

SOTO BROŽURŽA III. 500 :-)

Táto tretia špeciálna „Brožurža“ patrí

.....
Rok 2010/2011

Nájdeš tu zozbierané materiály, myšlienky a nápady
z našich tohtoročných Soto-stretiek a Soto-chát.
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! :-)



Radosť + Pokora + Láskavosť

**Nadšenie je sila,
ktorá nás vedie ku konečnému víťazstvu.**

„Láska chce byť vyjadrená.“

(-: 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 prispôbujeme 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 105 minút. 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 trikrát 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



HODNOTY a OČAKÁVANIA

...SOTO je náš tím, naša partia, náš kruh priateľov...

= láska + pravidlá + sloboda + dôsledky =
osobný rast + tímová spolupráca + služba

My, mladí ľudia v SOTO, ktorí máme túžbu rozvíjať sa ako osobnosti, rásť vo vzťahoch, učiť sa postupne zodpovednosti, spoločnej tímovej spolupráci a službe druhým a tiež spoznávať Božie riadenie v našom každodennom živote, snažíme sa riadiť týmito spoločnými hodnotami, ktoré nám pomôžu spoločne kráčať k cieľu:

- máme snahu rásť na silné osobnosti, ktoré sa neboja služby a pomoci druhým (a snažíme sa rozvíjať zdravé sebedovetomie a pokoru)
- netolerujeme priemernosť (a už vôbec nie podpriemernosť) a ľahostajnosť
- snažíme sa rásť vo vzťahoch, úprimne spolu komunikovať, počúvať sa a rozvíjať priateľstvo (prípadné konflikty sa snažíme spoločne v priateľskej atmosfére hneď vyriešiť)
- prijímame seba aj druhých takých, akí skutočne sme, so silnými aj slabými stránkami (a snažíme sa na sebe pracovať, aby sme sa stávali lepšími)
- snažíme sa o dobrú atmosféru v SOTO a nikto z nášho tímu nám nie je ľahostajný (tiež nikoho z partie nevyčleňujeme, ani druhých, ani seba)
- navzájom sa podporujeme a pomáhame si, snažíme sa nesklamať dôveru našich priateľov (a správame sa tak, aby sa ľudia v našej prítomnosti cítili dobre a prijatí, učíme sa vypočuť a pochopiť, hovoriť úprimne, pravdivo a láskavo)
- snažíme sa okolo seba šíriť dobro, byť príkladom pre ostatných a zabraňovať zlu a ľahostajnosti (aby sme to dokázali, usilujeme sa žiť naplno sviatostným životom /sv. omša, prijímanie, spoved/ a vyhýbať sa hriechu)
- k našim dohodnutým úlohám pristupujeme zodpovedne (a tiež sa nebránime niekedy vykonať aj viac, ako by sa očakávalo)
- plníme si zodpovedne svoje osobné predsavzatia v Sette giorni a berieme si zodpovednosť aspoň za jednu úlohu/službu v Detskom orchestri
- každý z nás je darom pre každého z nás a preto nezabúdame za to ďakovať aspoň úsmevom, podaním ruky, potľapkaním, objatím... ;-)

Vďaka za všetkých úžasných ľudí, ktorí tvoria náš tím ;-)



Osobný projekt môjho života

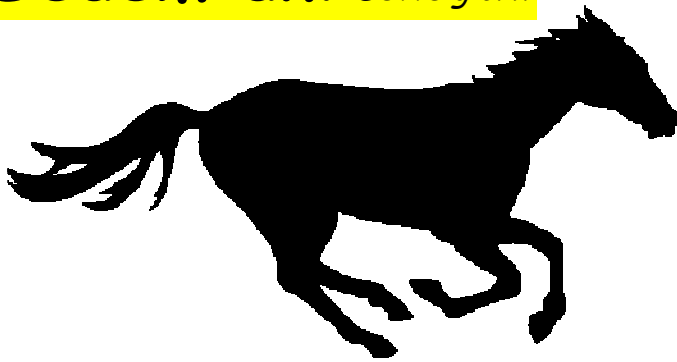
Nohami kráčajte po zemi,
ale srdcom buďte v nebi :-)

don Bosco

Môžeš byť čímkoľvek. Pokiaľ máš pocit, že slúžiš druhým ľuďom, robíš svoju prácu dobre. Keď začneš myslieť len na seba, prejaví sa to negatívne na tom, čo robíš. To je zákon, rovnako neúprosný ako zákon gravitácie. Porozmýšľaj. Je dôležité vedieť, že to, čo robíš má zmysel pre teba, ale aj pre druhých...

- 1. krok:** Vedomosti, zručnosti, schopnosti a vlastnosti, ktoré mám... (osobné talenty, skúsenosti, ale aj hranice)
- 2. krok:** Čo chcem vo svojom živote dosiahnuť - v škole, zamestnaní, v osobnom živote (plány, túžby, sny...)
- 3. krok:** Čo všetko musím urobiť, aby som sa dostal až „na vrchol“ a splnil si svoje túžby (= reálne kroky)

Sedem dní *Sette giorni*



„Nepoznám žiadnu povzbudivejšiu skutočnosť, než je nesporná schopnosť človeka povýšiť svoj život vedomým úsilím.“
H.D.Thoreau

Každý deň potrebuješ „ostríť pílu“, aby si bol pripravený, keď príde tvoja životná šanca. Neuspokoj sa s priemerným životom, každý deň sa pripravuj na úžasnú budúcnosť podľa tvojich snov...

Fyzička, cvičenie:

	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	St		Pi	So	Ne	Po	Ut	St	St	
--	----	----	----	----	----	----	----	--	----	----	----	----	----	----	----	--

Mentálny rozvoj:

	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	St		Pi	So	Ne	Po	Ut	St	St	
--	----	----	----	----	----	----	----	--	----	----	----	----	----	----	----	--

Duchovný rast:

	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	St		Pi	So	Ne	Po	Ut	St	St	
--	----	----	----	----	----	----	----	--	----	----	----	----	----	----	----	--

Spoľočenská-Citová dimenzia:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Od piatku do štvrtku

Ja:

„Keď niekedy uvažujem, aké obrovské následky vzišli z maličkostí..., som v pokušení si myslieť, že... žiadne maličkosti neexistujú.“ *B.Barton*

Uvedomil si si niekedy, aký vysoký súčet môže vyjsť z mnohých maličkostí?

„Ostrenie píly“

Predstav si, že pri prechádzaní lesom uvidíš človeka, ako s veľkým nasadením podrezáva strom.

„Čo to robíte?“ spýtaš sa ho.

„To je snáď jasné, nie?“ odpovie vám trochu nezaujato a v rýchlosti. „Pílím strom.“

„Vyzeráte strašne unavene! Ako dlho sa už s tým trápите?“

„Cez päť hodín. Už toho mám fakt dosť. Je to strašná drina.“

„Tak prečo si nedáte na pár minút oddych? Mohol by ste si aspoň naostríť pílu. Určite by vám šla práca lepšie.“

„Na to nemám čas. Mám veľa práce...“

Ty si nutne potrebuješ vyčleniť čas na „naostrenie píly“...

= aby si mohol **rozvíjať a uchovávať svoj najväčší potenciál – seba samého**, a to v štyroch rovinách:

fyzická rovina = byť dobrým „živočíchom“

mentálna rovina = byť majstrom vo svojom odbore

duchovná rovina = byť dobrým človekom

spoločenská/citová rovina = byť dobrým priateľom

Vyžaduje si to **tvoj aktívny prístup a vytrvalosť!** A v prvom rade **musíš chcieť...**

Dôležitá poznámka:

Môžeš byť čímkoľvek. **Pokiaľ máš pocit, že slúžiš druhým ľuďom, robíš svoju prácu dobre.** Keď začneš myslieť len na seba, prejaví sa to negatívne na tom, čo robíš. To je zákon, rovnako neúprosný ako zákon gravitácie. Porozmýšľaj. Je dôležité vedieť, že to, čo robíš má zmysel pre teba, ale aj pre druhých...

SOTO-TÍMOVÝ-MANUÁL

...základná pointa v SOTO = snažíme sa o niečo viac...



Ja
Rado
Laco
Mišo
Juro
Maroš
Dávid
Kaja
Soňa
Maťo
Džandžo
Génus
Dominika
Kika

1. snažíme sa byť dobrí ľudia :-)

= vzory pre mladších...
= múdrost, pokora, radosť, láskavosť...
= každodenný osobný rast...

2. snažíme sa byť dobrý tím :-)) :-)) :-))

= dobré vzťahy, dobry program, vzájomná inšpirácia...
= spoločné hľadanie, spoločné sny...
= priateľstvo, dôvera, schopnosť navzájom si odpustiť...
= tímové myslenie (nie ja, ja, ja sám... ale my a spolu)

3. snažíme sa robiť dobré skutky a dobrý program pre iných :-))

= kvalitná činnosť pre iných (služba)
= vzájomná podpora, pozvudzovať sa navzájom, motivovať
= vzájomné podržanie sa (kryť si chrbát, doplniť to, čo druhý nevie, nezvláda... .. láskou zakrývať slabosti druhých - keď sa niekomu z tímu niečo nepodarí, môžeme vhodne zareagovať, prípadne napraviť alebo zakryť chybu...)
= mať radosť z toho, čo na akcii robíme a tešiť sa z toho, že sa iní tešia
= užívať si program, svoju rolu, rozvíjať atmosféru
= dokázať sa vžiť do atmosféry akcie
= snažiť sa o to, aby každá akcia bola dobrá, záleží nám na tom!
= prvoradé sú vzťahy a atmosféra, až potom „technický“ program

mini motivácia priamo na akcii
„180 soto-sekúnd“

(-: ... s láskou a úsmevom ... :-))

„Jeden je málo“

(Možno si dobrý. Ale nie si taký dobrý!)

„Bez ohľadu na to, kam sa chcete v živote dostať,
na dosiahnutie vašich snov je nutná tímová práca.“
(John C. Maxwell)

= všetky zdanlivo sólové výkony sú v skutočnosti tímovým úsilím, pretože za schopným človekom stoja vždy ďalší schopní ľudia
= tímová práca je kľúčom k veľkým výsledkom – jeden človek je príliš málo na dosiahnutie veľkých výsledkov

Tím

= viac prostriedkov, viac nápadov, viac pohľadov a alternatív, viac energie
= delenie uznania za víťazstvá aj viny za prehry (to podporuje pravú pokoru a spoločenstvo)

„Hrať sa môžeš aj sám, no na majstrovstvách vyhrávajú tímy.“

Prečo nechceš pracovať v tíme?

1. Si egoista a naivne si myslíš, že dokážeš všetko urobiť sám...
2. Cítiš v sebe neistotu a preto sa bojíš spolupracovať s druhými, cítiš sa nimi ohrozený...
3. Si naivný a podceňuješ náročnosť dosahovania veľkých výsledkov a snažíš sa všetko urobiť sám...
4. Nie si veľmi spoločenský (povahovými vlastnosťami) a preto nerozmýšľaš spôsobom, že by si mal tvoriť súčasť tímu (a tak naplno rozvíjať svoj potenciál)...

„Nikto netvorí celý tím. Potrebujeme sa navzájom.

Ty potrebuješ niekoho a niekto potrebuje teba. Nie sme izolované ostrovy.

Aby sme naplnili svoje životné poslanie, potrebujeme oporu a pomoc.

Potrebujeme vzťahy a správne reakcie. Dávať a brať. Vyznávať a odpúšťať.

Keďže nikto z nás nie je úplný, nezávislý, sebestačný, superschopný, všemocná kapacita, prestaňme sa správať, ako keby sme takí boli.

Život je dosť osamelý aj bez tejto bláznivej hry.

Hra sa končí spojme sa.“

(Ch. Swindoll)

Čím skôr sa staneme tímovými hráčmi, tým skôr dosiahneme svoje sny...

= je tvoj sen väčší ako ty?

= budú mať z neho aj ostatní rovnaký ošoh ako ty?

= stojí za to, aby si mu zasvätil časť svojho života?

S kým sa potrebuješ spojiť, aby si dosiahol tento svoj sen?

Ak takýchto rovnako zmýšľajúcich ľudí nájdeš,
pozvi ich na spoločnú cestu.

Vydajte sa za svojim snom...

„Náš tím, to sme my!“

**„Nič veľké sa nestane realitou,
ak o tom nikto neskúša.“**

**A ak sa má stať niečo výnimočné,
chce to výnimočný sen.“**

(R. Greenleaf)

Náš sen môžeme splniť, len ak sme súčasťou tímu.

„Veľký sen so zlým tímom nie je o nič lepší
ako nočná mora...“

Je lepšie mať skvelý tím s chabým snom
ako skvelý sen a chabý tím.“

(J. C. Maxwell)

Ak utvoríme ten správny tím, sen sa postará sám o seba. Ak chceme dosiahnuť svoj sen – naozaj ho zrealizovať, nie len snívať, aké by to bolo – potom **musíme vytvoriť dobrý tím.**

Aký je tvoj prístup?

= našiel si si správne miesto a svoju rolu v tíme, nachádzaš sa v „zóne obdarovania“ a máš odvahu vykročiť zo svojej „zóny pohodlia“

= dokážeš uprednostniť dobro tímu nad svojimi osobnými cieľmi a si ochotný obetovať svoje osobné ciele v prospech väčšieho cieľa

= chceš pôsobiť v oblasti, kde si silný a si ochotný urobiť všetko, čo tím potrebuje

= si ochotný meniť sa, spoznať svoje silné i slabé stránky, objaviť svoje dary, snažiť sa odstraňovať osobné nedostatky

Pre každého člena tímu (pre každého z nás) platí:

- ak nerastieš, ak sa nechceš meniť, nemáš tu čo robiť...

- ak sa nevieš identifikovať s našimi spoločnými hodnotami a cieľmi, náš tím nebude pre teba správnym miestom...

- ak nedokážeš byť zodpovedný v úlohe, za ktorú si zodpovedný, rozbíjaš úspešnosť tímu, si tímu na ťarchu...

- ak nedokážeš spolupracovať alebo komunikovať s ostatnými v tíme, si slabým článkom reťaze a je potrebné to riešiť (možno je to príležitosť začať hľadať svoje miesto niekde inde...)

Každý z nás má nádej a reálnu príležitosť zmeniť svoj život, spraviť svoj život úžasným, ak máme túžbu, trochu vytrvalosti a ak nás podporujú priatelia, ktorí nám veria a dokážu nás vždy povzbudiť.

Si aj ty takýmto priateľom, ktorý dokáže druhého povzbudiť, motivovať, utešiť alebo nakopnúť?

Každý z nás je súčasťou tímu a vzájomne sa ovplyvňujeme. Preto je dôležité prehodnotiť naše postoje, ktorými môžeme vzťahy v tíme upevňovať, alebo aj rozbíjať... pretože **vítazstvo tímu a splnenie našich snov sa zakladá najmä na našich postojoch** a až potom na našom talente.

= Vždy prenášaš navonok to, čo cítiš vo vnútri, tvoj postoj sa týka priamo toho, aký si. A to sa prejavuje v tvojom konaní. A **tvoje postoje vplývajú na postoje celého tímu.**

(Zlé postoje tím rozbijú zvnútra, sú zárukou jeho zlyhania... ak si myslíš, že byť negatívny je štýlové, že budeš vyzeráť múdrejšie a dôležitejšie, tak to je omyl a dobre to vieš... zraňuje to teba aj ostatných.)

Najbežnejšie druhy zlých postojov:

= neschopnosť priznať si chybu (ak si myslíš, že si dokonalý, nie si dobrý človek do tímu, stále budeš vytvárať konflikty)

= neodpustenie (prechovávanie zlej vôle nikdy nie je pozitívne ani vhodné, takýto postoj bude tím zraňovať)

= malicherná žiarlivosť (túžiš po úplnej rovnosti, bez ohľadu na talent, výkon, výsledky, službu tých druhých)

= choroba „ja“ (rozvíjaš si neodolateľnú vieru vo svoju vlastnú dôležitosť, tvoje činy kričia „to som ja“ a výsledkom je „porážka nás...“)

= kritický duch (nikto v tíme ti nie je dosť dobrý a všetko stále kritizuješ)

= túžba privlastniť si všetky zásluhy (neustále sa pretŕčaš pred svetlami reflektorov, aby si prijal poklonu a potlesk – bez ohľadu na to, či si to zaslúžiš alebo nie)

Väčšina zlých postojov je dôsledkom sebeckta – ak hádžeš druhým ľuďom v tíme polená pod nohy, sabotuješ tímovú prácu alebo sa robíš dôležitejším ako tím, potom si môžeš byť istý, že máš zlý postoj.

Nesprávne postoje je potrebné riešiť, pretože vždy spôsobia v tíme rozkoly, nevôľu, roztržky a rozladenie. Vždy budú jednoducho hnišať a ruinaovať tím (a aj naše šance na dosiahnutie spoločných cieľov a snov).

„Komunitu slobodných ľudí dokáže vytvoriť len veľká láska. Aj podstatou života je láska, ktorá sa prejavuje vo vzťahoch.“

Som v SOTO

= láska + pravidlá + sloboda + dôsledky =

Ak si sa dobrovoľne rozhodol **byť v SOTO**, prebral si na seba aj určitú **ZODPOVEDNOSŤ**.

1. Zodpovednosť za svoj osobný rast

(stávať sa kvalitným človekom, ktorý sa pripravuje na úžasnú budúcnosť, kde bude schopný plniť svoje sny a poslanie)

= **Sette giorni** ako prostriedok každodenného zdokonaľovania sa v dôležitých oblastiach života

= **Soto-témy a meditky** ako možnosť spoznať, pochopiť a prijať dôležité skutočnosti

2. Zodpovednosť za vzťahy v našom tíme

(stávať sa dobrým priateľom, ktorý využíva svoje osobné talenty pre dobro celku a vie spraviť niekedy aj viac, ako by sa očakávalo)



- = **Úprimná komunikácia** ako základ dobrých vzťahov, spoznávania sa a pochopenia
- = **Proaktívny prístup** ako prebratie zodpovednosti za svoj aktívny prístup k skutočnostiam, ktoré považujem za dôležité (dokázať osobne a pozitívne ovplyvniť veci, ktoré sa dajú ovplyvniť)
- = **Spoločné zážitky** ako možnosť spoznania sa, upevňovanie priateľstva a vzťahov, priestor pre zábavu, akčnosť, úlety, nové zážitky (Soto-stretká, Soto-chaty, spoločné akcie, S.N.Y.)

3. Zodpovednosť za službu a príklad

(byť mladým človekom, ktorý sa nebojí dávať niečo zo seba druhým a snaží sa byť príkladom)

- = **Soto-úloha v orchestri** ako priama a potrebná pomoc dirigentovi a celej orchestráckej partii
- + sedenie 17:15 na svojich miestach dobre naladení
- + ticho na skúške pri zdvihnutej dirigentskej paličke
- + hneď po skúške ísť na chvíľku do kaplnky
- = **Plánovanie a príprava orchestráckych akcií** ako možnosť využiť svoju kreativitu a získať skúsenosti s prácou s deťmi a mladými ľuďmi
- = **Osobný príklad** ako podmienka pre všetkých, ktorí patria do našej partie SOTO
- = **Vzájomná podpora** = sme soto-tím!

Kontrolka vzťahov v tíme SOTO:

(naša nezodpovednosť za vzťahy z jedného subjektívneho pohľadu môjho)

pracovná skratka štyroch oblastí
= P. R. D. Y. =
ktoré môžu „zasmraďovať“ tímovú atmosféru a vzťahy

...úprimne zhodnoť svoj prístup a rozhodni sa, čo s tým...

P (ako „protikus“)

kritizovanie sa, hlúpe protirečenie, arogancia, výsmech, odpisovanie, negativizmus, irónia, neúcta...

== *snaha o kladný prístup k druhým, vzájomné prijatie a pochopenie*

R (ako „rozreťazovač“)

individualizmus, skupinkovanie, nezapájanie sa do spoločného (alebo zapájanie s veľkou a vyjadrovanou nechuťou), protiakcie, ľahostajnosť („aj ty si tu...?, ale mám ťa na háku“, je mi jedno, čo si o mojom prístupe k ostatným myslíš..., tvoj názor a tvoje pocity ma nezaujímajú, mne je tu dobre... a môj názor a postoj je môj, čo ťa do toho...) nezaujímam o druhých, vyvyšovanie sa, uzavretosť...

== *snaha o vzájomnú podporu, otvorenosť a prijatie (seba aj druhých)*

D (ako „darmošľap“)

nezodpovednosť, nestálosť, slabá vytrvalosť, podpriemernosť v plnení úloh, pokrytectvo (len sa tvárim, že sa snažím o niečo viac...), ľahostajnosť v prístupe k veciam a ľuďom...

