhodnejšie ako na darčeky - zase je to o prioritách a pre teba je tou najväčšou prioritou partner
- = najväčším darom, ktorý môžeš dať, je tvoja blízkosť - to, že partnerovi venuješ svoj čas, svoju pozornosť... (najmä vtedy, kedy ťa potrebuje, keď prechádza krízou, je pre neho najväčším darom to, že s ním tráviš čas)

## **4. Skutky lásky**

- = robíš veci, ktoré potešia tvojho partnera - môžeš: uvariť jedlo, prestrieť stôl, umyť riady, povysávať, utrieť prach, vyniesť smeti, pokosiť trávnik, ostriať kríky na záhrade, pohrabať lístie, vyvenčiť psa, vymeniť rybičkám vodu...
- = stačí si spomenúť na slová, ktorými ti partner naznačoval, čo by si mohol urobiť (čo je pre neho dôležité a ako mu môžeš prejať lásku)

## **5. Dotyky**

- = fyzický kontakt je veľmi účinným spôsobom, ako prejať lásku milovanej osobe
- = vo vzťahu môže mať takýto dotyk rôzne podoby - celé naše telo je posiate nervovými zakončeniami, ktoré túžia po nežnom dotyku - ak sa partnera dotýkaš s nehou a láskou, potom sú to príjemné a láskavé dotyky
- = dotyky môžu byť prejavom plnej pozornosti (napr. pri sexuálnom styku v manželstve), ale môžu byť aj prejavom okamihu, keď napr. položíš ruku na plece svojho partnera, keď ho objímeš, pohladíš, pobožkáš, sadneš si vedľa neho a chytíš ho za ruku...
- = fyzický kontakt je veľmi silným prejavom lásky - najmä v ťažkých chvíľach potrebujeme cítiť, že ten koho milujeme je s nami, že nás má rád a že stojí pri nás... to najdôležitejšie, čo môžeš urobiť v takých chvíľach, je objať partnera a držať ho v objatí

**Láska je rozhodnutie** a nie je možné si ju vynútiť. Musíš sa každý deň znovu a znovu rozhodovať, či budeš svojho partnera milovať, alebo nie. **Ak sa rozhodneš, že ho budeš milovať, potom máš túžbu a silu naplniť jeho túžby a potreby... Láska je predsa o tom, že kladieme dôraz na dobro toho druhého.**



**Aká je moja osobná hlboká túžba byť milovaný/á,  
„jazyk lásky“, po ktorom túžim a ktorý ma najviac naplňa?**

Láskavé slová... Blízkosť a pozornosť... Dary... Skutki lásky... Dotyky...

**Aká je túžba mojich rodičov, aby cítili, že ich mám rád/rada,  
„jazyk lásky“, po ktorom túžia?**

Láskavé slová... Blízkosť a pozornosť... Dary... Skutki lásky... Dotyky...

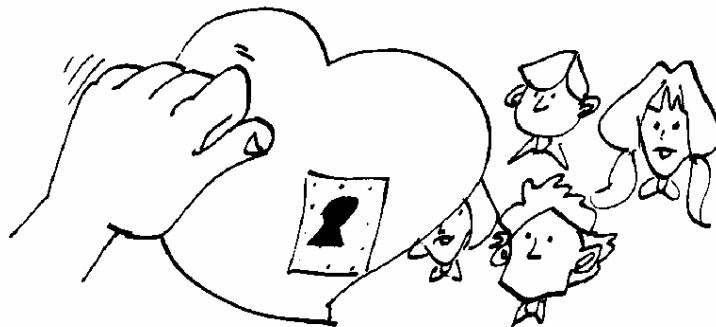
**Aké sú „jazyky lásky“, ktorými „hovoriš“ na našom stretku,  
ktorými pomáhaš utvárať úprimné spoločenstvo, partiu?**

Láskavé slová... Blízkosť a pozornosť... Dary... Skutki lásky... Dotyky...

**Aké sú túžby „tvojich detí“, ktorým sa ako animátor venuješ  
(ak sa venuješ...), „jazyky lásky“, po ktorých túžia?**

Láskavé slová... Blízkosť a pozornosť... Dary... Skutki lásky... Dotyky...