== *snaha o zodpovednosť v úlohách a vzťahoch a snaha o vytrvalosť*

Y (ako „yelito“)

pasivita, neaktívny prístup (viem, ale nepoviem... dokážem dať, ale nedám... môžem zmeniť, ale nezmením...), slabá odvaha, zbabelosť, skrývanie sa, nevyužívanie osobných darov pre dobro druhých v tíme

== *snaha o proaktívny prístup a odvaha k zmene*

Čo nám radí Písmo

Rim 13, 3-21

Mocou milosti, ktorú som dostal, hovorím každému z vás, **aby si nik nemyslel o sebe viac, ako myslieť treba**, ale **zmýšľajte triezvo, každý podľa stupňa viery, aký mu udelil Boh**. Lebo ako máme v jednom tele mnoho údov, ale všetky údy nekonajú tú istú činnosť, tak aj my mnohí sme jedno telo v Kristovi a jednotlivo sme si navzájom údmi. **Máme rozličné dary podľa milosti, ktorú sme dostali**: či už **dar prorokovať** v súlade s vierou, alebo **dar slúžiť** v službe, alebo **učiť** pri vyučovaní, či **povzbudzovať** pri povzbudzovaní. **Kto teda dáva, nech dáva nezištne, kto je predstavený, nech je starostlivý, kto preukazuje milosrdenstvo, nech to robí radostne.**

Láska nech je bez pretváranky. Nenávidte zlo, lipnite k dobru. **Milujte sa navzájom bratskou láskou, predbiehajte sa vzájomne v úctivosti, v horlivosti nechabujte, buďte vrúcneho ducha, slúžte Pánovi. V nádeji sa radujte, v súzení buďte trpezliví, v modlitbe vytrvalí.** Majte účasť na potrebách svätých, **buďte pohostinní.** Žehnajte tých, čo vás prenasledujú - žehnajte a nepreklínajte! **Radujte sa s radujúcimi, plačte s plačúcimi!** Navzájom rovnako zmýšľajte; a **nezmýšľajte vysoko, ale prikláňajte sa k nízkym. Nebuďte múdri sami pre seba.**

Nikomu sa neodplácajte zlým za zlé; **usilujte sa robiť dobre pred všetkými ľuďmi. Ak je to možné a závisí to od vás, žite v pokoji so všetkými ľuďmi.** Nepomstite sa sami, milovaní, ale ponechajte miesto hnevu; veď je napísané: „*Mne patri pomsta, ja sa odplatím,*“ hovorí Pán. Ale *keď bude tvoj nepriateľ hladný, nakrm ho, keď je smädný, daj mu piť, lebo tým, že to urobíš, žeravé uhlie mu nahrnieš na hlavu.* Nedaj sa premôcť zlu, ale **dobrom premáhaj zlo.**

KAŽDÝ Z NÁS JE ZODPOVEDNÝ ZA NÁŠ TÍM

Každý z nás je v tíme zodpovedný za atmosféru, kvalitu, činnosť, prácu, dobré vzťahy, komunikáciu... uvedomuješ si to? A čo robíš práve ty pre náš tím? Si aktívny a iniciatívny a nadšený pre rozvíjanie kvality nášho tímu, našej partie? Alebo pasívny, ľahostajný a neustále obkecávajúci, čo ako by mohlo byť inakšie, bez toho, aby si sa o to aj úprimne snažil? Čo robíš práve ty pre to, aby to bolo v našej partii úplne perfektné?

Pristupuješ k tímovým záležitostiam proaktívne? Uvedomuješ si zodpovednosť za tvoj osobný prístup k ostatným? **Hľadáš možnosti, ako veci zlepšiť, ako rozvinúť vzťahy a priateľstvo?** A keď vidíš, že niečo nie je dobré, alebo, že by niečo mohlo byť lepšie alebo iné, **podnikneš reálne kroky a iniciatívu,** snažíš sa to zmeniť motiváciou, presvedčením ostatných, osobným príkladom, nadšením, prácou navyše, komunikáciou, nápadmi, pomocou?

Silné osobnosti si kladú otázku:

„Čo je najlepšie pre tých druhých?“

Problém „tímovej hry“ môže byť, že si chceš z účasti v tíme len niečo odniesť, ale máš problém niečo dať. Si príživník a nie tímový hráč. Si hnida plazivá a nie aktívny člen, ktorému na tíme a ľuďoch v ňom záleží. Tvojmu nafúknutému egu uniká celkový obraz nášho tímu... ako vždy má takýto postoj aj svoje dôsledky – tvoj osobný potenciál ostáva nevyužitý (nedokážeš vyjsť zo svojej „zóny pohodlia“ a tvoja činnosť ťa nenapĺňa) a tvoji „spoluhráči“ v tíme sú odkázaní na sklamanie...

= je dôležité naučiť sa rovnováhe medzi získavaním a dávaním... nie len brať, ale aj dávať... a nie len dávať, ale aj vedieť prijať od druhých – kolobeh dávania a prijímania, kolobeh neustáleho rastu...darujem a viem prijať dar...

Každý člen nášho tímu sa musí zapojiť a niečo zo seba vydať, aby sme ako tím uspeli (skutočné víťazstvá neexistujú za „zlávenú cenu“). Nesmieš sa báť vyjsť zo svojej „fázy pohodlia“. Ani nevieš, čo všetko dokážeš, pokiaľ sa nepokúsiš dostať za hranicu toho, čo si už predtým urobil. Musíš zariskovať, pokúsiť sa získať niečo nové.

Ak chceme dobrý tím, musíme vedieť, že:

= **musíme byť ochotní obetovať čas zo svojho života na spoznanie ľudí, vybudovanie vzťahov s nimi a na naučenie sa spolupracovať...**

= neustále **potrebujeme rozvíjať svoj osobný potenciál**, aby sme boli pre ostatných prínosom a nie brzdou...

= **potrebujeme sa učiť nesebeckému prístupu**, vedieť vyjsť zo svojho egoistického ja...

SILNÁ STRÁNKA TVOJEJ OSOBNOSTI

Ktorá je tvoja silná stránka, ktorú môžeš využiť pre dobro tímu? Aké je tvoje miesto – tvoja rola v tíme, kde môžeš byť najužitočnejší? Na akú „pozíciu“ v tíme by si sa hodil? Aký je tvoj osobný potenciál, v čom si silný a kde môžeš rásť?

„Keď je správny člen tímu na správnom mieste, každý má z toho úžitok.
Keď všetci v tíme prevezmú role, ktoré maximalizujú ich silné stránky
– ich talenty, zručnosti a skúsenosti, vtedy sa dejú veľké veci.“
(Maxwell)

**„Túžim vidieť ľudí, ako hrajú hudbu,
ktorá rezonuje v ich duši.“**
(Buchananová)

Ak má náš tím dosiahnuť svoj potenciál, každý z nás musí byť ochotný obetovať svoje osobné záujmy pre dobro tímu... A to nie je ľahké, ale je to nutné... = dokázať spolupracovať, rozhodnúť sa využiť silné stránky svojej osobnosti pre cieľ, ku ktorému spoločne smerujeme.

Aký je náš spoločný cieľ?

Ak nevieme kam ideme, skončíme niekde inde.
Vieme, kam sa chceme ako SOTO dostať,
čo chceme zrealizovať, kde sa chceme posunúť?

Aké sú naše hodnoty?

Prijal si naše spoločne dohodnuté hodnoty ako súčasť svojho života?
Ako výzvu k rastu tvojej osobnosti v rámci Soto-tímu?
Naozaj a úprimne?

„Ak chcete byť členmi tímu, niečoho sa musíte vzdať. Môže to byť falošná rola, ktorú ste si sami prideliili, napríklad uvravený mudrlant, tajomná mlčiaca múmia, vševed, ignorant, naháňač talentovaných podriadených či chamtivec, ktorý si necháva prostriedky a informácie pre seba. Aby sme sa jasne rozumeli: vzdávate sa svojho obľúbeného kútika plného falošných privilégií, ale získavate za to autenticitu. Okrem toho, tím nepotláča individuálne výsledky, ale skôr posilňuje osobné príspevky každého.“ (Cox)

RÔZNE MOŽNOSTI („ROLY“) V NAŠOM TÍME

**...nájdi svoje silné stránky...
...využi ich pre dobro našej partie...
...stojí to za to...**

Vodca a organizátor

...najmä od vodcu závisí úspešnosť tímu
= *neustále pracuješ na svojom charaktere a osobnom raste*
= máš vplyv a vieš rozvíjať vzťahy
= dokážeš priviesť druhých k spolupráci a inšpirovať
= máš víziu a vidíš dopredu
= vieš robiť rozhodnutia a prebrať zodpovednosť

Nažhavoč a oduševňovateľ

- ...je v tíme nevyhnutne potrebný
- = *neustále pracuješ na svojom charaktere a osobnom raste*
- = dokážeš rozhýbať veci dopredu (povzbudiť, nakopnúť)
- = si nadšený a zapálený pre vec a dokážeš druhých oduševniť
- = roznečuješ dobrú atmosféru v tíme a máš vplyv
- = robíš všetko pre to, aby si vytlačil tím na vyššiu úroveň
- = máš talent, intuíciu a predstavivosť, si tvorivý, iniciatívny, štedrý

Zodpovedný a dôsledný tímový hráč

- ...je dôležitý pre stabilitu a kvalitu tímu
- = *neustále pracuješ na svojom charaktere a osobnom raste*
- = dá sa na teba spoľahnúť a dá sa s tebou vždy počítať
- = úlohy si plníš kvalitne a zodpovedne, si vytrvalý a inteligentný
- = dokážeš jasne analyzovať situáciu, varovať pred chybami
- = záleží ti na úspechu tímu

Stmel'ovač tímu

- ...je dôležitý pre vzťahy a dobrú atmosféru
- = *neustále pracuješ na svojom charaktere a osobnom raste*
- = si empatický, komunikatívny, prijímajúci
- = všímaš si potreby aj problémy ostatných
- = vieš druhých povzbudiť alebo utešiť, podporuješ tím „zvnútra“
- = staráš sa o dobré vzťahy v tíme

Ak si našiel svoje osobitné dary v niektorej z tímových rolí (alebo aj vo viacerých), **preber iniciatívu a začni pozitívne vplývať na tím – bude to mať veľký efekt** (aj pre tím, aj pre teba – budeš naplno rozvíjať svoj osobný potenciál) = buď proaktívny („bude to, keď to spravím... keď sa do toho vložím... a idem na to!“)

„Dnes som tu :-)”

Začíname aktivítu, ktorá bude prebiehať na najbližších soto-stretkách a akciách. Pôjde o to, že na začiatku stretka/akcie si **každý, komu na našom tíme (na našej partii) úprimne záleží**, zavesí vždy na začiatku drevený krúžok so svojim menom a logom na špeciálnu nástenku s názvom „Dnes som tu :-)” a týmto **sa otvorene rozhodne, že chce byť zodpovedný za svoj vklad do tímu a atmosféry stretka/akcie, a využije tu svoje silné stránky a dary pre dobro tímu a ostatných** a tým bude rozvíjať zároveň aj svoj osobný potenciál. **Takto sa aktívni členovia soto-tímu, ktorým na atmosfére a úspešnosti našej partie naozaj záleží, rozhodnú pre tím, pre dobrý tím!** A pasívni alebo „proti“ členovia, ktorým na tíme nezáleží (na atmosfére, vzťahoch, programe...), môžu pouvažovať, či im stojíme za to, aby s nami utvárali vzťahy a prispeli k dobrej atmosfére a kvalite stretiek a akcií, alebo chcú niečo iné a niekde inde... Každý má právo sa slobodne rozhodnúť, či sa naplno zapojí, alebo ostane znudene prešľapovať na mieste, alebo pôjde hľadať niekde inde niečo iné. Dnes som tu. A ty? ;-)



„Soto-kruh maličkostí“

- 1.+ 2. = niečo na jedenie sladké
- 3.+ 4. = niečo na pitie nealko
- 5.+ 6. = niečo na jedenie slané
7. = modlitba úvodná
8. = modlitba záverečná
9. = mini aktivítka original
10. = príbeh alebo rozvinutá myšlienka
11. = 30 minút aktívne ticho
12. = dobrý vtip
13. = upratovač/ka
14. = hudobné info
15. = niečo o sebe
16. = nič

(-: ...každý z nás si vždy vylosuje jednu maličkosť, ktorú si pripraví na budúce stretnutie ako svoj osobný vklad do spoločného... :-)

Modlitba za nás :-)

Zdravas' Mária...

Ježiš/Pane, prosím Ťa,
pomôž vnímať Tvoju lásku,
aby žil/a ako milované Božie dieťa.
A mne pomôž, aby som ho/ju mal rád
a tak som Ti v tom pomáhal.
Amen.

Kaja, Soňa, Kika, Dominika, Génus, Džandžo, Mat'o, Dávid, Maroš, Juro, Mišo, Rado, Laco, Mat'o

Pomodlime sa každý deň samostatne za každého z nás. Modlitba má silu, pokiaľ tomu veríme. A keď si každý deň spomenieme v modlitbe na našich priateľov zo sota, bude to supeeeeeer :-)

SOTO-MINI-MANUÁL

(-: ...aby sme nezabudli robiť obyčajné veci neobyčajným spôsobom... :-)

Náš prístup a postoj:

„Som tu pre teba.“

- = byť prítomný a vnímavý
- = mať otvorené oči, uši a srdce
- = vedieť nadviazať kontakt
- = byť veselý, láskavý, priateľský
- = vedieť povzbudiť a motivovať
- = aktívne reagovať s nadšením
- = podporovať sa navzájom
- = byť „roztrúsený“ medzi nimi
 - = byť „dušou“ činnosti
 - = byť sám sebou
 - = byť vzorom



Ako viesť:

„Mám ťa rád a preto ťa chcem sprevádzať.“

- = byť vzorom, kvalitným človekom, autoritou (oni musia cítiť, že ti na nich záleží)
- = mať dobrý charakter a vytvárať hlboké vzťahy
- = získať si dôveru (robím a žijem to, čo hovorím)
 - = počúvať, rozmýšľať, úprimne komunikovať
 - = vedieť si priznať chybu
- = vážiť si druhých a vedieť im to povedať
- = vedieť inšpirovať a pridávať hodnotu do ich života
 - = byť ochotný k službe a vedieť sa obetovať
- = vedieť robiť správne rozhodnutia, byť aktívny a odvážny
 - = mať víziu a vedieť veci a ľudí rozhábať
 - = vedieť hovoriť tak, aby ostatní počúvali
 - = dokázať druhých motivovať k zmene
 - = pozitívne druhým ovplyvniť život

„Rastieš?“

(nie si v duchovnom živote „prijazdený“?;-)

- = vo svojom duchovnom živote potrebuješ rásť a nie prešľapovať na mieste (rásť do hĺbky, do zrelosti)
- = zrelosť sa prejavuje prinášaním ovocia, mal by si vedieť, keď sa pozrieš na svoj život, či prinášaš ovocie (a či je to ovocie zrelé...)

Zrelosť = vieš, kde je cieľ a kráčaš k nemu + snažíš sa byť dobrý vo všetkých oblastiach svojej osobnosti (a nemať vážne trhliny vo svojom živote alebo charaktere)

Na duchovný rast potrebuješ čas a kvalitný prístup = kvalitne využitý čas (denne sa snažiť o posun v duchovnom živote, s odvahou a pokorou...)

čas - kairos = čas „pre“ niečo = príhodný čas, kedy Boh zasahuje výnimočným spôsobom do tvojho života... vnímaš tento príhodný čas?

čas - chronos = čas, ktorý plynie... každá sekunda, minúta, hodina, deň, mesiac, rok... a tento čas sa už nikdy nevráti = ako si ho využil?

Problém tvojho rastu:

- = čas beží a ty duchovne nerastieš (= pomaličky tvoj duchovný život upadá...)
- = rastieš v duchovnom živote pomalšie, ako by si mal (= stačí ti priemernosť, si lenivý...)
- = rastieš veľmi rýchlo (v tej rýchlosti nedokážeš všetko spracovať a zosobniť, naplno prijať a zažiť... a následne môže prísť sklamanie z duchovného života a nechúť)

Príčiny duchovného „ne-rastu“:

= duchovná naivita = nerozumieš... nevidíš dôvod... nerastieš...

= nerozhodnutie sa pre duchovný rast = nechce sa ti, alebo robíš len to, čo je výhodnejšie a príjemnejšie... ako malé dieťa s cumlíkom... ty nechceš dospieť?

Dospelý kresťan sa rozhoduje podľa toho, čo je správne a potrebné, čo je Božia vôľa - počúvaš vnuknutia Ducha Svätého? On ťa povedie na životnej ceste, no potrebuješ mať čisté a ochotné srdce...

= dvojtvárnosť = padáš (a nevstávaš...), ale tváriš sa, že to je normálne...

Na koľko percent chceš byť svätý?... je to hlúpa otázka. Ak len na 60%, to znamená že 40% si chceš nechať pre hriech... pre pýchu, lakomstvo, závisť, hnev, sexuálne problémy, lenivosť, duchovnú znechutenosť...

No ak sa aj rozhodneš pre cestu svätosti, to neznamená, že budeš hneď 100% svätý. Nebudeš. Ale ak si sa tak rozhodol a tvoj život tomu bude nasvedčovať, postupne budeš smerovať k svojmu cieľu = byť svätým, obyčajným, pokorným, radostným, normálnym človekom...

A netvár sa, že už si dokonalý, si ešte len na začiatku... nauč sa úprimnosti dieťaťa... ;-)

**„Najviac získava ten, čo je najbližšie...
Preto sa približ k Bohu: snaž sa byť svätým.“**

(J. Escriva)

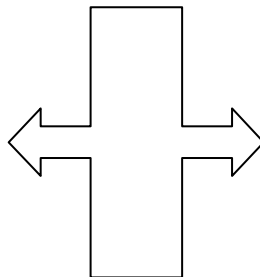
Osobná listina

Ja, slobodný človek, ktorý túži milovať a byť milovaný.

Kto/čo sa nachádza na pomyselnom stĺpiku v mojom vnútri?
(je tam len jedno jediné miesto pre najvyššiu hodnotu môjho života)

Kto/čo ovplyvňuje celý môj život?
V čom vidím zmysel a cieľ svojho života?
Pre koho/čo žijem?

.....
...táto osoba/vec ovplyvňuje celý môj život...



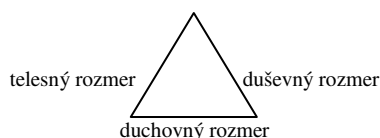
(.....)
...druhá osoba/vec, pre ktorú žijem...
(a ktorá do veľkej miery ovplyvňuje môj život)

Moje charakterové vlastnosti,

ktorými chcem vstupovať do vzťahov s druhými
(a ktoré chcem v sebe postupne rozvíjať a zdokonaľovať),

hodnoty, ktoré sa snažím žiť
a ktoré sú v mojom živote dôležité:

.....
.....



Trojrozmerný život je hľadanie...
hľadanie rovnováhy, hľadanie pravej lásky...
a ja sa snažím hľadať... úprimne... každý deň...

ČO CHCEŠ?

Čo chceš?....

...od druhých
...od rodičov
...od seba
...od života (dostať)
...v živote dosiahnuť
...žiť

Neunikaj do abstraktného, do neurčitých tvarov. Hovor narovinu a úprimne, jasne a jednoducho... a stručne...

ALENKA V RÍŠI DIVOV

Alenka sa objavila v neznámom svete ríše divov. Ako tak kráčala, stretla múdreho kocúra. Opýtala sa ho: "Kocúr, **kadiaľ mám ísť?**" Kocúr jej odpovedal otázkou: "A **kam sa chceš dostať?**" Po chvíľke premýšľania Alenka odpovedala: "**Je mi to jedno. Nevie...**" Na to jej povedal: "**Tak potom je jedno kadiaľ pôjdeš.**"

Už teraz pracuješ na tom, ako bude vyzeráť tvoj život. Už teraz staviaš základy pre dom, v ktorom budeš žiť svoj život a v ktorom ťa aj pochovajú (alebo v ktorom budeš žiť naveky).

To, ako žiješ, čomu sa venuješ, ak tráviš svoj čas určuje (do určitej miery - "nie celkom", ale ani "nie vôbec"), **ako budeš žiť o pár rokov, ako sa budeš správať k ostatným** o pár rokov (k sebe, ku svojim kolegom v práci, k manželovi/manželke, deťom, bratom či sestram v komunite, k ostatným ľuďom...).

To čo teraz variš budeš o pár rokov jesť.

Nejde len o to, čo robíš, ale ide aj o to, ako to robíš, čo je za tým, s akým srdcom a úmyslom to robíš.