**Chceš naplňať potreby a túžby druhých? Ako? Kedy?  
Napíš si svoj animátorský plán (ľudský, vzťahový, s láskou...)**



**Milovať znamená nájsť svoje bohatstvo mimo seba.**  
(Alain)

**Úmysel milovať ešte sám o sebe láskou nie je. Rozhodujú skutky.**  
(M.S.Peck)

**Milovať znamená dať všetko a pridať seba samého.**  
(sv.Terezka)

**Milovať znamená zabudnúť na seba a priblížiť sa k druhým.**  
(M. Quist)

**Láska chce byť vyjadrená.**  
(Charles de Foucauld)

# Soto-chata deviata

Poluvsie, máj 2010

**Téma: Neboj sa milovať!**

(10 účastníkov)

## V programe bolo aj toto:

- Túžby a anjeli
- meditka a adorka
- nočné hviezdy a modlitba
- Review srdca
- Beží ti čas
- Kresťan v divočine života
- atď.....

## Túžby a anjeli

Každý človek potrebuje lásku a pozornosť, niekedy môžeme byť aj závislí na pomoci druhých (úraz) a tu nastupujú na scénu ľudskí anjeli, ktorí dokážu ochotne podať chlieb, spôsobiť radosť, usmiať sa, venovať trošku svojho času druhému človeku = svojimi rukami môžeš naplňovať túžby tých druhých a viditeľne prejavovať lásku rôznymi „jazykmi lásky“ (láskavými slovami, blízkosťou a pozornosťou, darmi, skutkami lásky, dotykmi...)

= nikto sa nesmie dotýkať jedla, šálok, príboru, len ten, kto slúži druhému a snaží sa plniť jeho vyjadrené túžby

= a nezabúdajme aj ďakovať za prejavenú lásku :-)

## Anjel

1. Bolo to krásne zostalo niečo v nás  
zneli nám básne a pri tom piesní pár.  
Tie roky lásky v plnosti s úžasom  
z veže už anjel odzvonil týmto dvom zvonením.

2. Občas sa pýtam prečo to Boh dal nám  
prežiť tak krásne čas hnaný ku hviezdám.  
Dnes vidím lásku v ktorej som vždy chcel rásť  
bolo to krásne počuť tvoj nežný hlas nádherný.

**R: Nech nás anjel mocný chráni  
nech nás Boh vždy drží v dlani  
nech nám voľné krídla dá.  
Nech naše dni sú krásne  
nech nám anjel skladá básne  
nech láska príde k nám.**

3. Ak som bol príliš niekedy nemožný  
odpušť mi v láske nech môžeme byť voľní.  
V modlitbe dávam do Božích rúk aj deň  
keď som ťa vločkou nazval a sníval sen sníval.

4. Leto a hviezdy a nočné ticho v nás  
pamätáš dávno prešiel už tento čas.  
Len vetrík tíško popri nás stále vial  
bolo to krásne jak sa ten príbeh dial  
pozri už svitá.

# MEDITKA s ADORÁCIOU

## Miluj ma taký, aký si!

Poznám tvoju biedu, tvoje zápasy,  
trápenie tvojej duše, slabosti tvojho tela.  
Viem o tvojej zbabelosti, tvojich hriechoch,  
no napriek tomu ti hovorím:

**Daj mi srdce, miluj ma, aký si!**

Ak čakáš, že sa musíš stať anjelom,  
aby si získal moju lásku,  
nikdy ma nebudeš mať rád.

Ak si aj zbabelý v plnení svojich povinností  
a v cvičení svojich čností,  
aj keď vždy upadáš do rovnakých hriechov,  
ktoré nevieš pochopiť,  
nedovolím ti, aby si ma nemal rád.

**Miluj ma, aký si!**

V každom okamihu  
a v každej situácii, v ktorej sa nachádzaš,  
v horlivosti alebo suchote,  
v dôvere i v nedôvere,  
miluj ma, aký si!

**Chcem lásku tvojho úbohého srdca.**

Lebo ak budeš čakať, kým budeš dokonalý,  
nikdy ma nebudeš mať rád!

Nemohol by som snáď každé zrnko piesku  
premeniť na drahokam,  
žiariaci čistotou, čnosťou a láskou?

Nie som ja najsilnejší?

Ak sa mi páči ponechať tú nádheru v nebi,  
aby som uprednostnil úbohú lásku tvojho srdca,  
nie som vždy pánom tvojej lásky?

Dieťa moje, dovoľ mi milovať ťa.

Chcem tvoje srdce.

Určite ťa obrátim časom,

ale **dnes ťa mám rád takého, aký si,**

a želám si, aby si ma aj ty mal rád taký, aký si.

**Chcem vidieť z bezodnej hĺbky tvojej biedy  
vystúpiť tvoju lásku!**

Milujem v tebe aj tvoje slabosti,  
milujem lásku biednych a úbohých.  
Chcem, aby z biednych vyrazil veľký pokrik:  
„Ježiš, milujem ťa!“

**Chcem jedinú pieseň tvojho srdca,**  
nepotrebujem tvoje vedomosti a tvoj talent.

Iba jedno je pre mňa dôležité:

**teba vidieť pracovať s láskou!**

Nie sú to tvoje čnosti, čo si želám.

Ak ti také dám, si taký slabý,  
že budeš živiť len svoju sebalásku.

O to sa nezaujímaj!

Mohol som ťa určiť pre veľké veci  
– nie, ty budeš nepotrebný sluha,  
a ja ti vezmem aj to málo, čo máš,  
pretože **som ťa stvoril pre lásku.**

Dnes stojím na prahu tvojho srdca ako prosebník  
– ja, Kráľ Kráľov.

Klopem a čakám.

Poponáhľaj sa mi otvoriť!

Neodvolávaj sa na svoju biedu!

Ak dokonale spoznáš svoju úbohosť,  
zomrieš od bolesti.

Čo by ma veľmi zranilo,  
bola by tvoja nedôvera a pochybnosť.

**Chcem, aby si aj ten najnepatrnejší čin  
konal len z lásky ku mne.**

Počítam s tým, že mi urobíš radosť.

Netráp sa tým, že nemáš žiadne čnosti  
– ja ti dám svoje.

Ak sa budeš trápiť, dám ti svoju silu.

**Ak mi daruješ svoju lásku, dám ti tak veľa,  
oveľa viac, ako si dokážeš predstaviť.**

Mysli stále na to, aby si ma miloval, aký si.



## Neboj sa milovať!

Každý človek je stvorený na Boží obraz.

To znamená, že **každý človek je stvorený s láskou a pre lásku.**

To znamená, že **ty si stvorený s láskou a pre lásku.**

**Boh túži po tvojej láske. Ale miluje ťa bez ohľadu na to, aká je tvoja odpoveď** (aj keď ho odmietaš, alebo sa hráš len na svojom piesočku...)

Boh stále dúfa, že ho začneš mať rád, napriek tvojmu nezáujmu a tvojej neochote alebo ľahostajnosti opätovať lásku. Napriek všetkému, on ťa stále miluje. Uvedomuješ si to?

### **Dialóg lásky:**

= Boh ma miluje

= **som povolaný zjavovať svetu Božiu lásku svojím životom a svojimi skutkami lásky**

= snažím sa milovať

= milujem a odpúšťam

= milujem a odpúšťam

= milujem a odpúšťam

= ...

= a vždy príde spätná väzba

= som šťastný/á

= cítim Božiu lásku

= cítim lásku od ľudí, ktorých mám rád a ktorí ma tiež majú radi – niektorí ma mali radi od prvého okamihu, pretože prví začali dialóg lásky a niektorí mi začali prejavovať lásku ako odpoveď na moju lásku

**Žiť znamená milovať. Žiješ? :-)** Láska je podobne ako život veľké a nádherné dobrodružstvo. Každý deň je pre teba veľkou výzvou – mať rád... Celý život je postavený na láske. Všetko na nej stojí... a padá. Akú beznádej a prázdnotu pociťujú ľudia, ktorí nedokážu milovať!

K šťastiu sa dostaneš len cez lásku – dávanú, prežitú. Áno, viem, že láska sa nezaobíde bez obety a že občas bolí... Ale aspoň vtedy vieš, že tá láska je pravá.