== Nie v zmysle „teraz chodím do školy - aj v budúcnosti budem...“

Ale v zmysle „teraz školu flákam - aj v budúcnosti budem svoje povinnosti flákať...“, alebo „teraz investujem do svojho vzdelania rád a dobrovoľne - aj v budúcnosti budem investovať do svojho vzdelania rád a dobrovoľne...“

== Nie v zmysle „teraz trávim veľa času pozeraním telky- aj v budúcnosti budem...“

Ale v zmysle „teraz žijem konzumný život a neviem si aktívne nájsť zmysluplnú činnosť realizácie a vytvárania hodnôt - aj v budúcnosti budem konzumentom a nie tvorcom...“

== Nie v zmysle „teraz sa vyvyšujem nad druhých - aj v budúcnosti sa budem vyvyšovať...“

Ale v zmysle „teraz sa nesnažím mať rád druhých - ani v budúcnosti sa nebudem snažiť...“

== Nie v zmysle „teraz nemám okolo seba priateľov...“

Ale v zmysle „teraz nie som priateľom, teraz nevychádzam zo seba k druhým, ani potom nebudem...“

== Nie v zmysle „tu a teraz som nespokojný, nepáči sa mi tu, nechcem tu byť, toto robiť...“

Ale v zmysle „všade budem nespokojný, lebo moja nespokojnosť nepramení z vonkajšej situácie, ale môjho prístupu...“

= **Postoj srdca (úmysel) a konkrétny prejav postoja srdca (skutok) - to je to, čo môžeš vždy ovplyvniť a zmeniť.** Vonkajšie podmienky (škola, ľudia okolo, povinnosti,...) ovplyvniť nemôžeš vôbec, alebo len málo. Ale svoj postoj k nim ovplyvniť môžeš.

Čo stojí za tým, ako žiješ? Čo je motívom tvojich činov a postojov?

Je to pohodlnosť? zloba? namyslenosť? vlastné zranenie? hlúposť? zvyk? pohodlie? povaha? láska? ...

Vždy bude niečo škriptať, ak nebude motívom tvojich činov láska. Zdravá a pravá láska. Láska k Bohu, k druhým a k sebe. Láska.

ŽIVOT S POHLĀDOM NA CIEĽ

Už vieš, čo v živote chceš?

Jedna vec je, čo v živote chceš dosiahnuť.
A druhá vec je, **čo preto robíš...**

1. **Čo chceš v živote dosiahnuť?**
2. **Čo preto robíš?**
3. **Čo iné ešte robíš?** (ako tráviš čas)

Rozjímanie

(stretnúť sa s Bohom a snažiť sa nechať Bohu meniť)

„Boh ťa nestvoril preto, že by ťa potreboval.
Veď on sa bez teba zaobíde.

Život ti dal preto,
aby si mohol zažívať jeho dobrotu a lásku,
aby si mal vo večnosti účasť na jeho sláve.
Preto ti dal rozum, aby si ho spoznával.
Pamäť, aby si na neho a jeho skutky pamätal.
Slobodnú vôľu, aby si ho miloval.
Dal ti oči, aby si obdivoval jeho diela.
Reč, aby si mohol k nemu prehovoriť.
Všetky telesné schopnosti a sily ti dal na to,
aby si ho svojim životom oslavoval.

Toto je cieľ a zmysel tvojej existencie, tvojho života.

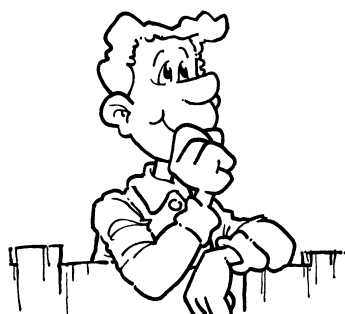
Keď už raz poznáš svoj cieľ, maj ho vždy pred očami
a všetko svoje myslenie a všetky svoje činy naň zameraj.

Odporuj a vyhýbaj sa všetkému, čo ti stojí v ceste.
Všetkým, čo nie je užitočné pre dosiahnutie tohto cieľa
pohrdaj a zriekaj sa toho.

Pomysli, akí nešťastní sú ľudia, ktorí nemyslia na svoj životný cieľ,
ale žijú tak, ako by boli na zemi
len pre splnenie svojich telesných radostí a žiadostí.
Nestrať z očí svoj životný cieľ!“

(podľa sv.Františka Saleského)

Je veľa toho, čo robíš a ani nevieš načo a prečo? To je v poriadku, si ešte mladý. Ale nie si už dieťa. **Je najvyšší čas začať sa zamýšľať a začať smerovať svoj život tam, kam chceš, aby išiel.**



Eucharistia ako služba, služba ako Eucharistia

Eucharistia má dve formy. Vo Svätom Písme sú spomenuté obe, ale mnohí kresťania poznajú zväčša len jednu z nich.

*"Potom vzal chlieb a vzdával vdáky, lámal ho a dával im, hovoriac:
Toto je moje telo, ktoré sa dáva za vás. Toto robte na moju pamiatku."
(Lk, Mt, Mk)*

*"Potom nalial vody do umývadla a začal umývať učeníkom nohy
a utierať zásterou, ktorou bol prepásaný.
Keď som teda ja, Pán a Učiteľ, umyl nohy vám,
aj vy si máte jeden druhému nohy umývať.
Dal som vám príklad, aby ste aj vy robili, ako som ja urobil vám."
(Jn)*

Slovami "toto robte na moju pamiatku" Ježiš ukazuje **dve skutočnosti**:

- 1.) **jedenie premeneného chleba a vína**
- 2.) **"umývanie nôh" druhým ľuďom**

Eucharistia má teda dva rozmery: vzťah ku Kristovi a vzťah k ľuďom

= keď sa chlieb a víno premieňa na Jeho telo a krv a ty Ho prijímaš

(keď sa stretávaš s Bohom vo svojom tele, keď Boha prijímaš do svojho života; vtedy **náboženským úkonom viery zviditeľňuješ to, čo robíš v bežnom živote** - teda **prijímanie a dávanie lásky**.)

= keď s láskou slúžiš druhým (keď sa dávaš z lásky nezištne druhým; svoje schopnosti, svoj čas, svoju námahu, svoju prítomnosť...). Vtedy svojim životom **zjavuješ lásku v konkrétnych činoch**.

"Keď sa teda schádzate, nie je to požívanie Pánovej večere... Kto by teda jedol chlieb alebo pil Pánov kalich nehodne, previní sa proti Pánovmu telu a krvi. Lebo kto je a pije, a nerozoznáva telo*, ten si je a pije odsúdenie."

(*telo = Kristovo telo = Cirkev = každý človek)

(1 Kor 11)

Sv. Pavol kritizuje **oddeľovanie bežného života a duchovného života**.

Prijímaš sviatosť, ale druhých máš na háku...?

Tváriš sa, že vidíš Krista v eucharistii a pritom nevidíš Krista v druhom človeku?

Ak nevieš rozoznať telo Pána v človeku, zbytočne sláviš eucharistiu...

Prečo? Lebo:

Eucharistia = zviditeľnenie Ježišovej lásky (t.j. darovania sa druhým).

Koľko času venuješ do týždňa službe mimo rodiny?
(v rodine je to predsa samozrejmosť)
V čom vidíš svoj potenciál služby (ako môžeš slúžiť)?

*"Keď to viete, ste blahoslavení, ak podľa toho aj konáte."
(Jn 13, 17)*

Návod na modlitbu a rozjímanie

Modlitba

Vzťah, nie slová.

Modliť sa a žiť kresťansky z dôvodu strachu z trestu za hriech

= postoj OTROKA

Modliť sa a žiť kresťansky z dôvodu túžby po nebeskej odmene

= postoj NÁJOMNÍKA

Ale náš nebeský Otec chce, aby sme žili ako deti Boha

= aký je tvoj postoj?

Boh je blízko teba vždy. Si aj ty vždy blízko Boha?

Uč sa zotrúvať v Božej prítomnosti. Boh ťa nebude mať preto viac rád (už teraz ťa miluje maximálne ako sa dá, ale ty ho budeš mať radšej :)

Ako na to? Urči si pre modlitbu a dodržuj:

1. pravidelný čas 2. nemenné trvanie 3. denne rozjímaj 4. modli sa strelné modlitby alebo Ježišovu modlitbu

Rozjímanie

Aspoň 10 minút denne

0. **Vstúp do Božej prítomnosti** - prihovor sa Bohu, ktorý je pred tebou v Bohostánku alebo je ukrytý na dne tvojho srdca alebo...

1. **Popros Ducha Svätého o pomoc** pri rozjímaní.

2. **Vzbuď si úmysel** - nie len niečo sa o Bohu dozvedieť, ale **stretnúť sa s Bohom a niečo sa aj od Boha dozvedieť**. Lepšie Boha **spoznať**, viac ho **milovať** a lepšie mu **slúžiť**. **Seba zmeniť k lepšiemu, posvätiť**.

3. **Prečítaj si text**. Zapamätaj si slovo alebo spojenie, ktoré ťa niečím zaujalo.

4. Prečítaj si **už len tie slová, ktoré ťa zaujali**.

5. **Pýtaj sa Boha, prečo ťa tie slová zaujali, či ti nimi nechce niečo povedať. Ako súvisia s tebou, s tvojim životom?** Prečo práve tieto slová? **Toto je hlavná časť rozjímania.**

6. **Nesnaž sa len premýšľať**. To nie je cieľ rozjímania. **Cieľom rozjímania je stretnúť sa s Bohom, pýtať sa ho, počúvať a meniť sa.**

7. **Výsledkom rozjímania by malo byť predsavzatie alebo rozhodnutie** alebo iný konkrétny výstup.

8. **Obetuj svoje myšlienky, city, rozhodnutie Bohu - len s jeho pomocou ich dokážeš uviesť do života.**

9. Ak ti ostal čas, **zotrvej v tichu pred Bohom**.

10. **Pomodli sa záverečnú modlitbu** (Otčenáš, zdravas, sláva,...).

(podľa sv. Františka Saleského)

Nie vlastnou silou, ale Božou

„Ale v tomto všetkom slávne víťazíme skrze toho, ktorý nás miluje.“ (Rim 8,37)

Šťastný život nedosiahneš vlastnými schopnosťami. Nie: "Moje schopnosti, moje zásluhy, ja..." Lebo **bez Božej milosti a požehnania by si nemal a nedokázal nič**. Sám si si nedal ani život, ani rodičov, ani svoje schopnosti, ani dnešný deň, ani Soto, ani len tento papier ...

Keď Boh vidí tvoju reálnu snahu, podporuje ju, usmerňuje, napráva, **požehnáva**, posilňuje, znásobuje efekt. **Bez tvojej snahy to neurobí**, pretože **čaká na to, kedy sa ty skutočne rozhodneš konkrétne konať**. Až potom koná. **Dal ti slobodu, takže nebude robiť za teba, keď ty len hovoríš (napr. aj v modlitbe) ako veľmi chceš, ale nič preto nerobíš**, lebo sa ti nechce, lebo "nemáš čas", lebo... Nepodporuje lenivosť zázrakmi typu "pečené holuby do huby." (Iné je, keď nevládzeš...).

Bud' proaktívny - "príjmy zodpovednosť za svoj život. Tvoje správanie sa odvíja od tvojich rozhodnutí. Tvoje **reakcie** (na rôzne životné situácie a na správanie alebo konanie druhých ľudí) podriadi svojim hodnotám. "

A zároveň myslí na to, že dokonca ani tvoja snaha nie je len tvoja zásluha. Všetko čo máš (okrem hriechov) máš od Boha. Takže buď pokorný a ďakuj Bohu, neprivlastňuj si, akoby si všetko, čo máš, sám dosiahol. To je široká cesta pýchy vedúca ...

To je postoj kresťana. **Nesnaž sa konať len svojou vlastnou silou.** Hovor Bohu o tom, čo robíš a prečo, o tom, či to zvládaš či nezvládaš, o tom, či sa ti chce alebo nechce, či ti to ide alebo nejde, pros ho o silu, **odovzdávaj Bohu do rúk snahu aj výsledok (v lepších rukách to byť nemôže;)** Tak sa môžeš stavať k plneniu Sette giorni, k svojim zodpovednostiam v orchestri, k štúdiu, k domácim povinnostiam, k svojim vlastným chybám a slabostiam.

„Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké.“ (Mt 11,30)

„Ale v tomto všetkom slávne víťazíme skrze toho, ktorý nás miluje.“ (Rim 8,37)

„Ale oni nad ním zvíťazili pre Baránkovu krv a pre slovo svojho svedectva;
a nemilovali svoj život až na smrť.“ (Zjv 12,11)

„Vy, deti moje, ste z Boha a zvíťazili ste nad nimi, lebo ten, ktorý je vo vás,
je väčší než ten, čo je vo svete.“ (1 Jn 4,4)

Modlitba

- **TY:** môžeš ovplyvniť len kvantitu (koľko času jej venuješ) a pravidelnosť modlitby (ako často a ako pravidelne sa modlíš). Do určitej miery aj svoju koncentráciu (aké miesto a polohu tela si vyberieš, či sa budeš snažiť stíšiť už vopred, či sa budeš snažiť koncentrovať...)
- **BOH:** má v rukách odpoveď na tvoju modlitbu - či ti dá radosť z modlitby, či ti dá prežiť modlitbu v sústredení, či ti dá pocítiť svoju prítomnosť, či ti dá odpoveď na tvoju otázku, či ťa pritiahne bližšie k sebe tak, aby si o tom vedel, alebo to urobí potajomky...

Aktivita

(služba, štúdium, snaha o naplnenie tvojich životných túžob)

- **TY:** môžeš ovplyvniť, ako dobre a poctivo sa pripravíš, koľko času venuješ príprave, ako sa naladíš; ako si natrénuješ, ako sa budeš správať pri realizácii, či budeš prosiť Boha o požehnanie tejto činnosti (teda či mu odovzdáš to čo robíš)...
- **BOH a INÍ ĽUDIA:** majú v rukách odpoveď - či tvoja služba prinesie ovocie; či tí, pre ktorých niečo pripravuješ, si z toho niečo odnesú; či stretneš niekoho, kto ti bude blízky, či škola, ktorú si vyberáš, je skutočne tá, ktorú chceš a či ti pomôže na tvojej ceste; či a kedy stretneš svojho životného partnera; či sa ti podarí uspieť v tom, po čom túžiš...

Príklad: Jarná orchestrácka chata

- daj do prípravy maximum - pripravuj spoločný program, uvedom si svoju úlohu animátora a správej sa podľa nej, stávaj sa animátorom (dlho predtým a aj dlho potom), popros Boha o požehnanie, odovzdaj mu celé podujatie (snahu aj výsledok)
- Uvedom si, že aj tá najlepšie pripravená akcia môže vypáliť úplne mimo. Výsledok ovplyvniť nevieš. Ani nepotrebuješ vedieť - veď si ho dal do rúk Bohu...

Dobrota a milosť budú ma sprevádzať po všetky dni môjho života.

SEBAPRIJATIE

Všetky naše vzťahy sa odvíjajú práve od vzťahu k sebe samému. Ak chceš mať kladný vzťah k ľuďom, musíš mať najskôr kladný vzťah k sebe. Mať rád seba. **Mať rád sám seba nie je totožné so sebeckom** (sebecko znamená nezdravo sa mať rád).

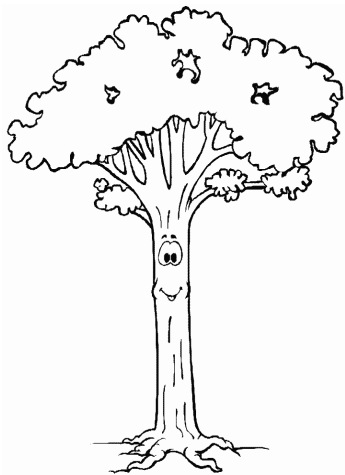
Šťastný budeš len vtedy, keď budeš sám k sebe milosrdný, keď prijmeš sám seba takého, ako si bol stvorený. To neznamená, že sa uspokojíš so svojimi chybami a prestaneš na sebe pracovať. Znamená to len toľko, že si svoje chyby priznáš a začneš sa mať rád aj s týmito chybami, taký aký si. To je jediný zdravý postoj umožňujúci, aby si mohol svoje chyby odstrániť.

Iba vtedy, keď prijmeš sám seba, môžeš prijímať druhého bez odsúdenia. Milosrdenstva k druhému človeku budeš schopný len vtedy, ak budeš milosrdný sám k sebe, ak sa zmieriš s tým, čo je v tebe tienisté. Kto sa sám pozeral do priepastí svojej duše, môže sa správať k druhému s úctou a bez predsudkov.

Ak odsúdiš druhého človeka, nemôžeš mu pomôcť. **Ak chceš nejakému človeku pomôcť, musíš ho prijať takého, aký je. Aby si to dokázal, musíš predtým prijať sám seba.** (Anselm Grün)

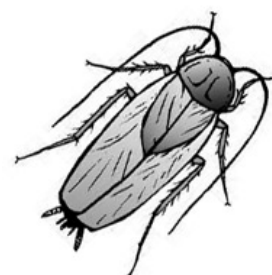
Základom pre prijatie seba je hľadieť na seba pravdivo (poznať svoje dobré vlastnosti a dary a tiež poznať svoje slabé stránky a hranice svojej osobnosti).

V každom človeku sa zrkadlí jedinečným spôsobom Božia krása a vznešenosť. Vieš ako sa zrkadlí v tebe? **Poznáš svoju vlastnú hodnotu, jedinečnosť a neopakovateľnosť?**



K tomu, aby si sa dokázal plne akceptovať, potrebuješ sa mať rád. Mať rád sám seba neznamená sebeckosť. Veď láska v kresťanskom ponímaní je trojrozmerná. (miluj seba samého, miluj blížneho ako seba samého, miluj Boha viac ako seba samého).

Keď nás náš Boh tak veľmi miluje, musíme sa milovať aj my sami. Tvoje kladné vlastnosti ťa v tvojich očiach (a často aj v očiach druhých ľudí) robia motýľom. Ale v živote sú aj situácie, v ktorých sa cítiš ako šváb, máš vlastnosti, ktoré nemáš rád, tak ako nemáš rád šváby..



Motýľ - vnímaš svoju hodnotu a chceš sa o ňu deliť s druhými...

Šváb - vnímaš svoju biedu. Skrývaš sa a zároveň túžiš po pomoci, chcel by si sa zmeniť, hľadáš pomoc, podporu, lásku...

**Cesta šťastného a naplneného života pre nás,
ktorí sme „motýľmi“ aj „švábmi“
je bezpodmienečná láska.**

Pri bezpodmienečnej láske sa snažíš milovať svoju podstatu - seba samého. A to bez podmienok, s úplným prijatím seba, bez akéhokoľvek odsúdenia. To neznamená, že považuješ seba za najlepšieho na svete, že si nepriznávaš svoje slabosti a chyby, že považuješ každý svoj čin za správny, že nebojuješ a nesnažíš sa byť lepším..

Odsúď zlý čin, ale nezavrni toho, kto ho spáchal (teda seba). To je Ježišov postoj. Nesúhlasil s hriechom, ale hriešnika miloval. "Milovať hriešnika a nenávidieť hriech", tým sa riadil don Bosco.

*Prijímame seba aj druhých takých, akí skutočne sme,
so silnými aj slabými stránkami
(a snažíme sa na seba pracovať, aby sme sa stávali lepšími)...
Máme snahu rásť na silné osobnosti,
ktoré sa neboja služby a pomoci druhým
(a snažíme sa rozvíjať zdravé sebedovetie a pokoru).*

Hľadaj v sebe motýľa. To, čo je v tebe pekné a dobré, odhaľuj iným. Pomôž ľuďom okolo teba odhaliť motýľa v nich, potrebujú to. A uvedom si, že šváb v tebe (aj v druhých) nie je ten, koho máš rozpučiť, zabiť, ale ten, kto je zranený a potrebuje lásku, aby sa mohol uzdraviť a zázračne premeniť. Dôveruj Bohu, že ťa má rád aj vtedy, keď vidíš seba ako švába.

"Pretože si drahý mojim očiam, vzácny a ja ťa milujem,
vydám ľudí namiesto teba a národy za tvoj život."

(Iz 43,4)

"Ale Boh dokazuje svoju lásku k nám tým,
že Kristus zomrel za nás,
keď sme boli ešte hriešnici."
(Rim 6,8)

Že žiješ, nebol tvoj nápad,
a že dýchaš, nebolo tvoje rozhodnutie.
Že žiješ, bol nápad niekoho iného,
a že dýchaš, bol Jeho dar tebe.
Nikto nemyslí a necíti a nekoná tak ako ty,
a nikto sa nesmeje tak, ako to robievaš ty.
Nikto nevidí oblohu presne tak ako ty
a nikto nevie presne to isté, čo vieš ty.
Tvoju tvár nemá nikto iný na tomto svete
a také oči máš len ty.
Nikto iný nežije presne tak ako ty.
Ty si chcený, žiadna náhoda, žiadna nálada prírody.
Je celkom jedno, či tvoja pieseň života je v e mol alebo v E dur.
TY si geniálna Božia myšlienka!

Za svoj život zodpovedáš ty!

Zodpovedáš za veľa, možno si ani neuvedomuješ, za čo všetko...
Pýtaš sa, čo to znamená konkrétne pre teba, **za čo zodpovedáš?**
Pozri sa na svoj život:

Zodpovednosť za spoznanie a naplnenie svojho povolania:

"Na počiatku stvoril Boh nebo a zem." To znamená, že Boh chce tento svet, ako matka chce svoje dieťa. Nikto z nás ani nežiadal, aby sa narodil. Boli sme na svet povolaní. **Aj ty si bol na svet povolaný, pre niečo si tu chcený.**

Vieš pre čo si tu chcený, prečo si sem povolaný? Ako to zistíš? Len tak, že **prijmeš zodpovednosť** (nebudeš sa vyhovárať, ale vezmeš na seba záväzok a budeš sa snažiť ho plniť a budeš niesť aj následky).

Ak „chodíš“ s Bohom, určite sa s ním rád čím častejšie stretneš - napr. v pravidelnej modlitbe; vo sviatostiach; v rozjímaní; možno v ľudoch - v tých, ktorých máš rád a v tých, ktorým slúžiš (snáď aj v soťákoch alebo malých orchestrákoch). Je to naozaj tak? Ako často pristupuješ k sviatostiam?

Zodpovednosť za poznávanie seba, za svoj rast a za svoje záväzky voči druhým:

Teoretizovať môžeš donekonečna o tom, aký si úžasný alebo o tom, aký si úbohý. Ale **pravdivý obraz o sebe zistíš len tak, že seba do niečoho vložíš.** Teoreticky sa môžeš vo svojich predstavách rozvíjať tiež donekonečna. Ale **skutočne sa začneš rozvíjať až vtedy, keď sa do niečoho vložíš a vytrváš.**

Do čoho si sa vložil a snažíš sa obstáť napriek prekážkam?

Príliš abstraktné? Ako plníš to, za čo zodpovedáš? **Ako si plníš si svoje bežné povinnosti?** Ešte konkrétnejšie? Škola; pomoc rodičom; zodpovednosti, ktoré si dobrovoľne prijal (jazykovka, tvoje domáce zvieratá, orchester, animátorstvo, birmovanecká príprava, sľub, ktorý si dal...). Všimol si si? **Tým že sa do niečoho vložíš (že prijímaš zodpovednosť), poznávaš seba a rozvíjaš seba, svoj charakter.**

Tak sa odváž a vlož sa!

A pamätaj aj na to, že ak sa pre čokoľvek dobrovoľne rozhodneš, prijímaš tým na seba určitý záväzok. Ak to už nechceš plniť, vo väčšine prípadov (až na niektoré nemenné rozhodnutia) môžeš povedať: "končím". Ale nemôžeš zotrvať a pritom neprijať zodpovednosť, neplniť si svoje povinnosti.

Zodpovednosť za budovanie vzťahov:

Chlapec z inej planéty putuje celú noc po púšti s blízkym priateľom, človekom, ktorý sa stratil a nemá čo piť. Hľadajú studňu, aby človek nezahynul od smädu. Chlapec je z inej planéty. Nikdy necíti hlad ani smäd. A predsa sa aj on túži napiť obyčajnej vody. Prečo?

Pretože: "voda býva milá aj srdcu." Táto voda... jej chuť sa zrodila z celonočného putovania týchto dvoch priateľov pod hviezdami, zo spevu hriadeľa studne a z práce rúk jeho priateľa, ktorý ju vyťahoval zo studne. Obyčajná voda zo studne. A predsa taká neobyčajná. Ľudia môžu mať čokoľvek a predsa v tom nenachádzajú to, čo hľadajú. A predsa by mohli nájsť to čo hľadajú v jedinej kvapke vody...

Oči sú slepé, treba hľadať srdcom.

Tvojim životom sa stáva to, čomu venuješ najviac seba. To, čomu venuješ málo seba (námahy, obety, priateľstvá) sa nestáva tvojou súčasťou, len ťa to tak z rýchlika obchádza. **To, čomu dáš kus seba, sa stáva iným. Pretváraš to. A pretvára to teba.**

Čím viac sa (seba) do niečo vložíš (do priateľstva, do služby,...) tým silnejší vzťah si vytváraš (k človeku, k činnosti, k veci). Tým viac sa to vpisuje do tvojho srdca, tým viac sa to stáva tvojim.

Ako veľmi si vryl Boha,
ľudí okolo seba, svoje povinnosti
do svojho srdca?
Ako veľa im dávaš zo seba?
Robíš z nich tú vodu,
ktorá uhasí tvoj neuhasiteľný smäd
po naplnení?

Dumka o slobode

Aká je tvoja predstava slobody?

Je to sloboda trestanca, ktorý ušiel z väzenia (je **slobodný od** povinností, zodpovednosti, služby), alebo je to sloboda Božieho dieťaťa, ktoré je **slobodné pre** lásku (pre Boha, pre ľudí okolo seba, pre svoje povolanie, pre svojho budúceho manžela/manželku,...)?

Sloboda v záväzku

V Sote (ani v inom dobrom tíme, stretku či partii) si nemôžeš robiť čo sa ti zachce. S členstvom súvisia určité záväzky. Myslíš, že si neslobodný, keď si nemôžeš robiť čo chceš? **Záväzky budú sprevádzať a naplňovať celý tvoj život.** Rozhodnutie sa pre školu, prácu, manželstvo, zasvätený život je rozhodnutím sa pre záväzok.

Tým, že sa rozhodneš pre niečo, iného sa vzdávaš. A to asi nemáš rád. Ale paradoxne **tým získavaš - slobodu.** Slobodu **od toho, čoho si sa vzdal a slobodu pre to, pre čo si sa rozhodol.** Ako to? **Je málo pravdepodobné, že by si sa oddal celou dušou nejakej veci, keď vieš, že máš zabezpečenú únikovú cestu. Vtedy prirodzene počítas s tým, že ak to, pre čo si sa rozhodol nevyjde, budeš môcť použiť zadné vrátka. Táto istota ti nedovoľuje, aby si sa naplno a s celým srdcom pustil do prvej možnosti. Naopak, úplné odhodlanie a odovzdanie sa mobilizuje všetky tvoje sily.**

"Keď po lanovom rebríku vyliezli na obranné múry nedobytnéj pevnosti, generál vytiahol meč a pred očami všetkých svojich vojakov túto jedinou únikovú cestu odťal. Zostala iba jedna cesta: vpred! Generál Tanaji v boji padol, ale vojaci pevnosť dobyli."

Byť slobodný umožňuje a vyžaduje konať voľbu (rozhodovať sa)

Rozvíjať schopnosť vybrať si je najlepšou voľbou, ako rásť. **Jedným zo spôsobov zrieknutia sa zodpovednosti je ponechanie rozhodnutia na náhodu. Iným je odkladanie rozhodnutia.**

„Dospelá katechumenka si uvedomovala význam krstu, chápala zodpovednosť a nebezpečenstvo, ktoré krst so sebou prinášal. A odkladala definitívne rozhodnutie preň, predlžovala čas počúvania... a zomrela počúvajúc. Zomrela bez ponorenia do životodarnej vody. Odložené rozhodnutie a nerozhodné konanie. Zomrela v čakárni.“

Takto zomiera veľa osôb.

Preto **keď treba konať konaj, keď treba hovoriť hovor...**

Sloboda neznamená, že robíš len to, čo sa ti chce.
Sloboda znamená, že z lásky robíš aj to, čo sa ti nechce
(z lásky k Bohu, k druhému, k sebe)

Požiadali ma o pomoc. Pomohol som. O tri dni ma požiadali o službu znovu. Už mám toho dosť! Ved' **kto bude myslieť na mňa, ak ja myslím na iných?** A okrem toho, **musel som sa do tej služby nútiť. Vari sa človek môže k láske nútiť...?**

Žiť znamená v rade prijať svoj život. Veľa ľudí iba smutne vegetuje, lebo nepovedali svojmu životu ÁNO. Strom nie je zodpovedný za svoje plody, ale človek áno, lebo inak nie je dospelým človekom... Ak milióny ľudí na Zemi trpia, je to tak preto, že **mnohí sa živia plodmi ostatných, ale plody svojho života za pokrm ostatným nedávajú...**

Nie si tu preto, aby si plnil očakávania druhých.
Si tu preto, aby si sa učil rozhodovať a rozhodoval pre to,
čo vnímaš ako správne

Išiel som za mudrcom a hneď som mu povedal: "Milovať nie je žiadna sradna!" "Je to oveľa náročnejšie, ako si myslíš," odpovedal mudrc. "Poctivo som sa snažil urobiť vám radosť..." Hneď ma zastavil: "**To len malé deti sa snažia, aby urobili radosť svojim rodičom. Ak niečo robia dospelí ľudia, musia to robiť sami za seba. Pretože sú za svoj život zodpovední v prvom rade oni sami.**"

Odlož masku...

...ktorú si nasadzuješ, keď prichádzaš (na Soto). Buď sám sebou. Uč sa a čerpaj od ostatných, ale nenapodobňuj ich! Ostatní ťa potrebujú práve takého, aký si. **Nehraj sa na niekoho, kým nie si, i keď máš so svojou "rolou" úspech. Svet potrebuje tvoj život, a nie tvoju "komédiu".**

Slobodný si len vtedy, ak nie si závislý

Ak si závislý na čomkoľvek (na človeku, na telke, na inej veci, na zlozvyku, na hriechu, na...), **potom nie si slobodný, ale si otrokom.** A otrok nie je pánom nad sebou. Nemôžeš dať to, čo nemáš... Ako sa chceš potom do niečoho naplno vložiť? **Ako sa chceš raz odovzdať v nemeniteľnom sľube svojho povolania?**

Duch Pána, Jahveho, je na mne, pretože ma Pán pomazal,
poslal ma hlásať radosť ubitým, obviazať zlomených srdcom,
zajatcom ohlásiť slobodu a spútaným oslobodenie. (Iz 61,1)

Nočná meditácia

o daroch a silných stránkach

Pohodlne sa posaď. A teraz pozorne čítaj. Vynasnažím sa pomôcť ti nechať sa viesť Božím Duchom touto meditáciou.

Vzbuď si úmysel porozumieť lepšie Božiemu tajomstvu, ktoré Boh do teba ukryl.

A teraz, keď vieš prečo, započúvaj sa do zvuku noci, ktorá je okolo teba.

Započúvaj sa do tmy, do ticha tmy. Nechaj sa ním chvíľu unášať. Kludne aj niekoľko minút.

Nebudem ti dnes rozprávať veľa múdrych myšlienok. Započúvaj sa do svojho srdca. Tam, na dne tvojho srdca je Boh. Milujúci Otec, zachraňujúci zúfalých, s láskou objímajúci hriešnikov, povzbudzujúci sklesnutých a neistých a uzdravujúci svojim dotykoch chorých.

Jeho počúvaj, jeho sa pýtaj, v jeho prítomnosti uvažuj. Hovorí:

"Istý človek vznešeného pôvodu odchádzal do ďalekej krajiny prevziať kráľovstvo a potom sa mal vrátiť. Zavolať si svojich desiatich sluhov, dal im desať mín* a povedal im: „Obchodujte, kým sa nevrátim!“

.....Keď sa po prevzatí kráľovstva vrátil, dal si zavolať sluhov, ktorým dal peniaze, aby zistil, koľko kto získal. Prišiel prvý a vravel: "Pane, tvoja mína získala desať mín." On mu povedal: "Správne, dobrý sluha; pretože si bol verný v maličkosti, maj moc nad desiatimi mestami." Prišiel druhý a vravel: "Pane, tvoja mína vyniesla päť mín." Aj tomuto povedal: "Ty maj moc nad piatimi mestami." Iný prišiel a hovoril: "Pane, hľa, tvoja mína. Mal som ju uloženú v šatke; bál som sa ťa, lebo si prísny človek: berieš, čo si si neuložil, a žneš, čo si nezasial." On mu povedal: "Zlý sluha! Podľa tvojich vlastných slov ťa súdim. Vedel si, že som prísny človek, že beriem, čo som si neuložil, a žnem, čo som nezasial? Prečo si teda nedal moje peniaze peňazomcom a ja by som si ich bol po návrate vybral aj s úrokmi?" A tým, čo tam stáli, povedal: "Vezmite mu mínu a dajte ju tomu, čo má desať mín." Oni mu vraveli: "Pane, veď má desať mín!" Hovorím vám: "Každému, kto má, ešte sa pridá, ale kto nemá, tomu sa vezme aj to, čo má."

(Lk 19,12-26)

* mína je starodávny peniaz

Tento príbeh hovorí o tom, ako máme zaobchádzať so svojimi schopnosťami. **Dostali sme vynikajúce prostriedky na budovanie a šírenie Božieho kráľovstva. Ježiš od nás očakáva, že tieto schopnosti použijeme tak, aby sa rozhojnili a aby sa Božie kráľovstvo rozmáhalo. Každého z nás sa pýta: "čo robíš s tým, čo som ti dal?"**

Napíš na malý papier dve svoje silné stránky (dary), ktoré si dostal pre rast Božieho kráľovstva. To čo vnímaš ako najvýraznejšie - môžu to byť schopnosti, vlastnosti, povahové črty, talent, Papier vlož do obálky s tvojim menom pri vchode do chaty.

Prečo sa kráľ správal tak tvrdo k mužovi, ktorý nezúročil jeho peniaze? Potrestal ho, pretože: 1.) na rozdiel od svojho pána nemal záujem o budovanie kráľovstva; 2.) nedôveroval úmyslom svojho pána a bol verný len sám sebe.

Boh, tak ako kráľ v tomto príbehu, ti dal dary, aby si ich používal na úžitok jeho kráľovstva.

Viem o svojej silnej stránke a nebojím sa ju použiť!

Podarilo sa ti uvedomiť si, aké sú tvoje silné stránky, tvoje dary? Aspoň náznak? Zapíš si ich:

Mať zbraň a v prípade potreby ju nepoužiť, alebo mať v ruke fľašu s pitnou vodou a zomrieť od smädu, to je dosť žalostné a hlúpe. Mať schopnosť a nepoužívať ju, taktiež. **Neboj sa hľadať svoju silnú stránku a rozvíjať ju. A hlavne ju používať. Inak ako používaním ju ani rozvíjať nejde.**

Používaj svoju silnú stránku, svoje dary - pre seba, aj pre ostatných. Ak ich budeš používať len pre svoje dobro a nie pre dobro druhých, je možné, že sa zdeformujú, nerozvinú úplne, alebo že sa zdeformuješ ty. Vieš, taký ten: "ja, moje, mne, ..." Preto ňou slúž druhým! **Každý však dostáva prejavy Ducha na všeobecný úžitok.** (1 Kor 12, 7) Božia logika je jasná....

Odhaľovanie vlastných silných stránok a darov je náročné a nemusí sa ti podariť na prvý ani na druhý pokus, a navyše sa ti nemusí podariť vôbec podľa tvojich predstáv;) A nemusíš byť ani vždy úspešný v používaní týchto darov. Je to celoživotná úloha, spoznávať seba. To môžeš len tak, že budeš naplno žiť svoj život s ľuďmi okolo seba a s Bohom. **Je to celoživotná úloha žiť svoj život.**

*Chcel by som konať dobro, ale nenachádzam cestu, Ježiš môj!
Keby som poznal teba, poznal by som i seba, môj Ježišu!
Nemôžem robiť dobre, ak mi nepomôžeš.
(sv. Filip Neri)*

*Pre konanie dobra treba trošku odvahy.
(sv. don Bosco)*

Mini-duchovná obnova o daroch Ducha Svätého

Máte veľké dary, prácou na sebe ich rozvíjate (zlepšujete sa v škole, vzťahy v rodine, v hudobnom nástroji....). Ste ako rastlinka alebo ovocný stromček s dobrým koreňom a v kvalitnej pôde. Ale to nestačí na prinesenie ovocia. Musí priletieť včelička a opeliť rastlinku. Musí prísť zásah zvonku. Aby ste priniesli duchovné plody dobra, ovocie vášho mnohoročného úsilia, musí prísť Duch Svätý do vášho života.

Iný príklad: Víťazná skladba prvej slovenskej eurovízie Let tmou. Naspievali ju? Kamil Mikulčík a Nela Pocisková. Vtedy mala Nela 17. Ako začala jej kariéra? Nela mala 14, keď bola prvýkrát na konkurze na muzikál „Neberte nám princeznú.“ Tam si ju všimol režisér Jano Ďurovčík a urobil z nej hviezdu. Teraz hrá v seriáloch, robí v Novej scéne drámy a muzikály. Keby jej talent neobjavil a nerozvinul režisér Jano Ďurovčík, tak nič by z nej nebolo. Showbiznis by si našiel inú Nelu.

Takto veľmi potrebujeme pomoc zhora, pomoc Ducha Svätého. Moja babka mala v kuchyni na stene látku s vyšíтым nápisom: „Bez Božieho požehnania márne naše namáhania.“

Otvoreniu sa Duchu Svätému v nás dnes silno bráni individualizmus. Na sote vnímam u viacerých prieberčivosť v ponukách – na niektorú akciu idem, lebo sa mi chce. A na inú nejdem a nájdem si múdru výhovorku. Neplatí to o všetkých a vždy, ale o väčšine zo sota áno...

Ďalší prejav individualizmu: za 4,5 mesiaca nevznikla sotopartia. Máme sotostretká, aj sotochaty, ale nemáme sotopartiu. Juro a Čili na prvých dvoch sotostretkách otvorene vyjadrili nezaujím o vytváranie partie so všetkými soťákmi. Ale ja si myslím, že okrem M. Lipku všetci máte k niektorým v sote veľmi pekný vzťah, k iným pekný a niektorí sú vám úplne ukradnutí. A preto nie sme sotopartia. Povedal som to tvrdo, asi sa mýlim, ale nateraz to vidím tak.

V našich srdciach je príliš silné ego (ja, ja, ja, jenom já). **Je tam málo rozvinutá caritas - duchovná evanjeliová láska, schopná vytvárať vzťahy bez kalkulácie, či sa mi to oplatí alebo nie. A to je bariéra pre činnosť Ducha Svätého.** Vnímam to aj medzi skautami v oratku, aj medzi animátormi v oratku. Tento postoj individualizmu, zamerania na seba, vyskočí každoročne, keď hokejbalisti spravia ľad. Oni nechcú dovoliť iným korčuľovať, lebo sú individualisti. A mnohí dospelí nechcú pomôcť, ale len využiť zadarmo korčuľovanie pre svoje deti. A pritom prežili „na oratku“ 10 aj 20 rokov, a hovoria, že majú k oratku a saleziánom srdcový vzťah. Nie, nemajú, myslia len na seba, oratko aj saleziáni sú im úplne ukradnutí.

Neviem, čo ničí rastlinky, čo ničí ovocné stromy, ale **viem, čo bráni prejavu Ducha Svätého v nás: individualizmus. Obklopím sa drahými technickými hračkami, sadnem si v teplučkej izbe k PC a majte ma radi. Ja vás totiž nemám. Ja mám len sám, sama seba.**

Mohol by som pokračovať o ľuďoch vo farnosti, o žiakoch našej SOŠ, o mojich žiakoch na nábožku. **Individualizmus je ako mor. Nakazil skoro každého z nás. Pouvažuj o tom.**

No ale **podme k darom Ducha Svätého. Ak totiž niekto prekoná prekážku sebeckva a zamerania do seba, otvorí sa mu krásny, pestrofarebný svet.**

Prvú farbu, ktorá spraví svet krajším, nám odhalí dar bázne Božej. Dar skromnosti. „Bázeň pred Pánom je počiatok múdrosti“ (Ž 110). Cit nám hovorí, že robíme chyby a sme nedostatoční. Veľmi nám lezú na nervy namyslení ľudia. V každej triede ich je viacero. Ako by im pomohlo pár zrníčok skromnosti. Duch Svätý v nás nám našepkáva, že nie my sme pánmi Dobra a Zla. Samozrejme bázeň božia nie je strach pred Božím trestom, ale dôvera v Boha, opak pýchy, skromnosť v mojom vzťahu voči Bohu aj ľuďom.

Druhú farbu na palette Božieho maliara nádhernej panorámy tvorí dar nábožnosti. Verím, že všetko, čo sa stane, je Božia vôľa. Don Bosco žil, akoby videl Neviditeľného. „Marta, Marta, staráš sa a znepokojuješ pre mnohé veci, kým len jedno je potrebné.“ Ak v sebe rozvinem dar zbožnosti, všetko uvidím ako Božiu vôľu a to ma naplní pokojom. Pokojom, ktorý je ovocím Ducha Svätého. A kto nájde pokoj, nájde Boha a s nadšením ide medzi ľudí.

Ďalšia farba v spektre Božieho svetla, ktorá nám pomôže zmeniť nedokončený Boží svet, je dar sily. V Sette giorni sa chalani snažíte o rozvoj fyzickej sily. Dievčatám skôr ide o krásu tela. Vytešujeme sa zo silných áut, trháme osobné rekordy v klikoch. Ale dar Ducha Svätého hovorí o inej sile. O sile ducha. Ľahko hádzeme flintu do žita. Sme k druhým milí, ale keď raz zažijeme podraz z opačnej strany, tak nemáme silu začať vzťah znova. Vaši rodičia potrebujú silu byť verní manželke, manželovi, byť verní rodine. Veľa starých ľudí z našej farnosti potrebuje silu doopatrovať svojich blízkych, susedov a susedky. Mladí sú slabí v učení, v dodržaní slova. Pane, daj nám silu byť silný, byť silná.