### **Na čo ešte čakáš?**

**Láska sa prejavuje v skutkoch** - a v tvojom okolí, alebo priamo u teba doma už práve teraz niekto čaká - na tvoju lásku. Tak **nesnívaj o láske... ale miluj!**

**Ak chceš byť šťastný/á, rozdávaj lásku... a úsmev ;-)**

## Úzka je cesta...

*„Vchádzajte tesnou bránou, lebo široká brána a priestranná cesta vedie do zatratenia a mnoho je tých čo cez ňu vchádzajú. **Aká tesná je brána a úzka cesta, čo vedie do života, a málo je tých, čo ju nachádzajú!** Chráňte sa falošných prorokov: prichádzajú k vám v ovčom rúchu, ale vnútri sú draví vlci. ... **Nie každý, kto mi hovorí: „Pane, Pane,“ vojde do nebeského kráľovstva, ale iba ten, kto plní vôľu môjho Otca, ktorý je na nebesiach.** Mnohí mi v onen deň povedia: „Pane, Pane, či sme neprorokovali v tvojom mene? Nevyháňali sme v tvojom mene zlých duchov a neurobili sme v tvojom mene veľa zázrakov?“ Vtedy im vyhlásim: **Nikdy som vás nepoznal; odíďte odo mňa vy, čo páchate nepravosťou!**“ (Mt 7,13–23)*

**Ktorá je to tá „úzka cesta“ do Života v Bohu? ... Je ňou LÁSKA. Len a jedine Láska. Nič iné. Iná cesta do Života nejestvuje...**

Cítite z nej strach? Možno hej... pretože **všetci, Vy, aj ja, vieme, čo je láska!**

Stačí si predstaviť Matku Terezu a jej slová: „*Nerobím nič mimoriadne. Robím len to, čo by mal robiť každý kresťan!*“ Alebo Davida Wilkersona, ktorý opúšťa svoju pohodlnú a tichú faru a odchádza do pekla New Yorku, aby tam slúžil mladým ľuďom z bojových gangov, narkomanom, zlodejom, často aj vrahom... Onoho argentínskeho baníka, ktorý pod zemou, v tme, dusne a horúčave pracoval, aby za zarobené peniaze mohol hradiť štúdiá chudobných chlapcov, ktorí sa chceli stať kňazmi... Alberta Schweizera, ktorý zanechal kariéru hudobného virtuóza, študuje lekársku fakultu a potom odchádza do hĺbky Afriky, aby tam slúžil trpiacim... matku s dcérou z Trnavy, ktoré otvorili svoj život a svoj byt pre väzňov a iných problémových ľudí, aby im slúžili a pomáhali... sv. Pavol, ktorý v noci zarábala ako výrobca stanov, aby za tie peniaze mohol cez deň hlásať Evanjelium – bez ohľadu na palicovanie, bičovanie, kameňovanie... Ježiša Krista, ktorý vystupuje na kríž...

**Viem, čo znamená milovať. A cítim strach – pretože ma čaká krok, ktorý zmení VŠETKO!** Cítite ten strach aj Vy? Ak ste ešte tento radikálny krok Lásky neurobili, potom hej. Tak, ako ho pred vekmi cítil aj Ježiš, keď oň bojoval v temnotách Getseman, zatiaľ čo krv stekala po Jeho tvári ako pot. Potom vstal a vykročil v ústrety zradcovi, potupe, krížu...

Kam vykročíme my? Priznám sa, **je to obrovské pokušenie: žiť kresťanstvo inak, iným spôsobom!** Príjemnejšie! Duchovnejšie – veď uznajte sami: aká je to duchovnosť, spiritualita a mystika, keď sa staráte o ufrflaného a uslintaného bezdomovca, alebo keď vo svojom dome prenocovávate väzňa – recidivistu a trpnete, či Vás zahluší, alebo nie? To je dôvod, prečo tak málo ľudí – a tak málo kresťanov – nachádza tú jedinú a priamu cestu k Bohu, do Neba!

**Nie sme ochotní ísť vo svojej viere až do posledného a najdôležitejšieho dôsledku, ktorým je LÁSKA** – a to veľmi *presná a konkrétna* forma Lásky: „**Čo je láska, poznali sme z toho, že on položil za nás svoj život. Aj my sme povinní dávať život za bratov.**“ (1 Jn 3,16). Lenže my sa toho bojíme.