O zvyšku palety inokedy. Zvyšné dary Ducha si prečítajte na obrázku. Ak dostaneme dary Ducha, onedlho príde ovocie v našom správaní a našich postojoch. Aj my aj ľudia v našom okolí budú mať z nás radosť. Potom treba správnym marketingom nenechať krásne ovocie zhníť pod stromom...

T

D

E

U

L

C

O

H

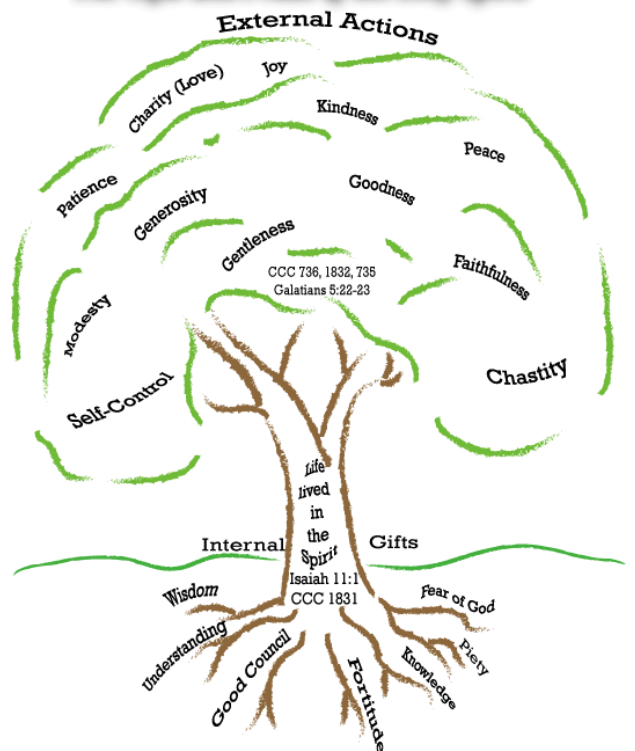


Vyber si,

Ak nadobudneme dary Ducha Svätého, potom môžeme očakávať ovocie ducha. Vyjadril to apoštol Pavol v Gal 5: „skutky tela sú zjavné: je to smilstvo, nečistota chlipnosť, modloslužba, čary, nepriateľstvá, sváry, žiarlivosť, hnevy, zvady, rozbroje, rozkoly, závisť, opilstvo, hýrenie a im podobné. O tomto vám vopred hovorím, ako som už povedal, že tí, čo robia takéto veci, nedosiahnu Božie kráľovstvo. Ale **ovocie Ducha je láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť, zdržanlivosť**. Proti tomuto zákona niet.“

(Na vašom obrázku na A5 si pod smerovník napíšte svoje meno a na stranu „duch“ napíšte ovocie ducha. Potom si na opačnú stranu k „telo“ napíšte skutky tela.)

The Gifts and Fruits of the Holy Spirit



PROAKTÍVNY PRÍSTUP K ŽIVOTU

Máš možnosť pozitívne ovplyvniť svoj život.
Šťastie začína v tvojom vnútri.

„Byť proaktívny znamená prevziať zodpovednosť za vlastný život. Naše správanie nie je funkciou podmienok, v ktorých sa nachádzame, ale **sa odvíja od našich rozhodnutí**. Pocity môžeme podriadiť hodnotám. **Byť proaktívny znamená konať iniciatívne a nie byť zodpovednosť za to, že sa veci stanú.**“

Medzi podnetom a odozvou naň sa nachádza priestor pre slobodnú voľbu (slobodu voľby reprezentujú vrodené schopnosti, predstavivosť, svedomie, schopnosť konať na základe sebauvedomenia, bez toho aby sme podliehali akýmkoľvek ďalším vplyvom, nezávislá vôľa...)

„Vďaka výnimočným schopnostiam, ktoré máme, si môžeme
- nezávisle na tom, k čomu nás vedú inštinkty
a na čo sme boli pripravovaní
- **vytvoriť nové programy správania.**“

V priestore medzi podnetom a odozvou naň sa teda nachádza najvýznamnejšia schopnosť a možnosť, ktorú máme – sloboda voliť si.

„Zodpovednosť je schopnosť voliť si odozvu. Vysoko proaktívni ľudia si túto zodpovednosť uvedomujú. Nezvalujú vinu za svoje správanie na okolnosti a na podmienky, ktorým boli vystavení. **Ich správanie je omnoho viac výsledkom vlastnej vedomej voľby než výsledkom ich životných podmienok – skôr než na pocitoch je založené na hodnotách.**“

= **ak pristupuješ k životu proaktívne, svoje reakcie (na rôzne životné situácie a na správanie alebo konanie druhých ľudí) podriadiš svojim hodnotám.**

Potom tieto tvoje reakcie, vyjadrenia a správanie nebude vo veľkej miere ovplyvňovať:

- ani počasie (proaktívni ľudia nosia svoje počasie v sebe - nezáleží na tom, či prší alebo svieti slnko - riadia sa hodnotami...)
- ani atmosféra v spoločnosti („všetci sú znechutení, budem aj ja...“, „väčšina má takýto názor, tak ho prijmem, aj keď si myslím, že to nie je správne...“)
- ani prístup a slabosti druhých ľudí („spravil som to preto, že ma naštvá, je to jeho vina...“)
- ani moje vlastné pocity (hnev, smútok, blbá nálada...)
- ani pripomienky alebo prosby od druhých („tvoje topánky sa mi nepáčia“ a rýchlo si ich prezuješ, názor druhých je dôležitejší ako tvoj vlastný... „mohol by si toto, a toto, a toto“ – „áno, áno, áno“ a vieš, že to nestíhaš alebo to nepovažuješ za vhodné, ale nevieš povedať „nie“, nevieš sa vyjadriť, že to nie je momentálne dobrý nápad, alebo máš iné priority...) atď.

Vonkajšie podnety fyzickej (počasie...), sociálnej (atmosféra v spoločnosti, móda, väčšinový názor...) psychologickéj povahy (pocity, hnev, slabosti druhých...) samozrejme pôsobia aj na proaktívne konajúcich ľudí. Ale **ich odozva na tieto podnety**, či už vedomá alebo nevedomá, **je voľbou alebo odozvou založenou na hodnotách.**

Až keď si priznáš: „som tým, kým som v dôsledku rozhodnutí, ktoré som urobil“, môžeš povedať „chcem, aby to bolo inakšie...“

Ak budeš konať proaktívne, rôzne vonkajšie vplyvy a druhí ľudia nebudú ovládať tvoj život, **nebudeš závislý, ale budeš slobodný!**

Aj keď v rámci svojej slobody sa môžeš rozhodnúť obetovať časť svojho života pre niečo veľké (stať sa „závislým“ na potrebách druhých v tom krásnom význame lásky a služby!) – napr. ako don Bosco, Matka Tereza, dobrá mama, otec, partner... – ale tomuto predchádza vždy slobodné rozhodnutie odvážneho človeka milovať a dávať seba ako dar...)

Druhí ľudia samozrejme môžu ovplyvniť tvoj život, ale nemajú ho ovládať, rozhodovať za teba (aj ľahostajné prijímanie postojov, názorov, úloh od druhých znamená nechať sa ovládať druhými ľuďmi a nie je to o slobodnom rozhodovaní... keď aj náhodou nemôžeš veci zmeniť, môžeš povedať „nie“, ak aj nemôžeš na niečo povedať „nie“, môžeš to s láskou prijať, rozhodnúť sa pre to – a tak sa to stane tvojou záležitosťou, tvojim rozhodnutím = „musím“ sa zmení na „chcem“)

Aké sú tvoje hodnoty, podľa ktorých robíš rozhodnutia?

Je dôležité konať aktívne (a nie pasívne vyčkávať, čo sa prihodí). **Máš možnosť nie len voľiť si odozvu v určitej situácii, ale tiež túto situáciu vytvárať.**

Sloboda, možnosť rozhodovať sa a náš charakter nám umožňuje zvládať aj náročné situácie a inšpirovať druhých, aby nás nasledovali.

Byť iniciatívny znamená uvedomiť si zodpovednosť za to, že sa veci stanú.

Zodpovednosť za svoj život máš v rukách ty. Ak budeš len pasívne vyčkávať, čo sa stane, budú tvoj život určovať vonkajšie okolnosti. A to určite nie je správny postoj slobodného a efektívneho človeka. **Rozhodni sa konať iniciatívne a úspešne realizovať osobné alebo spoločné ciele a hodnoty.** Taký má byť postoj človeka – kresťana.

- JAZYK, ktorým hovorí človek, ktorý sa zbavuje zodpovednosti za svoj život (človek reaktívny „človekus reaktivus šmatlavus“):

- a) nemôžem s tým nič urobiť...
- b) som už raz taký...
- c) on ma rozčulľuje...
- d) toto nikto nedovolí...
- e) musím/nemôžem to urobiť...
- f) keby...

+ JAZYK, ktorým hovorí človek, ktorý prijíma zodpovednosť za svoj život (človek proaktívny „človekus proaktivus iniciativus“):

- a) zistím, aké mám iné možnosti...
- b) môžem byť iný...
- c) dokážem ovládať svoje pocity...
- d) pokúsim sa ich presvedčiť...
- e) rozhodnem sa, vyberiem si...
- f) budem...

PROAKTÍVNY PRÍSTUP K LÁSKE

Milovať niekoho je proces, je to niečo, čo robíme. Milovať je sloveso... láska je podstatné meno, je to cit. Je to plod toho, že niekoho milujeme. **Miluj... slúž... obetuj sa... počúvaj... vži sa do pocitov... váž si... podporuj... daj najavo svoju lásku...**

Chceš to urobiť?

Pre proaktívnych ľudí je láska výsledkom toho, že niekoho milujú. Láska sú činy – prinášame obeť, dávame sa. Láska je hodnota udržiavaná láskyplnými činmi. Proaktívni ľudia podriaďujú svoje pocity hodnotám. (Lásku, ako cit, je možné znovu získať, ak sa „stratila“ – stačí len začať milovať...)

= zaoberaj sa tým, s čím môžeš niečo urobiť

= až keď sa prestaneš zaoberať podmienkami a namiesto toho začneš pracovať sám na sebe, môžeš tieto podmienky začať ovplyvňovať

TRI DRUHY ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÍ

1. Problémy, ktoré **môžeš priamo zmeniť**:

= tvoje vlastné správanie, tvoje návyky

2. Problémy, ktoré **môžeš nepriamo zmeniť**:

= správanie druhých ľudí (empatiou, osobným príkladom, motiváciou)

3. Problémy, ktoré **nedokážeš zmeniť**:

= tvoja minulosť, momentálna situácia (netráp sa, prijmi fakt, že existujú, nauč sa s nimi žiť – takto sa nenecháš nimi ovládať)

**„Bože, daj mi odvalu zmeniť veci,
ktoré je možné zmeniť a mali by sa zmeniť,
umožni mi prijať veci, ktoré zmeniť nemôžem,
a daj mi dosť múdrosti, aby som ich vedel rozlíšiť.“**

ZMENA „ZVNÚTRA VON“

Proaktívny prístup – to je zmena „zvnútra von“ = chcem byť iný (a môžem byť iný) a tým, že budem iný, môžem dosiahnuť pozitívnu zmenu aj toho, čo je mimo mňa = môžem byť kreatívnejší, môžem byť pozornejší, môžem si viac všímať potreby druhých a aktívne reagovať, môžem byť tvorivejší, môžem byť ochotnejší spolupracovať...

Za svoj život nesieš zodpovednosť len ty sám, pretože máš vždy a v každej situácii „možnosť odozvy“ (priestor pre tvoju voľbu). Len ty nesieš zodpovednosť za vlastný život, za to, ako ho riadiš, za to, ako účinne ovplyvňuješ okolnosti svojho života tým, že sa venuješ rozvoju seba samého, že pracuješ na tom, kým si.

Najlepšia možnosť, ako pozitívne ovplyvniť vlastnú situáciu, je pracovať na sebe, zaoberať sa tým, čím môžeš byť.

Niekedy tým najproaktívnejším, čo môžeš urobiť, je byť šťastný – mať skutočnú radosť. Môžeš byť spokojný a šťastný a prijať fakt, že niektoré veci nemôžeš v súčasnej situácii mať pod kontrolou, a zamerať svoje úsilie na tie, ktoré kontrolovať môžeš.

= Vždy si môžeš slobodne voľiť, čo budeš robiť (= akú odozvu zvolíš na všetko vo svojom živote), ale nemôžeš si slobodne zvoliť dôsledky toho, čo urobíš – čiže každou voľbou si súčasne volíš i s ňou spojené dôsledky (ktoré už ale nemôžeš ovplyvniť).

= Proaktívny človek tiež robí občas chybné rozhodnutia – ale chybu si vie priznať, napraviť ju a poučí sa z nej – a týmto prístupom robí z neúspechu úspech (na základe skúsenosti som sa niečo dôležité naučil) – aj keď niekedy nie je možné napraviť dôsledky chýb, ktoré človek spraví, no je dôležité si chybu priznať, prijať ju ako „fakt, ktorý sa stal“ a odpustiť si (nežiť v atmosfére sebaobviňovania) – aby bol človek naďalej slobodný, vnútorne uzdravený a silný.

= Najviditeľnejším prejavom tvojej proaktivity je schopnosť prijímať a dodržiavať záväzky a sľuby – tie, ktoré si dávaš sám, i tie, ktoré máš voči druhým ľuďom + to, ako ich dodržiavaš. Záväzky ťa podporujú aj v osobnom raste – uvedomuješ si, v čom spočívajú tvoje slabé stránky, v čom sa môžeš zlepšovať, na čo máš talent, ktorý môžeš rozvíjať, čo musíš zmeniť alebo vyzametať zo svojho života. Prejavom proaktivity je konať v súlade s tým, čo si spoznal – prijímať záväzky, vytyčovať si ciele a neopúšťať ich – posilňuješ si tak svoj charakter, svoju osobnosť – a čokoľvek pozitívne prestáva byť v tvojom živote nemožným.

Dávaj si malé záväzky a dodržiuj ich.
Buď príkladom a neodsudzuj. Buď vzorom, nie kritikom.
Spolupracuj na riešení, nezhoršuj situáciu svojim vlastným konaním.
Nezaoberaj sa slabosťami druhých, nevyhovárať sa na nich
a neospravedlňuj nimi vlastné nedostatky.
Pokiaľ urobíš chybu, priznaj si ju, naprav ju a pouč sa z nej
– a to okamžite.
Nezvaľuj vinu na druhých.
Zaoberaj sa tým, s čím môžeš niečo urobiť.
Pracuj na sebe – na tom, aký si.
Slabosti druhých prijímaj s pochopením, nevyčítaj im ich.
Stále ide o to, akú odozvu zvolíš a čo by si mal urobiť.
Ak si začneš myslieť, že problém je „mimo teba“, zastav sa
– už táto myšlienka je sama o sebe problémom, ktorý musíš riešiť.
Ak využívaš každý deň svoju slobodu, postupne ju zväčšuješ a posilňuješ
a žiješ tak vlastný a slobodný život
= proaktívny človek nežije podľa životného scenára,
ktorý napísal niekto iný (rodičia, partner, spolupracovníci, spoločnosť).
Vytvor a ži svoj vlastný životný scenár
– len tak budeš šťastný a prežiješ plnohodnotný život. ;-)

(Podľa S. Coveyho)

„PROAKTÍVNE MYŠLIENKY“

**pre tých, ktorí majú odvahu
začať žiť svoj kresťanský život naplno.**

(Svätý Josemaría Escrivá)

Neži naprázdno. Buď užitočný. Zanechaj za sebou stopy. Vyžaruj svetlo svojej viery a lásky. Svojím apoštolským životom stieraj bahno a špinu rozsievané nečistými rozsievачmi nenávisť. Všetky pozemské cesty rozžiar Kristovým ohňom, ktorý nosíš vo svojom srdci.

Kiež sú tvoje rozhovory a celé tvoje správanie také, aby každý, čo ťa vidí alebo počuje, mohol povedať: Ten čerpá zo života Ježiša Krista.

Vôľa. – Veľmi dôležitá črta. Nepodceňuj maličkosti, pretože stálym sebazapieraním v malých veciach, ktoré nie sú nikdy malé ani bezvýznamné, zmocnie a zmužnie s Božou pomocou tvoja vôľa. Staneš sa predovšetkým pánom sám sebe, ale aj vedúcim, veliteľom a vodcom, ktorý ostatných povzbudí a strhne príkladom, slovom, múdrosťou i silou.

Nevyhýbaj sa povinnosti. Vykonávaj ju svedomite, aj keď iní ju zanedbávajú.

Nemrhaj svoju silu a čas, ktoré patria Bohu, na hádzanie kameňa po psoch, čo na teba po ceste štekajú. Nevšímaj si ich.

Prečo ťa zraňuje ohováranie ľudí? Stalo by sa ti oveľa horšie, keby ťa Boh opustil. Zotrvaj v dobrom a nad klebetami pokrč ramenami.

Výstižné poznámky a vtipy, ktoré nevyšli z tvojich úst; žart, ktorý si nepovedal; prívetivý úsmev pre toho, čo ťa obťažuje; mlčanie pri nespravodlivom obvinení; láskavý rozhovor s ľuďmi, ktorí ťa otravujú a vyčerpávajú; každodenné úsilie povzniesť sa nad malichernosťami, nepríjemnosťami a bezočivosťami ľudí, ktorí s tebou žijú... to všetko, vytrvalo uskutočňované, je pravé vnútorné umŕtvovanie.

Nehovor: tento človek ma obťažuje. Pomysli si: tento človek ma posväcuje.

Toto sú vzácne plody človeka, ktorý sa umŕtvuje: pochopenie a zhovievavosť pre slabosti druhých a nezmieriteľnosť s vlastnými slabosťami.

Nijaký ideál sa nemôže uskutočniť bez obety. Zapieraj sa. Krásne je obetovať sa!
Stíš sa. – Hľadaj Boha v sebe a počúvaj Ho.

Ži v Božej prítomnosti a budeš mať nadprirodzený život.

Neurob nijaké rozhodnutie bez toho, že by si o veci neuvažoval pred Bohom.

Keď stratíš nadprirodzený zmysel života, tvoja láska bude dobročinnosťou, tvoja čistota slušnosťou, tvoje umŕtvenie hlúposťou, tvoja sebadisciplína bičom a všetky tvoje skutky zostanú neplodné.

Posvätenie je práca na celý život.

Napraviť sa. Každý deň aspoň trochu. – Je to tvoja stála úloha, keď sa skutočne chceš stať svätým.

Práve takýto má byť tvoj vnútorný život: začínať... a znova začínať.

Študuj. – Študuj usilovne. – Ak máš byť soľou a svetlom, potrebuješ vedomosti a schopnosti. Alebo sa domnievaš, že lenivosťou a pohodlnosťou ich môžeš zaslúžene získať?

Nestačí, aby si bol vzdelaný a dobrý kresťan. – Ak neskrotíš svoju prudkú povahu, ak nedokážeš zladiť svoju horlivosť a vzdelanie s dobrým správaním, neviem si predstaviť, ako chceš byť svätým. – Aj napriek svojmu vzdelaniu, alebo práve preň, mal by si byť priviazaný k jasliam ako mulica.

Vlož nadprirodzenú pohnútku do svojej odbornej práce a posvätiš ju.

Vysmej sa výsmechu. – Nedbaj na to, čo povedia ľudia. Hľad' na Boha a pociťuj ho v sebe a vo svojom okolí. – Tak nadobudneš svätú bezostyšnosť, ktorú potrebuješ (aký to paradox!), aby si žil v duchu kresťanskej jemnosti.

Ústupčivosť je neklamný znak, že človek nežije v pravde. – Keď ustupuje vo veciach ideálu, cti alebo viery, nemá ideál, ani česť, ani vieru.

Boh a odvaha! – Odvaha nie je neopatrnosť. – Odvaha nie je nerozvážnosť.

Nemal si úspech? Veľmi dobre vieš, že nemôžeš stroskotať. Nie, že si nemal úspech, ale získal si skúsenosť. A teraz pokračuj!
Všetko, čo robíme v mene Lásky, stáva sa veľkým a krásnym.

Dbaj, aby oheň tvojej lásky nebol ako plameň bludičky, prelud, slabo blikajúci, ktorý nezapáli to, čoho sa dotkne, ani nič nezohreje.

Tvoja čnosť nemá byť hlučná.

Keď skončíš svoju prácu, pomôž svojmu bratovi z lásky ku Kristovi a rob to tak jemne a prirodzene, aby nikto, ba ani on sám, si neuvedomil, že robíš viac ako svoju povinnosť. – To je skutočne čnosť hodná Božieho dieťaťa.

Nekritizuj záporne; keď nemôžeš pochváliť, mlč.

Prinúť sa, keď to bude potrebné, aby si vždy hneď odpustil tým, čo ti ubližujú. Pretože akokoľvek veľká by bola ich nepravosť alebo urážky, ktoré ti spôsobili, nie je to nič v porovnaní s tým, čo ti Boh odpustil.

Uvedomuješ si, koľko škody by si mohol spôsobiť, keby si hádzal kamene so zaviazanými očami? – Rovnako si dostatočne neuvedomuješ, koľko zla a aké môžeš spôsobiť zlomyseľnými poznámkami, ktoré ti pripadajú malicherné, lebo ťa zaslepuje bezohľadnosť a veľký hnev.

Kritizovať, ničiť nie je ťažké; aj najhorší robotník dokáže zabodnúť krompáč do vznešeného a pekného kameňa katedrály. Budovať – to je práca, ktorá vyžaduje majstra.

Kresťanská láska nespočíva len v *dávaní*, ale aj v *pochopení*. – Preto hľadaj ospravedlnenie pre svojho blížneho, keď máš podať svoj posudok; vždy sa nejaké nájde.

Si veľmi naivný. – Je málo ľudí, čo preukazujú kresťanskú lásku! – Mať kresťanskú lásku neznamena darovať staré šatstvo alebo drobné peniaze... – Rozprávaš mi o svojej skúsenosti a o svojom sklamaní. Môžem ti povedať len toto: podme ty a ja, rozdávejme a rozdávejme samých seba bez akýchkoľvek výhrad. Tak ušetríme iných pred tvojou smutnou skúsenosťou.

Ak sa skutočne *odovzdáš* Bohu, nijaká ťažkosť neotrasie tvojím optimizmom.

Priame srdce a dobrá vôľa. – S týmito dvoma hodnotami a s pohľadom upriameným na vykonávanie Božej vôle uvidíš, že sa tvoje sny o láske uskutočnia

Pravá čnosť nie je smutná ani nesympatická, ale je príjemne radostná.

Znova... Hovorilo sa, písalo sa...; pre aj proti... s dobrou vôľou aj so slabšou vôľou...; polopravdy aj osočovanie, chválospevy...; hlúposti aj pravdy... – Blázon, úplný blázon! Keď kráčaš priamo k svojmu cieľu s hlavou a srdcom opojeným láskou k Bohu, prečo sa staráš o hukot vetra, cvrlikanie svrčkov, o bučanie, krochkanie alebo erdzanie?... Napokon... nedá sa tomu zabrániť: nesnaž sa mušľou prelievať more.

Dostal si sa do rečí ľudí, zakúsil si urážky, ktoré ťa zranili najmä preto, lebo si to nečakal. Tvoja prirodzená reakcia má byť: odpúšťanie, ba aj požiadanie o odpustenie.

Vynadali ti? – Nerozhnevaj sa tak, ako ti radí tvoja pýcha. – Pomysli si: koľko lásky mi preukázali! Čo všetko nepovedali!

Je to otázka sekundy... Skôr než niečo začneš, pomysli si: Čo žiada Boh odo mňa v tejto záležitosti? A potom to s milosťou Božou vykonaj!

Všetko rob z Lásky. Tak už nebudú malé veci, všetko bude veľké. Vytrvalosť v maličkostiach z Lásky je hrdinstvo.

Viac ráz za deň sa spýtaj sám seba:
Robím v tejto chvíli to, čo by som mal?

Náročný a krásny život prežijú s úspechom len odvážni a šťastní ľudia.

: -)

MAPA :-)

Mini Animátorská Poznámka Animátora (7.)

„Svätý a normálny“

(aj ty si povoláný na cestu svätosti = neboj sa byť svätý)

= svätosť neznamená dokonalosť... ale **úprimná snaha milovať Boha a každého človeka** (aj takého, čo ti lezie na nervy) **skutkami lásky**
+ láskavosť, dobrá nálada, skromnosť, trpezlivosť, jednoduchosť, prirodzenosť...

= svätosť neznamená byť svätuškárom so zasneným pohľadom a ľahostajnosťou k ostatným... ale **byť radostným, obyčajným, príjemným, ľudským, normálnym človekom, ktorý sa snaží s úsmevom plniť Božiu vôľu a žiť svoj život naplno ako dar**

„Naša svätosť spočíva v tom, že **sme veľmi veselí**... usilujeme sa **vyhýbať hriechu** ako veľkému nepriateľovi, ktorý nás okráda o Božiu milosť a o pokoj srdca a presne si **plníme svoje povinnosti**.“
(sv. Dominik Sávio)

1. Veselosť = radosť a životný optimizmus (z viery, nádeje a lásky)

2. Vyhýbanie sa hriechu = najmä ťažkému (= vážna vec, s plným vedomým a uváženým súhlasom) ale i ľahkým, ktoré môžu pomaličky narušovať naše vzťahy

3. Verné a usilovné plnenie si svojich povinností = štúdium, práca, služba druhým... (+ každodenné premáhanie lenivosti a ľahostajnosti)

+ svätosť bez modlitby neexistuje... potrebuješ prosiť o dary a schopnosti, o silu a vytrvalosť, o Božiu milosť – modli sa úprimne, s pokorným srdcom, a nauč sa žiť v Božej prítomnosti = s hlbokým pocitom, že Boh je s tebou stále, v každom prostredí a v každej situácii

+ rast vo svätosti si vyžaduje čas... a tvoje každodenné úsilie, túžbu rásť a zdokonaľovať sa a „mať rád“- pretože svätí milovali – to bolo celé ich tajomstvo...



„Budte svätí!
**Robte obyčajné veci
neobyčajným spôsobom!**“
(A. Luciani)

Na čo slúži mapa:

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

MODLITBA ZA MLADÉHO ANIMÁTORA

Ten, ktorého ty vidíš, Pane,
je iba niekto, kto sa usiluje,
aby sa celkom odovzdal.
Vyvolili ho predčasne,
aby bol otcom, matkou,
priateľom, poradcom.

Prepáč, ak náhodou pýta od Teba
preddavok z tvojho neba.
Veď neporozumenie, ktoré ho obkľučuje,
nevidí jeho obetu ani úsilie.

Pomôž mu,
ak už nadovšetko čaká
na chvíľu stretnutia s tvojou tvárou,
s tvojimi rukami, s tvojím Slovom,
s tým, ktoré hlása tvoje evanjelium.

Ty, ktorý si tak múdry,
porozumej jeho pádom
a jeho mlčaniu.

Svedčím,
že pri ohlasovaní Teba dosiahol iba to,
že sial v púšti, rozmnožoval chleby a ryby
a zachránil mnohých,
ktorých pokladali za mŕtvych.

Bernando Aruňa

MEDITKA

POVOLANIE APOŠTOLOV

Mt 4, 18

„Keď raz kráčal popri Galilejskom mori, videl dvoch bratov, Šimona, ktorý sa volá Peter, a jeho brata Ondreja, ako spúšťajú sieť do mora; boli totiž rybármi. I povedal im: **„Pod'ťe za mnou a urobím z vás rybárov ľudí.“** Oni hneď zanechali siete a išli za ním. Ako šiel odtiaľ ďalej, videl iných dvoch bratov, Jakuba Zebedejovho a jeho brata Jána, ako na lodi so svojím otcom Zebedejom opravujú siete, aj ich povolal. Oni hneď zanechali loď i svojho otca a išli za ním.“

Peter, Jakub a Ján boli ľuďmi svojej doby. Svietili si fakľami alebo sviečkami, chodievali všade len pešo. Ja som Pane človekom svojej doby. Vozím sa v autobuse, pozerám telku, surfujem na nete. Oni traja boli rybármi. Ja som študent (alebo pracujúci). Jakub a Ján pracovali so svojim otcom, starým Zebedejom. Ja mám doma svojich rodičov a súrodencov. Neboli to žiadne hviezdy. Boli obyčajní rybári. Nerobili nič zvláštne, žiadne zázraky, neboli nadmieru inteligentní, ani supersilní, ani bohatí, ani slávni, ani mocní. Boli to obyčajní ľudia. Vlastne tak ako ja. A ty si ich povolal za svojich učeníkov a nasledovníkov. Jednoducho si ich pozval: "Pod'ťe za mnou a urobím z vás rybárov ľudí." **Platí toto tvoje pozvanie pre všetkých obyčajných ľudí? Platí aj pre mňa?**



SLUHA VŠETKÝCH

Mt 20, 20-28

„Vtedy k nemu pristúpila matka Zebedejových synov so svojimi synmi, poklonila sa a o čosi ho prosila. On sa jej opýtal: "Čo chceš?" Vravela mu: "Povedz, aby títo moji dvaja synovia sedeli v tvojom kráľovstve jeden po tvojej pravici a druhý po ľavici." Ježiš odpovedal: "Neviete, čo žiadate. Môžete piť kalich, ktorý mám ja piť?" Oni mu vraveli: "Môžeme." On im povedal: "Môj kalich budete piť, ale dať niekomu sedieť po mojej pravici alebo ľavici nepatrí mne; to dostanú tí, ktorým to pripravil môj Otec." Keď to počuli ostatní desiat, namrzeli sa na oboch bratov. Ježiš ich zavolať k sebe a povedal: "Viete, že vládovia národov panujú nad nimi a mocníci im dávajú cítiť svoju moc. Medzi vami to tak nebude. Ale **kto sa medzi vami bude chcieť stať veľkým, bude vaším služobníkom. A kto bude chcieť byť medzi vami prvý, bude vaším sluhom.** Ako ani Syn človeka neprišiel dať sa obsluhovať, ale slúžiť a položiť svoj život ako výkupné za mnohých."

Pane, Jakub a Ján túžili získať moc nad ostatnými. Chceli mať autoritu, chceli byť tými, ktorí rozkazujú, ktorí žnú slávu a sú neustále v žiari reflektorov a sedia na najčestnejšom mieste. Chceli byť mocnejší a slávnejší ako ich priatelia a oveľa viac mocnejší a slávnejší ako bežní ľudia.

Pane, neskrýva sa aj v mojom srdci takáto túžba? Neprejavuje sa táto túžba občas (alebo často) v tom, čo robím? V tom, keď chcem rozkazovať druhým... keď sa snažím ukázať, že som lepší ako ostatní... keď sa chcem ukázať ako hviezda... keď nerešpektujem druhých... keď iných ponižujem, vysmievam sa im a seba povyšujem... keď...

Čo mi na to hovoríš Ty, Pane? "Viete, že vládovia národov panujú nad nimi a mocníci im dávajú cítiť svoju moc. Medzi vami to tak nebude. Ale **kto sa medzi vami bude chcieť stať veľkým, bude vaším služobníkom. A kto bude chcieť byť medzi vami prvý, bude vaším sluhom.**"

Čo to znamená pre mňa?

MILOVAŤ ZNAMENÁ DÁVAŤ

Tvoju najhlbšou túžbou je byť milovaný... ale **ak chceš byť milovaný, musíš sa stať hodným lásky**. Keď zameriavaš svoj život na uspokojenie svojich túžob, keď hľadáš lásku, ktorú potrebuješ, si veľmi egocentrický a nie si hodný lásky... Zameriavaš sa len na seba. **A pokiaľ sa budeš zameriavať na seba, dovtedy tvoja schopnosť milovať bude ochromená a zostaneš celkom nezrelý.**

Hľadáš niekoho, kto by ťa miloval. Robíš čosi pre druhých so zrejmou snahou získať si ich lásku. Pristupuješ k nim s vystretými rukami, pričom v jednej ruke je tvoj dar pre nich a druhú vystieraš v očakávaní daru... Vieš, že sa musíš cítiť milovaný, pretože nie si nikým, pokiaľ ťa niekto nemiluje. Iba človek, ktorý zakúsil lásku, je schopný rásť. No paradoxom lásky je: **ak sa nesnažíš lásku nájsť, ale dávať, staneš sa hodným lásky, budeš priťahovať lásku ľudí a celkom určite ťa nakoniec bude mať každý rád**. Toto je nemenný zákon. Strach o seba a zaobranie sa sebou, vlastným uspokojením a šťastím, ťa môže len izolovať a spôsobovať hlbokú a trýznivú samotu. Je to bludný kruh. Porozmýšľaj o tom. Jediný spôsob, ako prelomíš tento kruh, je, že sa prestaneš zaoberať sebou a **začneš sa zaoberať druhými**. Nie je to ľahké. Vyžaduje to každodenné úsilie a prácu, pretože **musíš uprednostniť druhých pred sebou**. Musíš sa naučiť **reagovať na potreby druhých** a nehladať pritom uspokojenie svojich potrieb.

Ak hľadáš svoje šťastie a uspokojenie, nikdy ich nenájdeš. No **ak nájdeš svoje šťastie a uspokojenie, bude to preto, lebo si zabudol na seba a pomáhal si ku šťastiu a uspokojeniu ľuďom okolo teba**. Zameriavanie sa na seba je absolútnou prekážkou ľudského šťastia a uspokojenia, pretože **šťastie a uspokojenie možno získať iba úprimnou láskou** (hľadaním šťastia a uspokojenia druhých).

Musíš urobiť základné rozhodnutie o tom, ako chceš prežiť svoj život. **Chceš byť šťastný? Začni sa pozeráť okolo seba a uvidíš druhých ľudí, ktorých môžeš mať rád...**

KOMUNIKÁCIA AKO ZÁKLAD VZŤAHU

Ľudskou, vzťahovou komunikáciou, svojim zdieľaním sa, poznávame a sme poznaní. Keď komunikujeme, o niečo sa delíme – podelíš sa so mnou o dar seba samého a ja sa podelím o dar seba s tebou. **Dar seba cez dávanie sa v sebaodhalení je základným a skutočným darom lásky**.

Ľudská komunikácia je životodarnou miazgou a srdcom každého vzťahu. Naše životy sa odvíjajú tak dobre, aké dobré sú naše vzťahy – **sme takí šťastní, aké šťastné sú naše vzťahy. Kvalita nášho života sa zakladá na našich vzťahoch**.

Musíme sa naučiť komunikovať, ak sa potrebujeme skutočne spoznať. (Často oveľa viac fantazirujeme, ako komunikujeme. Kde sa komunikácia končí, fantázia alebo predstavivosť začína svoju činnosť.)

Jasná a presná slovná komunikácia – nie masky a predstieranie postojov – ušetrí bolesť z nedorozumení a vyúsťuje do hlbokých a trvácich vzťahov. **A vzťahy sú prameňom nášho rastu ako osôb**. Hlboké a trvalé vzťahy sú pre nás nevyhnutné, aby sme boli všetkým, čím môžeme byť – **a k tomu je nevyhnutná účinná komunikácia** (a komunikácia je vecou stáleho cviku – postupne budeme schopní vyjadrovať sa presnejšie a náš vzťah k iným bude slobodnejší a sebaistejší, len vtedy, ak sa komunikácia stane inštinktívnou a návykom). **Dobrá komunikácia je možná len vtedy, ak sa dvaja ľudia na nej rozhodnú pracovať**.

Komunikácia je základnou podstatou nášho šťastia. Keď ľudia začnú komunikovať efektívne, nastane úplná zmena, ktorá napokon ovplyvní všetky oblasti života. Jediným dôkazom je skúsenosť.

V našich ľudských vzťahoch sú nitky komunikácie často vybudované biedne a počas kríz a v búrkach sa rýchlo trhajú. Výsledkom je osamotenosť... **Komunikácia je začiatkom všetkých skutočných zmien, jediná brána k novému a šťastnému životu**.

Keď sa vzdáme svojich rolí a hier, začneme byť autentickí a pravdiví (sami k sebe aj k iným), ak veríme pravdám a prijímame postoje, ktoré podporujú úprimnú komunikáciu, dostaneme sa do zdravého kontaktu s realitou – a budeme oveľa účinnejšie zaobchádzať sami so sebou takými, akí skutočne sme, a s inými takými, akí skutočne sú. Výsledok tohto všetkého je osobná zrelosť. Pretože **úprimná, otvorená komunikácia je jediná cesta, ktorá nás povedie do skutočného sveta**. Inou možnosťou je prijať život ako divadlo a nezmyselné predstieranie.

Otázka komunikácie môže byť najdôležitejšou otázkou, akou si sa kedy zaoberal...

CESTA K ÚPRIMNEJ KOMUNIKÁCI

1. TÚŽBA KOMUNIKOVAŤ

= ide o pevné rozhodnutie vôle; **každý ľudský úspech je výsledkom vytrvalého rozhodnutia** (a tajomstvo pevnosti vôle spočíva v sile motivácie, kľúčom k úspechu je odhodlanie, vloženie sa do veci – **potrebujeme sa dostatočne hlboko rozhodnúť pracovať na vzťahu tak, aby fungoval**)

„Som rozhodnutý pracovať na tom, vložiť do toho všetko, čo mám.
Toto rozhodnutie je bezpodmienečné, nijaké vedľajšie úmysly,
nijaké 'ak' či 'ale' alebo časové obmedzenia.
Budem na tom pracovať, keď to bude ľahké i keď to bude ťažké.
**Pokúsím sa povedať ti, kto som,
a budem počúvať, aby som sa dozvedel, kto si ty.**
Budem to robiť, keď sa mi bude chcieť, i keď sa mi nebude chcieť.
Sľubujem, že spolu s tebou vydržím,
hoci dieťa vo mne by sa radšej hralo, trucovalo, či trestalo ťa.
Sľubujem, že vydržím, i keď sa mi bude chcieť všetko zabaliť.
Spolu budeme pracovať, až kým nevybudujeme pevné linky komunikácie.
Až potom môžeme zakúsiť to osobné naplnenie,
ktoré prichádza s efektívnou komunikáciou.“

= naozaj chceš komunikovať, si k tomu vnútorne odhodlaný?
= máš dobrú motiváciu pre komunikáciu?
= chceš naozaj poznať a byť poznaný?

Výsledkom biednej komunikácie alebo nekomunikácie
je len bolestivá osamotenosť...
...deväť z desiatich problémov človeka pochádza z biednej komunikácie...

**Hlavnou prekážkou vytrvalosti v odhodlaní komunikovať je neúspech...
ten spochybní a oslabí tvoje rozhodnutie**
(no cesta k úspechu je v živote zvyčajne vydláždená neúspechmi).

„Jediný skutočný neúspech je ten, z ktorého sa nepoučíme...
a **niet väčšieho neúspechu, ako vzdať sa nádeje a viac sa nepokúšať.**“

„Ako veľmi chceš komunikovať?
Ak to skutočne chceš a si ochotný pracovať na tom, úspech nie je ďaleko. A **odmenou úspechu sú osobný rast, efektívne a dobré vzťahy a nakoniec šťastný život, ktorý všetci hľadáme.**“

„Jediný spôsob, ako zistiš, ako veľmi chceš niečo dosiahnuť,
je pokúsiť sa o to.
Potom, keď začneš niečo pre tú vec robiť,
sa objasní aj hĺbka tvojej túžby.“

„Láska – to je voľba cesty lásky. A vernosť voľbe...“

2. BYŤ PRESVEDČENÝ O TOM, ŽE SI DAR, KTORÝ MÁ BYŤ DAROVANÝ, A ŽE INÍ, AK SA OTVORIA, SÚ DAROM PONÚKANÝM TEBE

= si úplný originál, odlišný od každého človeka, jedinečné tajomstvo
= **poklad tvojej jedinečnosti je tvoj a ty ho môžeš darovať, alebo si ho ponechať...** iba ty môžeš predo mnou odkryť svoje tajomstvo a tvoje talenty

Odvážiš sa zariskovať a odkryješ predo mnou svoje tajomstvo?
Dokážeš vstúpiť do úprimného vzťahu so mnou?

**„Chcem ťa počúvať... chcem ťa pochopiť,
chcem spoznať, aké je to byť tebou...**

ďakujem za tvoju dôveru, že veríš, že tvoju úprimnosť nezneužijem,
chcem pochopiť tvoj pohľad, ako vidíš svet,
aké máš túžby, plány, starosti, radosti...“

Môžeme sa neustále navzájom obohacovať
vzájomnou otvorenosťou a komunikáciou.

„Keď mi hovoríš, kto si, keď predo mnou odkrývaš svoju jedinečnosť,
otváraš mi nový svet...“

povedieš ma do tajomných skrýš svojich skúseností,
ktoré nie sú súčasťou môjho života.

Predstavíš mi emócie, nádeje a sny, ktoré nikdy neboli mojimi.

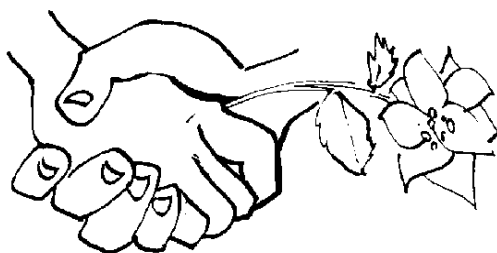
A to môže iba rozširovať dimenzie mojej mysle a srdca.

Budem navždy obohatený tým, čo si predo mnou odhalil.

Veľkosť môjho skúsenostného sveta bude navždy rozšírená
práve tvojou dobrotou, ktorú si mi preukázal.“

Akýkoľvek ľudský príbeh, ak sa zdieľa ako skutok lásky,
rozšíri pohľad a rozohreje srdce.