**Neveríme Bohu. Máme strach. A preto namiesto toho skúšame iné cesty a cestičky...**

Nedávno som na jednej birmovke počul biskupa hovoriť o tom, že Duch Svätý prichádza nato, aby nás naučil žiť slušne. Ale Ježiš nehovorí o slušnosti! Hovorí o Láске! Známy psychológ Erich Fromm tento rozdiel jasne vysvetľuje: „*Židovsko-kresťanská norma bratskej lásky je niečo celkom iné než etika slušnosti. Znamená milovať svojho blížneho, t.j. cítiť sa za neho zodpovedný a zajedno s ním, pričom etika slušnosti znamená necítiť sa zodpovedný a zajedno, ale zachovávať odstup; znamená rešpektovať práva svojho blížneho, nie však milovať ho.*“ Lenže – slušnosť je *pohodlnejšia*. Nevyžaduje od nás zmenu, ani obeť, ani polozenie života...

Je omnoho pohodlnejšie hľadať Boha a stretnutie s Ním doma, v pohodlnom kresle, ponorený do modlitby, meditácie a štúdia Písma, než Ho hľadať kdesi vonku na predmestí v tvári zdrogovaného mladíka, pričom Vám na chrbát dýcha z jednej strany polícia a z druhej miestni grázli...

Je omnoho pohodlnejšie prežívať stretko spoločenstva v modlitbách, pri sviečkach, uprostred krásnych obrazov a ikon, v prítmi tajomna, za spevu a hudby gitár, než vyraziť do ulíc, aby sme z našetrených peňazí nakrmili hladných, oslobodzovali spútaných a ohlasovali zo striech radostnú Zvesť o Kráľovstve...

**A tak tu máme množstvo pohodlných a spokojných „kresťanov“**, ktorí žijú slušne, v nedel'ú idú sviatočne oblečení do kostola a sú tak nádherne povznesení nad také maličkosti, ako je Láska, obeť, ako je nakoniec aj sám *Kristus*, ktorý práve zomiera hladom, na predávkovanie, alebo len proste na nudu, či farizejstvo neobráteneho človeka!

**Máme tu aj „pastierov“, ktorí namiesto toho, aby boli ovcou** (ktorá daruje svoju vlnu, svoje mlieko a nakoniec aj svoje telo...) **sú dravými vlkami v rúchu pastierov**. Sami **žijú pre seba, zvyknutí na pohodlie** a na to, že ich ľudia na uliciach oslovujú „dôstojný pane!“ a „Excelencia!“ – a namiesto toho, aby ľudí viedli k Láске, ktorá jediná otvára Nebo, namiesto toho ich vedú k „sterilnému stábykresťanstvu“, ktoré sa štítivo vyhýba Evanjeliu a jeho požiadavkám. Prečo aj nie, keď oni, múdri a vzdelaní, prišli na to, že sa Ježiš strašne pomýlil? Že na spásu vôbec netreba milovať, ani slúžiť a už tobôž klásť život za bratov – naopak, stačí byť v nedel'ú v kostole, nezabíjať, nekradnúť a slušne sa správať. *A bojím sa, že aj ja som ešte stále jeden z nich...*

**A nakoniec tu máme aj dosť ukecaných spoločenstiev, ktoré žijú v sladkom svete charizmiem** (či už skutočných, alebo predstieraných), pekných a vznosných slov, chytľavých piesní a výkrikov „Aleluja!“ – a sú tak spokojné so sebou, že Ježiša aj s Jeho poslaním nechávajú samého vonku na ulici: „*Na našich uliciach si učil!*“ (Lk 13,26) – sám! Nech sa teda trápi! Načo by tam chodili za Ním? Majú predsa svoje stretko! Tak ich to tam vždy povzbudí a obohatí...

Poznáte možno tú historku o Záhorákoch, ktorí prišli za novým farárom a povedali mu: „*Pozrite sa, dôstojný otče! My vám tu všetko urobíme, opravíme, aj nový kostol postavíme – len nás doň nenúťte chodiť!*“ Niekedy si myslím, že to práve tak hovoríme Ježišovi: „*Pozri sa, Ježišu! Urobíme, čo len budeš chcieť. Budeme Ti chodiť na sv. omše. Aj modliť sa budeme. Kostol opravíme a sochu ku cti Tvojej Matky postavíme. Aj stretko si založíme a čítať Bibliu začneme. Budeme prispievať na zbierky. A budeme sa snažiť aj to evanjelium nejako ohlasovať. Aj pomôžeme, keď sa už niečo naskytne. Leň nás, prosíme Ťa, nenúť, aby sme museli začať milovať a skutočne slúžiť svojim blížnym!*“ Čiže, v preklade: „*Ježišu, urobíme všetko – len nás nenúť spasiť a zbožštiť sa!*“