Ja sám o sebe som dar, ktorý ti chcem darovať ako skutok lásky v úprimnom sebaodhalení.
Bude to ničím nepodmienený dar komunikácie. **Moje zdieľanie seba si od teba nevyžaduje celkom nič, iba pozorné počúvanie a to, aby si moje tajomstvo vzal do nežných a vd'ačných rúk prijatia. Dávam ti tento dar, dávam ti úprimne seba.** Je to môj najdrahší, možno môj **jediný skutočný dar...**



„Osoby sú Božie dary pre mňa.

Už sú zabalené, niektoré krásne, iné menej atraktívne.

S niektorými na pošte zle zaobchádzali,
iné prichádzajú ako „osobitná zásielka“.

Niektoré sú nedbalo previazané, iné veľmi pevne uzavreté.

Ale obal nie je dar, a je dôležité uvedomiť si to.

Veľmi ľahko môžeme urobiť chybu, keď posudzujeme obsah podľa obalu.

Dar sa niekedy otvorí veľmi ľahko, niekedy potrebujeme pomoc iných.

Možno je to preto, že sa boja.

Možno boli predtým zranení a nechcú byť zranení znovu.

Možno už raz boli otvorení, ale potom odhodení.

A teraz sa možno cítia skôr ako „veci“ než „ľudské bytosti“.

Ja som človek: ako každý iný, aj ja som dar.

Boh ma naplnil dobrotou, ktorá je iba moja.

A predsa, niekedy sa bojím nazrieť do vnútra svojho balenia.

Možno mám strach, že by som bol sklamaný.

Možno nedôverujem vlastnému obsahu.

Alebo je možné, že som nikdy naozaj neprijal dar, že som.

Každé stretanie a zdieľanie sa ľudí je výmenou darov.

Môj dar som ja, tvoj dar si ty.

Sme darom jeden pre druhého.“

3. BYŤ ODHODLANÝ NA ÚPRIMNOSŤ K SEBE

„Najdlhšia cesta človeka je cesta do svojho vnútra.“

Buď verný sebe... potom ani iných nezradíš...

- ak klameš sám seba, určite nemôžeš povedať pravdu ani mne...
 - ak nepoznáš svoje pocity a postoje, nemôžeš ich zdieľať so mnou...
 - ak v sebe potláčaš nepríjemné pocity a skúsenosti, strácaš kontakt so sebou
- = **ak privítaš svoje sebaopoznanie, postupne sa môžeš začať spoznávať a dokážeš byť k sebe a k druhým úprimný**

= **pri komunikácii narazíš na prvú prekážku v sebe** – často hráš nejakú hru, nasadzuješ si masku, bojíš sa druhým predstaviť taký, aký si, cenzuruješ svoje sebaodhalenie a pripustiš iba tie myšlienky, pocity a motívy, ktoré sú zlučiteľné s tvojou hrou, s tvojim divadielkom.... bojíš sa odhalenia, nechceš si ma pripustiť blízko k telu, lebo máš strach, že prehliadnem tvoju hru... strácaš kontakt s tým, kto v skutočnosti si... **kde sa začína tvoje skutočné ja?**

„Musíme vziať na seba zodpovednosť za všetky svoje rozhodnutia a správanie. Vieme, že sú výsledkom niečoho v nás. Zároveň musíme načúvať a pokúšať sa zistiť, čo to niečo je. Musíme sa pokúšať dozvedieť sa, kto vlastne sme, a nie sa pokúšať nahovoriť si, kým by sme mali byť.“

Ak chceš **vytvárať skutočné vzťahy a byť šťastný**, potrebuješ odstrániť múr strachu, za ktorým sa skrýva **tvoje skutočné ja, tvoja jedinečná osoba povolaná k láske**. Si úžasný človek, stvorený pre veľké veci... neboj sa vyletieť z hniezda... **nájdí seba a nájdi druhých... otvor oči a otvor srdce... rozhodni sa pre vzťahy, rozhodni sa pre lásku....** ;-)

BOH OD TEBA ČAKÁ ZÁZRAKY

Neúrodný figovník

„Keď na druhý deň z Betánie odchádzali, (Ježiš) pocítil hlad. Zďaleka zazrel figovník s lístím. Išiel k nemu, či na ňom niečo nenájde. Ale keď k nemu prišiel, **nenášiel nič, len lístie; nebol totiž čas fig**. I povedal mu: „Nech z teba už nikdy nik neje ovocie!“ A jeho učeníci to počuli.

Keď ráno išli popri figovníku, videli, že vyschol od koreňa. Tu sa Peter rozepamätal a povedal mu: „Rabbi, pozri, figovník, ktorý si preklial, vyschol.“ Ježiš im na to povedal: „**Majte vieru v Boha**. Veru, hovorím vám: **Keď niekto povie** tomuto vrchu: »Zdvihni sa a hod' sa do mora,« **a vo svojom srdci nezapochybuje, ale uverí, že sa stane, čo povedal, stane sa mu to.** (Mk 11,12-14; 20-23)

Ježišov nárok natrhať si ovocie z figovníka, keď nebol na to ešte čas, sa zdá naivný a absurdný. Nedá sa nejako „rozumne“ vysvetliť. Tento úbohý figovník mal jedinou chybu – rešpektoval ročné obdobia. Strom, ktorý **je vinný preto, lebo úzkostlivo zachováva poriadok...** tento prípad **potvrďuje „absurdné“ nároky Boha voči nám...** aby sme to pochopili, musíme sa zbaviť svojho zdravého rozumu a rozumových požiadaviek...

„Kristus od nás nevyžaduje mnoho.
A nevyžaduje od nás ani veľmi mnoho.
Požaduje proste nemožné.
Žiada si zázrak.
Akoby nám hovoril:
Láska musí robiť divy.“

„Keď na druhý deň z Betánie odchádzali, (Ježiš) pocítil hlad. Zďaleka zazrel figovník s lístím. Išiel k nemu, či na ňom niečo nenájde.“

Kristus sa k tebe približuje. Je hladný. **Upiera na teba pohľad a „čosi“ v tebe hľadá... Hľadá ovocie, aspoň jeden plod** medzi lístím. Ty si strom ovocný a nie okrasný!

„Keď k nemu prišiel, nenašiel nič, len lístie...“

...ale veď ja chodím na stretko, mám krížik na krku, bol som na adorácii v kostole, vypočul som si duchovnú prednášku, nepozierám nemravné filmy, nikomu som neublížil... moje kecy... nič okrem lístia. Samé lístie. **V čom spočíva tvoje kresťanstvo?!**

Pán od teba žiada ovocie, tvoj tieň mu nenaplní žalúdok...

„...nebol totiž ešte čas fig.“

...ešte nie je na to čas, som moc mladý... nemal som naozaj čas, mám teraz veľa iných vecí... nie som povinný robiť viac ako robím... Pane, nie je na to ešte čas, skontroluj si svoj divný kalendár a oprav si ho podľa môjho... ja nemám teraz záujem... nemôžem... zase len moje kecy a vyhováranie sa...

„Na stolíku mám diár.
Denne si doň zapisujem schôdzky, rozličné termíny.
Slovom všetko, čo mám robiť.
Niektoré stránky sú priam nabité poznámkami,
pripomienkami, povinnosťami.
Keď sa na to tak pozerám, vidím, že robím až mnoho.
Niekedy, keď som prácou doslovne zavalený,
okrádam sa o spánok.
Len aby som to stačil porobiť.
A namýšľam si, že som k sebe strašne náročný.

Keby som tú agendu vložil do rúk Pánovi...
napísal by tam veci netušené, žiadosti bláznivé,
nemožné termíny, prehnané číslice.
A ja by som pri čítaní týchto absurdných požiadaviek vyvaloval oči a mal by som dojem, že blázni.
A namiesto toho by som mal byť opojený radosťou,
že **Boh ma považuje za schopného robiť nemožné veci.**
Ak hľadá figy mimo sezóny, to značí,
že ten strom má rád a si ho váži
a že **čaká** od neho **dokonca zázraky.**

Kto nemiluje, vyžaduje malichernosti.
Ľudia vyžadujú od ľudí tak málo.
Odrobinky času, telo, krásu, chvíľu rozkoše, trocha pozornosti,
za hrst peňazí, potlesk, viac-menej spontánnu poklonu.
Ľudia nemilujú ľudí. Nevážia si ich.
Preto čakajú od nich úbohosti.

**Boh ma miluje.
Nesmierne si ma váži.
Chce odo mňa všetko.
Vyžaduje odo mňa nemožné.**
Kristus neumrel na kríži preto, aby som nikomu neublížoval.
Ale **aby som bol schopný robiť zázraky.**“

AKO NEDOSPIEŤ K VYHASNUTIU NADŠENIA ;-)

...v osobnom živote, v duchovnom živote, vo vzťahoch...

Okolo nás je veľa takých, ktorých by sme mohli nazvať trosky alebo aspoň vyhasnuté pece. Ako tak nedopadnúť? Čo je príčinou, že človek kedysi tak nadšený zrazu ochabol? Alebo pec, kedysi tak silne horiaca, vyhasla? Aké sú príčiny a dôsledky a čo s tým robiť?

„Už dnes rozhoduješ o svojej budúcnosti.“

1. Fyzická lenivosť

= spohodlnel si, máš nedostatok fyzického pohybu, osvojil si si konzumný životný štýl, priberáš na váhe, si pôžitkár...

≈ K plnohodnotnému životu potrebuješ duševnú výkonnosť a fyzickú pohyblivosť a celkovú sviežosť

= uchováš si ich len vtedy, ak na nich cielene pracuješ = **učíš sa, čítaš, pohybuješ sa, športuješ, striedmo a zdravo sa stravuješ...**

Nachádzajú sa v tebe tendencie k lenivosti, k ničnerobeniu, k pohodlnosti, k nečinnosti...? Čo s tým urobíš?

2. Strata „ukotvenia“

= si ako loďka, ktorá sa odviazala od ukotvenia na brehu a začne si plávať podľa toho, ako fúka vietor... a keď vietor zosilnie a nastane búrka, loďka je zmietaná krížom-krážom, ba hrozí jej potopenie...

≈ K plnohodnotnému životu potrebuješ, aby si trávil veľa chvíľ v reflexii, meditácii a modlitbe, pýtal sa a počúval, upevňoval puto vzťahu s Bohom...

= **tvojim ukotvením je Boh... potrebuješ jasný orientačný bod** (postaviť sa pred Boha a žiadať, aby ti ukázal tvoje miesto v jeho plánoch...) Toto ukotvenie je veľmi krehké a ľahko sa môže utrhnúť... (pokiaľ sa o ukotvenie nestaráš vytváraním silného puta, vzťahu...!) Často podceňuješ modlitbu... ak sa dostaneš do hektického životného štýlu, začneš ju skracovať a zanedbávať... dôsledky sa neukážu hneď, no prídu neskôr a to dosť často vo chvíli, keď si si na rutinu bez modlitby už zvykol... a zmena tejto rutiny nebude ľahká... (ak to vôbec niekedy začneš meniť...)

Si dobre „ukotvený“? Nachádzaš si na modlitbu pravidelne dostatočný čas...? Čo s tým urobíš?

3. Duchovná lenivosť a strach

= si neschopný alebo neochotný ísť s odvahou do sveta a rozvíjať v ňom svoje dary a talenty... máš strach opustiť detstvo a vykročiť do nehostinného prostredia - vždy potrebuješ niekoho, kto ťa bude vodiť za rúčku, ofukovať ti rany alebo ťa ochráni pred silou a drsnosťou sveta...

= nemáš odvalu (a možno ani záujem) vložiť svoj život, svoju energiu do sebarozvoja, je v tebe nedôvera voči sebe samému, svojmu potenciálu a talentom, ktoré do teba vložil Boh

= máš strach z opustenia svojej pohodlnej zóny, t.j. zóny, v ktorej sa cítiš dobre a bezpečne (zóna akejsi vnútornej istoty)

= máš ochabnutého a uduseného ducha... si nečinný, bez energie, bez nadšenia, bez životného smeru...

= si neschopný vložiť sa, oddať alebo zaviazat' sa nejakému konkrétnemu životnému štýlu alebo aj spoločstvu (a si sklamaný zo života, hoci to často zaobaluješ do cynizmu)

= len sníváš a vedieš jalové rozhovory, si neschopný dlhšie sa koncentrovať, si takmer úplne neschopný vložiť sa do nejakej konkrétnej úlohy a dotiahnuť ju do konca...

= „spíš“, aby si nemusel riešiť konflikty života...

= bojíš sa svojej vlastnej veľkosti a preto sa vyhýbaš tomu, aby si žil život naplno... je to útek pred svojím povoláním, pred výzvami, ktoré pred teba kladie život a Boh, pred misiou tvojho života...

≈ K plnohodnotnému životu potrebuješ pohyb, energiu, silu, nadšenie, oheň, vietor

= potrebuješ mať živého ducha, s odvahou vykročiť do života, stať sa dospelým, prevziať zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk, prehľbovať svoju vieru a dôveru v Boha...

Musíš sa zamerať na to, že Boh a ľudia s tebou počítajú a že si im zaviazaný prispieť svojím podielom a že oni s tvojím podielom počítajú.

Obľúb si riziko, teš sa z nových skúseností (a to aj napriek tomu, že ti občas veci nevyjdú...)

Bojíš sa sveta, okolia, prostredia, seba samého...? Si zakomplexovaný, mrzutý, utiahnutý a to všetko zo strachu...? Čo s tým urobíš?

4. Vyhorenie

= máš množstvo povinností, ale najmä si neschopný mať nad týmito povinnosťami kontrolu... nemáš možnosť alebo nedokážeš povedať „nie“ niektorým z nich, keď to nestíhaš...

= si v strese (stres je prekročenie únosnej miery organizmu), cítiš ako sa ti organizmus vyčerpáva a zodiera...

= robíš od svitu do mrku, nemáš ani minútu voľno, nemyslíš na seba...

= strácaš záujem o veci, strácaš šťavu, oheň, prestáva ťa všetko baviť...

≈ **K plnohodnotnému životu potrebuješ viest dobre vyvážený život = povinnosti, oddych, relax, pohyb, koníčky...**

Občas treba aj potiahnuť, no je potrebné vedieť správne rozlišovať, či je na to tá správna chvíľa, či je to teraz potrebné, či je to tvoja úloha a či to zvládaš... (Boh dáva silu - veľa sily tým, ktorí sa zodierajú s pokorou v jeho službe alebo konajú dobro, no tú silu treba rozumne využiť)

Dávaj si pozor, aby ťa ľudia, okolnosti alebo situácie „neroztlačili“. Mal by si mať pripravenú „lodku“, ktorá ti umožní uniknúť v prípade, že sa dostaneš do stresovej situácie a budeš cítiť, že je to už nad tvoje sily... Čo je tvojou „lodkou“, ktorú máš pripravenú, aby si načas odišiel, keď budeš cítiť, že je toho priveľa a začínaš strácať sám seba...?

Nemáš tendenciu k vyhoreniu? Nie si náchylný robiť veľa vecí naraz a tak sa úplne vyčerpať? Nie si rozlietaný a zavalený starosťami? Nepracuješ bez oddychu od rána do večera? Čo s tým urobíš?

5. Znechutenie

= nie si schopný spracovávať negatívne emócie, ako sú: hnev, strach, hanba (tieto sú výsledkom jednostrannej a nespravodlivej kritiky, nedostatku uznania a ocenenia, hrubého správania sa voči tebe, miešania sa druhých do tvojho súkromného života, upodozrievania, posudzovania, obviňovania, žiarlivosti, závidosti...) Ak s takýmito vecami nepočítaš, veľmi rýchlo sa znechutíš... a dôsledok - vykašleš sa na veci a uzatvoríš sa do seba... a zvolíš si „pohodlie“...

= očakávaš za všetko vďaku a keď ti druhí nepoďakujú, dotkne sa ťa to, cítiš sa zneužitý a hnevá ťa slepota a nevďak z ich strany...

≈ **K plnohodnotnému životu potrebuješ vedieť znášať znechutenia, frustrácie, nedostatok vdáčnosti a uznania... keď ideš pracovať s ľuďmi, nečakaj vdáčnosť... ak ti ju dajú (čo by mali) buď rád a opätuj im to, ale nečakaj ju automaticky - inak nebudeš mať na prácu s ľuďmi energiu (alebo ich budeš dokonca vydierať...) Ak ti aj ľudia neprejavia vdáčnosť, Boh vidí... ak robíš veci s láskou a pokorou, Boh ťa odmení stonásobne...**

„Ak chceš často zažívať vdáčnosť, kúp si psa...“ ;-)

Dokážeš ovládať svoje emócie? Vieš znášať znechutenia, frustrácie, nedostatok vdáčnosti, uznania? Nemáš tendenciu vykašľať sa na dobré veci, keď neprichádza od iných spravodlivé ohodnotenie? Dokážeš sa vyrovnávať so žiarlivosťou zo strany iných a s nepochopením? Čo s tým urobíš?

6. Nedostatok blízkych vzťahov

= vo vzťahoch sa nedokážeš otvoriť, strážiš si svoju masku, bojíš sa predstaviť ako „ty“, nie si sám sebou, nedôveruješ, nedokážeš byť úprimný...

= vytváraš vzťahy, ale sú len „služobné/pracovné“ (nedochádza k vzájomnému deleniu sa o vnútorné pocity, túžby, strachy, nádeje...)

≈ **K plnohodnotnému životu potrebuješ vzťahy, ktoré ťa povzbudzujú, konfrontujú, inšpirujú, uzdravujú. Sú pre teba zdrojom odpočinku i vzájomného delenia sa. Okrem normálnych vzťahov k ľuďom potrebuješ mať aj blízke vzťahy - niekoho, s kým sa dokážeš deliť o svoje vnútro, kto ťa pozná a predsa ťa prijíma takého, aký si... Ak si slobodný, mali by to byť hlboké priateľstvá. Ak budeš žiť v manželstve, mal by to byť tvoj životný partner. A ako bonus by to mala byť tiež skupina kamarátov, z ktorými možno nezdieľaš až také hlboké dôvery, no viete spolu tráviť čas a je vám spolu dobre...**

Ako je to s tvojimi vzťahmi? Máš vo svojom živote vzťahy, ktoré sú pre teba životodarné? Sú to vzťahy naozaj zdravé? Si človekom vzťahov? Alebo ti nezáleží na vzťahoch a je ti dobre, keď ťa nikto neotravuje? Čo s tým urobíš?

Kreativita, tvorivosť

„Robte obyčajné veci neobyčajným spôsobom.“

(A. Luciani)

Kreativita, to je:

- = schopnosť **tvoriť a nachádzať niečo nové**
- = schopnosť **vidieť veci v nových vzťahoch a novým pohľadom**
- = schopnosť **nachádzať nové, neošúchané riešenia**
- = skutočnosti života **spoznávať originálnym spôsobom**
- = nové poznatky zmysluplne **využívať neobvyklým spôsobom**
- = **vidieť nové skutočnosti** tam, kde zdanlivo nie sú
- = **odchyľovať sa od navyknutých schém myslenia** a stereotypu

Každý človek má istý stupeň tvorivosti a tvorivosť sa dá do značnej miery aj rozvíjať. Je veľa možností na využitie tvorivosti, napr. vo sfére umeleckej, výchovnej, organizačnej... vlastne v každodennom živote, vo vzťahoch, v práci, v službe...

Kreativita dáva životu a práci zmysel, je zdrojom hlbokého uspokojenia, a je tak aj zdrojom pozitívneho sebahodnotenia.

Test kreativity:

- = schopnosť rýchlo vyprodukovať množstvo nápadov
- = schopnosť meniť uhly pohľadu alebo smer riešenia
- = nápaditosť ako nové, svieže, vtipné riešenia, neobyčajné, svojské
- = schopnosť niečo zmeniť, obmeniť, pretvoriť, vytvoriť
- = citlivosť na problémy, schopnosť vidieť medzery a nedostatky
- = schopnosť domyslieť niečo do konca, rozpracovať detaily

Objav svoju kreatívnu stránku!

A neboj sa zlyhania.

Strach nám často radí pridržať sa stereotypu,
ktorý môže byť nudný, suchý a ubíjajúci.

Si tvorivá osobnosť?