**Koľko je takých farností** – poznáte ich aj vy sami – **ktoré hýria aktivitou:** opravujú a nanovo maľujú kostol. Stavajú novú krížovú cestu. Robia zájazdy do Lúrd, Medžugorja a do Ríma. Organizujú spevácke súťaže a koncerty. Stretávajú sa na biblických štúdiách. Na pobožnostiach. Pozývajú známe osobnosti na besedy. Organizujú veľkolepé slávnosti na hody (odpust), na výročia farnosti – a nezabudnú pozvať ani biskupa! **Ale keby ste sa ich spýtali, akým spôsobom ich farnosť ako spoločenstvo slúži trpiacim, ako ohlasuje evanjelium, keby ste sa ich opýtali na ich pastoračný, charitatívny a evanjelizačný program a na jeho uskutočňovanie – ostali by v rozpakoch stáť.** Nič také tam totiž nejestvuje... Načo to potom ale je?

Cirkev prostredníctvom II. vatikánskeho koncilu hovorí: „Pravda, nestačí, aby kresťanský ľud bol v nejakom národe prítomný a organizovaný, ani nestačí, aby konal len apoštolát dobrého príkladu. Ustanovený je tam nato, jestvuje tam za tým cieľom, aby svojim spoluobčanom nekresťanom zvestoval Krista slovom a skutkom a pomáhal im plne prijať Krista.“ (Ad Gentes 16). **Aký zmysel ale má spoločenstvo, farnosť, diecéza, ktorá toto nerobí?** Keď sa ich Ježiš na konci opýta: „Dali ste mi jesť? Zaodeli ste ma? Navštívili v nemocnici, vo väzení? Prichýlili ste ma, keď som bol na ulici?“ (porov. Mt 25,31n) – čo odpovedia? Potrasú hlavou a povedia: „Nič z toho, veď „kedy sme ťa videli hladného alebo smädného alebo ako počestného alebo nahého alebo chorého alebo vo väzení a neposlúžili sme ti?“ (Mt 25,44). Ale pozri – namiesto toho sme omaľovali kostol, opravili organ, postavili Ti novú sochu a päťkrát sme na hody (a na hostinu) pozvali biskupa!“ Hádate: Čo im na to odpovie?!

**Môžeme žiť v jednote s Bohom – Láskou a zároveň lásku odmietat' a ignorovať?** Môžeme Ježiša milovať a zároveň k nemu byť ľahostajní, až krutí a odsudzujúci Ho v tých najbiednejších? Určite nie! Tam, kde toto vládne, musí Ježiš, Duch Svätý i Otec preč...!

**Neschopnosť uverit' až do dôsledkov a odmietanie lásky – to sú dôvody toho, že Duch je tak vzácny v Cirkvi, ktorá by Ním mala oplývať.** A tiež dôvod toho, že charizmy, ktoré sa ukazujú, sú často iba predstierané a nepresvedčivé, ba dokonca ich vôbec niet...

**Musíme sa jednoducho rozhodnúť: rozhodnúť sa prekonať strach.**

**Všetci teraz v srdci cítime, k čomu nás Boh a Jeho Láska povoláva.** Možno to ešte nevieme úplne konkrétne – ale tušíme, ako vyzerá tá „úzka cesta“ do Života!

**A veľmi dobre vieme, čo sa „porobilo“ s ľuďmi, ktorí sa odhodlali uverit' skutočne a reálne – až do dôsledkov:** Matka Tereza, Ignác z Loyoly, František,... milióny a milióny ďalších, známych aj neznámych. Cítime strach – ale to oni cítili zrejme tiež. Musíme sa napriek tomu rozhodnúť. **Nedá sa tomu vyhnúť, pretože odmietnutie zvoliť je tiež voľbou – voľbou smrti...**

„**Boli sme stvorení preto, aby sme milovali a boli milovaní... Božia láska nepozná hranice. Naša láska tiež nesmie poznať hranice.** Ona nás pobáda celkom sa odovzdať Bohu a byť obetou za jeho lásku, za Božiu lásku, ktorú ľudia neprijímajú a odmietajú... Budte živým znamením Božej dobroty: nech je vo vašej tvári, nech hľadá z vašich očí, nech vyžaruje z vášho úsmevu, nech je vo vašom srdečnom pozdrave... Nikdy nevieme, koľko dobra môže urobiť jednoduchý úsmev...” (Matka Tereza)

## Obyčajné modlitby

✚ **Dal si len jedno prikázanie:** Milujte sa navzájom. Lásku nie je možné vynútiť, láska je dar. Daj, nech prekonám všetky prekážky, ktoré mi stoja v ceste, aby som miloval každého človeka. Pomôž mi, aby som ovládol svoju panovačnosť i pasivitu. Daj, nech sa uskromním, aby moji blížni mali viac miesta k voľnému životu.

✚ **Môj život je v neporiadku** a plný protikladov. Počujem tvoje volanie – a neslúžim ti. Počúvam tvoje slovo – a neverím ti. Cítim tvoju blízkosť – a nedôverujem ti. Žijem rozptýlene, bezmyšlienkovite, bez lásky. Nestarám sa o druhých ľudí a robím len to, čo chcem. Považujem sám seba za mieru všetkých vecí. Ja tomu hovorím šikovnosť – ty hriech. Ja tomu hovorím život – ty smrť. Chcel by som žiť. Odpusť mi moju vinu.

✚ **Ty si cesta.** Daj, nech po tejto ceste aspoň vykročím. Kam vedie? To žiadne oko nevidelo a žiadne ucho nepočulo. Dôležité je, aby som sa na cestu vydal. Potom začnem tušiť, aké je v tvojom živote skryté tajomstvo. Dakujem ti, že patríš k putujúcemu Božiemu ľudu. Ty ho vedieš. Ty si moja cesta. Daj, nech stále idem – po tvojej ceste.

✚ **Tvoje evanjelium je desivé,** tvoja dobrá zvesť sa ľahko počúva, ťažko žije. Som spokojný so svojim malým, usporiadaným životom. Mám strach svoj život meniť. Niektorí ľudia sú chudobnejší než ja, menej vzdelaní a horšie bývajú, sú horšie zabezpečení a majú nižší plat, sú menej milovaní a viac nenávidení. Nerobím pre nich dosť. Mám strach: robím niečo len pre seba, nerobím všetko pre nich. Daj nech začnem – a dnes.

✚ **Ďakujem ti za tvoj svet,** za stromy, kvety a trávu, za zdravie, za ruky, ktoré si nám dal, aby sme mohli zdvíhať veci, pohybovať nimi, cítiť ich. Dakujem za nohy, ktorými môžeme hrať futbal a behať. Ďakujem za rozum, ktorý si nám dal, aby sme mohli myslieť. Ďakujem za oči, ktorými sa môžeme dívať, za pery, ktorými môžeme bozkávať, za jazyk, ktorým môžeme hovoriť, za srdce, ktorým môžeme jeden druhého milovať. Ďakujem ti za všetky tieto dobré dary, ktoré si nám dal.

✚ **Chcem ťa vyznávať** aj tým, že som ochotný ísť do sveta, že sa s láskou vžívam do pochybností pochybujúcich, do otázok pýtajúcich sa, do osamelosti tých, ktorí stratili cestu. Len keď sa v láske bezvýhradne otvorím pre druhých, stojím s nimi pred tebou.

✚ **Daj, nech sa stanem človekom pre druhých,** nech milujem druhého človeka, nech som s ním, keď u neho nechce byť nikto, nech mám pre neho čas, keď sa všetci okolo náhlia, nech o neho dbám cez jeho ľahostajnosť, nech ho vnútorne prijímam cez jeho nepochopiteľnosť, nech v hrôze sveta vytvorím kus bezpečia. Byť človekom pre druhých je ťažké, pomôž mi, aby som to dokázal.

✚ **Druhý žije vedľa mňa,** pracuje vedľa mňa, raduje sa vedľa mňa, plače vedľa mňa, miluje a trpí vedľa mňa. Druhý je ten, „koho nemôžem zniesť“, okolo ktorého prechádzam bez povšimnutia, ktorého prehliadam. Ten druhý býva v rovnakom dome ako ja, chodí rovnakým výťahom či autobusom, pracuje v rovnakej miestnosti. Ten druhý – to si ty. Daj, nech ťa neprehliadam.

✚ **Daj mi schopnosť milovať,** aby môj život nadobudol zmysel.

✚ **Nemám málo času,** mám málo lásky. Daruj mi lásku. Kto miluje, má čas.

✚ **Daj mi toľko času,** aby stačil nie len pre teba a pre mňa, ale i pre druhých. Daj, nech vo všetkých ľuďoch vidím najskôr to dobré. Daj mi silu k odpúšťaniu. A aby som odplácal zlé dobrým. Daj mi humor, ktorý rozjasňuje každý deň.

✚ **Teším sa na tento deň** a ďakujem ti za túto noc a za to, že môžem v zdraví vstať a ísť do práce. Teším sa na tento deň so všetkým, čo prinesie. Zhliadni na všetkých, ktorých mám rád, s ktorými sa dnes stretnem, i na všetkých, ktorých neznášam. Ochraňuj ma dnešný deň a daj, nech všetko robím dobre a v každom človeku, ktorého stretnem, nech vidím svojho blížneho, ktorého miluješ.

❖ **Ďakujem za všetko**, čo dnes bolo krásne, čo pre mňa urobili druhí, čo som mohol prežiť, za všetkých ľudí, s ktorými som sa stretol. Chcem byť vďačný i za to, čo ma rozhnevalo alebo ma robí nešťastným. Odpusť mi všetko, čo som neurobil správne, že som ublížil druhým, že druhí odo mňa márne čakali pomoc... Ďakujem ti, že ti to všetko môžem povedať, moje zlyhanie ma bolí, odpusť mi.

❖ **Ty si svetlo, ožiar môj život.** Svetlo otvára kvety. Otvor ma, aby som sa stretol s ľuďmi. Svetlo dáva teplo. Sprav môj život radostným, aby som ľuďom prinášal radosť. Ty si moje svetlo, svieť ľuďom cezo mňa.

## Review srdca

Skús si urobiť si "zdravotnú" prehliadku svojho srdca, odhaliť jeho zdravotný stav, pomenuj riziká a nasad' prevenciu/liečbu.

= **Nahliadni do vlastného srdca a uvedom si, čo v ňom je, čím je naplnené.**

= Odhaľ, čo sa za jednotlivými "náplňami" srdca skrýva - **čo ťa vedie k tomu, aby som ich mal vo svojom srdci?**

= Pomenuj pozadie, ktoré za týmito motiváciami stojí.

= Nasad' prevenciu/liečbu.

Zahĺbenie sa a uvedomenie si:

**Kto si?**

**Čo tvorí tvoj život?**

**Čo je pre teba dôležité?**

**Čím žiješ?**

**Čo nosíš v srdci?** (veci, činnosti, osoby,...)

(skúška správnosti = to, čo je pre teba skutočne dôležité, tomu venuješ zodpovedajúco veľké množstvo energie...)

= Nakresli si obrázok - "**Náplň môjho srdca**"

= Predstav si ramennú váhu srdca - ňou vieš odvážiť, každú z náplní srdca. **Prečo je táto konkrétna náplň v tvojom srdci?**

= Na jednom ramene váhy máš náplň a čo je tým závažím na druhom ramene, ktoré ju vyvažuje? Aké závažie srdca? **Aký motív?**

- baví ma, páči sa mi (k veci, činnosti), sympatia (k človeku)
- ťažkosť
- túžba vyniknúť
- nuda
- zvyk
- povinnosť
- nadšenie, žeriem to/zamilovanosť
- únik
- láska...

+ Čo z vymenovaného/nakresleného je podľa teba dôležité z pohľadu večnosti?

+ Čo z toho má sebeckú motiváciu?

**Pozri sa pozorne na „svoje srdce“ = na náplň a motivácie:**

**Vyhovuje ti to?**

**Ako chceš aby vyzeralo?**

**Máš v ňom dosť lásky?**

**Aké máš túžby ohľadne lásky?**

**Čo je pre teba dôležité?**

**Je nejaké predsavzatie, ktoré si chceš dať v súvislosti s náplňami tvojho srdca?**



**„Toto je moje prikázanie:  
Aby ste sa milovali navzájom,  
ako som ja miloval vás.“**

...niet čo dodať... :-)

*Za celý Ťahací tím (TéTé) spracoval Martin „Ruksak“ Krška :-)*

**„Pre konanie dobra treba trošku odvahy“**  
*(don Bosco)*