(tu sú niektoré charakteristiky)

- = máš zdravú sebadôveru a vnímaš seba ako tvorivého
- = máš snahu po sebarealizácii a dokážeš byť nezávislý
- = máš nezávislý úsudok a si sám sebou
- = dokážeš samostatne konať a uplatňovať vlastné pravidlá
- = si proaktívny, aktívny a dokážeš ovplyvniť veci
- = máš vnútornú motiváciu k hľadaniu a činnosti
- = máš široké záujmy a si zvedavý
- = vyhľadávaš zaujímavé situácie a dokážeš riskovať
- = máš intuíciu, využívaš fantáziu a si originálny
- = si otvorený novým skúsenostiam
- = máš tendenciu hrať sa s nápadmi
- = nemáš rád stereotyp, si otvorený zmenám a si tak trochu idealista
- = dokážeš sa hrať (aj s myšlienkami, nápadmi)
- = dokážeš čakať, kým nápad „dozrie“
- = máš vysoký stupeň výdaja energie
- = máš zmysel pre humor
- = dokážeš reagovať na výzvy



„Je iluzórne veriť, že človek môže rozdeliť svoj život tak,
aby bol tvorivý v oblasti lásky
a netvorivý vo všetkých ostatných oblastiach.
Tvorivá sila nepripúšťa takú deľbu práce.
Schopnosť milovať vyžaduje stav napätia, bdlosti, zvýšenej vitality,
ktorý môže byť len dôsledkom tvorivej a aktívnej orientácie
v mnohých iných oblastiach života.
Ak nie je človek tvorivý v iných oblastiach,
nie je tvorivý v láske.“

(E. Fromm)

Kreatívny prístup k hrám a aktivitkám

„Bud' vynaliezavý, originálny, jedinečný, jednoduchý a pokorný.“



Ako správne a tvorivo pristupovať k programu, hrám, aktivitkám, životu:

- 1. musíš mať vnútornú motiváciu k činnosti a chuť byť kreatívny**
- 2. musíš mať odvahu riskovať nové veci a zvoliť nový prístup**
- 3. musíš chcieť a vedieť druhým motivovať**
- 4. musíš mať radosť z toho, čo robíš, užívať si to a vložiť tam humor**
- 5. musíš vedieť kreatívne zareagovať na rôzne maličkosti a situácie**
- 6. musíš sa tešiť, že život je krásny a ponúka veľa inšpirácie**
- 7. musíš byť veselý a rozdávať radosť druhým ;-)**

Ak chceš žiť kreatívne, prechádzaj sa životom s otvorenými očami, ušami, nosom, inšpiruj sa rôznymi drobnosťami či mohutnosťami v prírode alebo v meste, vnímaj krásu a jedinečnosť vo veciach a ľuďoch okolo seba, zhlboka sa nadýchni a začni žiť a konať s tvorivou dušou...

Nekreatívny stereotypný šmatlák sa pozrie na kus dreva a vidí kus dreva. **Kreatívny originálny človek sa pozrie na kus dreva a je nadšený!** Vidí krásny prírodný materiál s jemným a jedinečným vykreslením detailov, puklín, nákrasov..., vidí kus dreva ako drevenú postavičku, ktorá sa dá z toho vyrezať..., vidí kus dreva ako pomôcku na originálnu táborovú hru drevohod-lesný..., vidí kus dreva a cíti ako z neho sála teplo, keď horí krásnym plameňom v krbe..., vidí kus dreva a plánuje, ako z neho opraví dieru v plote..., vidí kus dreva a zazrie v ňom krásny samorast, ktorý príroda vytvorila a po miernej úprave bude zdobiť jeho izbu..., a dalo by sa pokračovať ešte dlho.

Kreatívny človek (nápaditý, tvorivý, vnímavý, otvorený) vidí krásu, nápady a možnosti všade okolo seba. Dokonca môže mať aj zatvorené oči, pretože to podstatné a úžasné vidí srdcom...

Rôzne typy hier a aktivítiek

...pre inšpiráciu k vytváraniu nových originálnych hier a aktivítiek...

„Nechaj sa inšpirovať druhými, ale buď sám sebou.“

**Využívaj dobré a osvedčené hry,
ale tiež vytváraj vlastné a originálne.**

Drobničky

= krátke hry na vyvetranie alebo prerušenie nejakého sedavého programu, srandovné, akčné, jednoduché...

Výzvy a hecovačky

= osobné, spoločné, vážne, fyzické, psychické...

Recesie

= niečo, čo nemá žiadny hlbší význam, spraviť len tak, z recesie...

Hry v klubovni

= zábavné, pokojné, akčné, s rôznymi pomôckami...

Umelecké aktivity

= vyrezávanie, maľovanie, hudobné, tanečné, kreatívne...

Psychohry

= hry a aktivity, kde sa zamýšľa nad sebou, životom, prežívanie silných emócií...

Hry na lúke

= s rôznymi pomôckami, športové, táborové olympiády a súťaže...

Hry v lese

= bežecké, pátracie, zakrádacie, stopárske, orientačné, bojovky, pokladovky, rozprávkové, náučné, terénne hry...

Hry na ihrisku

= s loptou, bez lopty, s fit-loptou...

Hry v meste

= pátračky, hľadačky, detektívky...

Hry počas cesty

= vo vlaku alebo počas pochodu...

Nočné hry, skúšky odvahy

= strašidelné, akčné, plaziačky, taktické...

Hry vo vode a na vode

= s loptou, s loďkami...

Hry na snehu

= blbosti, naháňačky, šmykačky, guľovačky, sánkovačky, lyžovačky...

Dlhodobé a etapové hry

= odniekiaľ niekam cez rôzne úseky, úlohy a výzvy...

Ukazovačky a vykričavačky

= Ešeke-bum, Dostihy, Zombie-zombie-zum-zum...

Mini-pravidlo postupnosti v aktivítke/hre:

1. Vymysli (nájd) a priprav dobrú aktivítku/hru
2. Dobro ju predstav, uveď, namotivuj účastníkov
3. Vysvetli pravidlá alebo systém hry
4. S nadšením si hru zahrajte (nadšený musí byť najmä ty! ;-)
5. Ukonči hru v stanovenom čase alebo v tom najlepšom
6. Ak treba, zhodnoť hru hneď s účastníkmi (alebo neskôr v „review“), ak netreba, počúvaj nenápadne reakcie a dojmy z hry od účastníkov a vnímaj aj ich neverbálne vyjadrenia (znudenosť, znechutenie, nadšenie, spokojnosť, únava, záľúbenosť... do hry samozrejme ;-)
7. Zhodnoť si sám aktivítku a zapíš si ju do zoznamu perfektných aktivítiek, alebo ju vyškrtni zo zoznamu ako „bola to fakt blbosť“ a už nikdy sa k nej nevracaj... ;-)



Čo môžeš využiť na hry? Všetko. A to je všetko :-)

Láska je vynaliezavá

Každý svätec bol v očiach mnohých ľudí svojej doby blázon. Každý svätec žil originálne svoj život. Neopakoval správanie masy. Nasledoval Boží hlas.

Každý miloval Boha osobitným svojším spôsobom. Takmer každý sa stretával s posudzovaním: "to je úplný blázon" a odpisovaním "to sa nedá". Don Bosco, Matka Tereza, Ján z Boha, Filip Neri, ... Kreatívnym spôsobom vymysleli, ako milovať Boha, ako lásku rozdávať druhým, ako dať lásku pocítiť druhým. Oslobodení od ľudských ohľadov, dosť odvážni a pokorní nechať sa viesť kreativitou Ducha Tešiteľa.

Hlavná odlišnosť kreativity ako schopnosti spočíva v odlišnosti myslenia. To znamená, že jedinec rieši také úlohy, ktoré nemajú jedinú správnu odpoveď na rozdiel od konvergentných úloh (napr. v matematike, fyzike), kde je možné uplatniť len jedno východisko, jeden výsledok, existuje jediná vhodná a správna odpoveď.

Charakteristiky tvorivých ľudí

- intelektuálne riskovanie
- sklon k skúmaniu
- zvedavosť
- vnútorná motivácia
- otvorenosť k novej skúsenosti
- uplatňovanie vlastných pravidiel
- potreba kompetentnosti
- tolerancia na neurčitost
- tendencia hrať sa s nápadmi
- vyhľadávanie zaujímavých situácií ...

Bariéry kreativity

- neschopnosť posudzovať problém z viacerých strán
- problém vidíme tak ako iní chcú aby sme ho videli
- presýtenosť a nadbytočnosť informácií
- strach urobiť omyl, zlyhať a riskovať
- nechúť preniknúť do zdanlivého chaosu
- je ľahšie nápady posudzovať ako ich tvoriť
- neschopnosť relaxovať a spať nad problémom
- nereagovanie na výzvu
- veľká zainteresovanosť na rýchlom riešení
- neschopnosť odlíšiť realitu od fantázie
- predpojato kritizuje a opravuje prácu svojich priateľov, namiesto toho, aby bol naklonený neobvyklým nápadom

Ako je to s tebou? Si tvorivý v bežnom živote?

"Je iluzórne, že človek môže svoj život rozdeliť tak, aby bol tvorivý v oblasti lásky a netvorivý vo všetkých ostatných oblastiach. Tvorivá sila nepripúšťa takú delbu práce. Schopnosť milovať vyžaduje stav napätia, bdelosti, zvýšenej vitality, ktorý môže byť len dôsledkom tvorivej a aktívnej orientácie v mnoho iných oblastiach života. **Ak nie je človek tvorivý v iných oblastiach, nie je tvorivý v láske.**" (Erich Fromm)

Tri činnosti, ktoré bežne v týždni robíš a nudia ťa, prídu ti zaťažko, alebo ich nemáš rád:

--	--	--

Čo by sa muselo stať, aby ťa to začalo baviť? (reálne):

--	--	--

Ako je to s tebou? Si tvorivý v láske?

Čo nemáš rád (nudí ťa, je ti zaťažko) na tom, ako žiješ svoje vzťahy doma, v škole, v Sote, v orchestri, s cudzími ľuďmi? Napíš troch konkrétnych ľudí a ku každému jednu konkrétnu záležitosť, ktorú nemáš rád.

--	--	--

Čo by sa muselo zmeniť, aby si vedel dávať v týchto vzťahoch lásku?

--	--	--

*Aby si mohol robiť veci inak, musíš ich aj inak vidieť.
Príd' Duchu Svätý tvorivý!*

*Chcel by som ti slúžiť Ježiš môj, ale neviem nájsť cestu.
Zapál' vo mne oheň svojej lásky.
(sv. Filip Neri)*

Umenie - prejav Ducha

Človek je tvorivý

Čo môže človeka viac potešiť ako situácia, v ktorej môže slobodne tvoriť? Veď **pravá sloboda je tvorivá**. A predsa niektorí teológovia nám chcú túto možnosť uprieť prehlásením, že Stvoriteľ je iba Boh... Prečo teda hovoríme, že človek je Božím obrazom? Je samozrejme **rozdiel medzi schopnosťou tvoriť u Boha a u človeka**, ale už samotná skutočnosť, že dokážeme mať určitú ideu o stvorení dokazuje, že na Božej stvoriteľskej činnosti máme určitú účasť. Potvrďuje to skúsenosť z každodenného života, kde vyvíjame dvojakú činnosť. Zbierame (zhromažďujeme) fakty, s ktorými sa stretávame, pozorujeme svet a snažíme sa tieto objavy logicky usporiadať. Ale pritom všetkom nás stále pokúša túžba vytvoriť niečo. Čo ešte nikto nevidel, na čo ešte iní neprišli. To sa prejavuje v umení, politike, remesle i v kuchyni pri varení.

Čo je umelecké dielo? Nestačí, že sa ľudský výtvor niekomu páči. **Posudzujeme ho podľa toho, čo a ako vyjadruje**. Slovo „vyjadrovať“ nie je jednoznačné. Francúzske *expression* má pôvodný hmotný zmysel, znamená asi toľko **ako pečať vyryť (vtlačiť) do vosku**. V prenesenom zmysle slova to znamená: **urobiť viditeľným niečo, čo bolo iba v duši**. Je to teda akýsi stupeň vtelenia, inkarnácie.

Umelci tvrdia, že **cítia nutnosť vyjadriť „niečo“, čo ich napadlo ako inšpirácia**. Je to čosi vyššie než sú oni sami, nadľudské. Vnukla to múza, je to inšpirácia, t. j. akoby to niekto vdýchol. **Proces umeleckého tvorenia začína inšpiráciou**.

Ako sa v tomto momente zachová umelec? Má dojem, že dostal rozkaz a že sa mu nemôže vzoprieť. Preto obyčajne všetko zanechá a poslúchne. Ale je to bolestné štádium. Cíti sa rozdvojený. Počúva hlas, ktorý nie je jeho vlastným, ale súčasne sa s ním slobodne stotožňuje, ponúka mu svoju spoluprácu.

Tvorivosť predkladá v ľudskej bytosti jednotu dvoch: z jednej strany **autonómnou slobodu, úmysel a** z druhej strany **zakorenenie v niečom, čo je transcendentálne, v nejakej duchovnej skutočnosti, ktorá ho prevyšuje** a na ktorej je závislý.

(Týmto problémom sa zaoberali Cirkevní otcovia, keď mali vysvetliť tajomstvo Písma. Je napísané ľuďmi, ale súčasne inšpiráciou Ducha Svätého.)

Náboženské umenie má tri stupne: 1. objav Boha 2. mystický zážitok 3. objav vlastnej tvorivosti. Prvý stupeň spočíva v tom, že **človek si uvedomí existenciu vyššej sily, ktorá zasahuje do života**. Tento **zážitok sa stáva mystickým, presahuje rozumové pochopenie**, je to skúsenosť, ktorá je stále a stále živšia. **A tak dôjde k tretiemu štádiu: prebudí sa v ňom túžba niečo vytvoriť. Vnútny zážitok nemôže zostať neplodným, pasívnym. Boh je činnosť. Človek, ktorý sa stretol s Bohom, si začne klásť otázky: Čo som doteraz urobil? Čo ešte dokážem uskutočniť? Náboženstvo teda prebúda v každom človeku tvorivosť**.

Naše vzdelávanie sa stalo postupne viac a viac encyklopedické. Je iba čírym zhromažďovaním vedomostí, ktoré samé v sebe strácajú hodnotu. Samotné poznanie je skomolené, pretože **skutočné poznávanie je *évolution créatrice* - tvorivý vývoj poznať niečo, totiž znamená urobiť niečo temného jasným**, dať tomu existenciu v plnom zmysle slova. Je to teda **účasť na Božej stvoriteľskej činnosti**.

V ľudskom konaní prevláda strojová výroba, ktorá potlačuje tvorivosť. Nedostatok tvorivosti paralyzuje činnosť vychovávateľa v rodine i v škole. Vedie však i k nesprávnemu pochopeniu duchovného života. **Zdôrazňovanie plnenia Božej vôle sa nesmie stať zámienkou k pasivite. Božou vôľou je, aby sme boli tvoriví, obrazom Stvoriteľa**.

Aké sú hranice tvorivosti? Čo všetko si môžeme dovoliť v túžbe zmeniť svet?
Umelci neradi počúvajú o týchto hraniciach. Maliar prehlási, že môže namaľovať čo chce, spisovateľ žiada plnú slobodu pre svoje myšlienky. Chcú byť ako Nietzscheho nadčlovek, mimo hraníc dobra i zla. Čo im odpovieme?

Hranice tu určite sú. Ale je treba si uvedomiť, že sú v podstate vnútorné (vonkajšie obmedzovanie totiž cítime ako poníženie). Aj tu musíme napodobňovať Boha. **Ako tvorí Boh? Boh dáva existenciu, ale súčasne posväcuje to, čo tvorí, vedie svoje dielo k dokonalosti.** Preto **aj človek môže tvoriť iba to, čo stačí aj posvätiť.** Umelec, ktorý by chcel byť „mimo dobra a zla“, je v skutočnosti mimo reality a mimo pravdy. To však potom platí pre všetkých: **tvorivosť vyžaduje mravnú a asketickú túžbu po svätosti**, inak sa stane silou démonickou, deštruktívnou (napr. tvorba zbrane hromadného ničenia...).

Môj Osobný príbeh

(myšlienky – Paulo Coelho)

Aký je tvoj vysnívaný Osobný príbeh, ktorý chceš naplno prežiť? A s kým? Aké hodnoty do svojho Osobného príbehu chceš vložiť, aké hodnoty chceš žiť? Máš odvahu snívať o šťastnom a radostnom živote, o svojom úžasnom Osobnom príbehu? Už si sa vydal na cestu, alebo ešte stojíš na mieste, pretože máš strach vykročiť? Si šťastný? Snažíš sa robiť druhých šťastnými?

Každý deň nám Boh spolu so slnečným jasom ponúka okamih, keď môžeme zmeniť všetko, čo nás robí nešťastnými. Magický okamih je ten, keď obyčajné „áno“ či „nie“ môže zmeniť celú našu existenciu. Každý deň skúsime predstierať, že sme si ten okamih nevšimli, že neexistuje, že dnešok je rovnaký ako včerašok a zajtra to bude opäť tak. Ale každý, kto sa na svoj deň poriadne sústreďí, môže ten magický okamih objaviť. Môže sa skrývať vo chvíli, keď ráno vkladáme do zámky kľúč, alebo vo chvíli ticha poobede, v tisíc a jednej maličkosti, ktoré sa nám zdajú rovnaké. Ten okamih existuje, je to chvíľa, keď nami prúdi všetka sila hviezd a umožňuje nám robiť zázraky.

Každé ráno nám prináša skryté požehnanie.

**Svet je v rukách tých, čo majú odvahu snívať, dokážu prijatť riziko a žiť svoje sny
– každý podľa vlastných schopností.**

**Každý deň nám prináša magické okamihy,
ktoré nám pomáhajú zmeniť sa
a nútia nás hľadať svoje sny.**

1. Mať odvahu snívať...

= **Otvor si srdce a vypočuj, čo ti hovorí. Nasleduj svoje sny, pretože len človek, ktorý sa za seba nehanbí, môže byť svedkom Božej slávy.**

= Len keď prijmem svoje túžby, môžeme získať predstavu, kto vlastne sme.

= Svoj osud si človek musí vybrať, a nie prijať.

= **Nadšenie je sila, ktorá nás vedie ku konečnému víťazstvu.**

2. Mať odvahu a silu zmeniť sa...

= **Tajomstvo je ukryté v prítomnosti: ak budete venovať pozornosť prítomnosti, môžete ju vylepšiť. Ak si vylepšíte prítomnosť, to, čo príde potom, bude tiež lepšie. Každý deň nesie v sebe zárodok večnosti.**

= Telo a duša potrebujú nové výzvy.

= Keď to najmenej očakávame, život nás postaví pred výzvu, aby vyskúšal našu odvahu a ochotu prijať zmenu.

- = Buď ako pretekajúci prameň, a nie ako nádrž, v ktorej je stále tá istá voda.
- = **Boh je láska, veľkorysosť a odpustenie: keď tomu uveríme, nikdy nedovolíme, aby nás ochromili naše slabosti.**
- = Cesta na vrchol hory je vždy dlhšia, ako sa nazdávaš. Neprepadni sebaklamu, vždy nastane okamih, keď to, o čom si myslel, že je na dosah, je ešte stále veľmi vzdialené.
- = **Nikdy nemožno poľaviť, aj keď sa dostaneme veľmi ďaleko.**

3. Dokázať prijať riziko a vykročiť... (žiť svoje sny)

- = **Treba podstupovať riziko. Zázrak života pochopíme do hĺbky len vtedy, ak umožníme, aby sa diali nečakané veci.**
- = Oveľa ťažšie je rozhodnúť sa, ktorou Cestou vykročiť... Každý človek sa musí vedieť rozhodnúť. V tom je práve jeho sila: v schopnosti rozhodnúť sa.
- = Je nevyhnutné podstupovať riziko, putovať po istých cestách a nevystúpiť na iné. Nikto sa nemôže rozhodnúť bez toho, aby nepocítil strach.
- = **Odvaha neznamena nemá strach, ale schopnosť nedať sa týmto strachom ochromiť.**
- = Mám množstvo jaziev, ale takisto v sebe nesiem okamihy, ku ktorým by nedošlo, keby som sa neodvážil prekročiť svoje hranice.
- = **Existujú okamihy, keď musíte byť pripravení podstúpiť riziko, urobiť niečo bláznivé.**
- = Zvoliť si jednu cestu znamená zavrhnúť všetky ostatné. Keď sa budeš snažiť kráčať po všetkých cestách, nakoniec zistíš, že nejdeš po žiadnej.
- = Kto prežíva svoj Osobný príbeh, vie všetko, čo potrebuje vedieť. Len jedno môže znemožniť jeho sen: strach z neúspechu.
- = **Rozhodnutia sú iba začiatkom. V skutočnosti hneď, ako sa človek pre niečo rozhodne, sa ponorí do mocného prúdu, a ten ho unáša na miesta, o ktorých vo chvíli, keď sa rozhodoval, ani nesníval.**

4. Kráčať v Božej prítomnosti...

- = **Keď človek úprimne kráča po ceste viery, získa schopnosť priblížiť sa Bohu a dokáže konať zázraky.**
- = Musíš si všímať znamenia. Boh zapísal do sveta cestu pre každého. Stačí iba čítať to, čo je tam napísané pre teba.
- = **Mať odvahu a urobiť kroky, po ktorých sme všetci túžili, je iba spôsob, ako dokázať, že veríme v Boha.**
- = Všetko, čo sa potrebujeme naučiť, máme pred očami: len sa treba pozorne a úctivo poobzerať vôkol, aby sme zistili, kam nás Boh vedie a aký má byť náš ďalší krok.
- = **Dôjdeme presne tam, kam sme potrebovali, pretože Božia ruka vždy vedie tých, ktorí kráčajú po svojich cestách s vierou.**

5. S ľuďmi, ktorých mám rád...

- = **Keď milujeme, všetko má väčší význam.**
- = **Silou lásky a vôle môžeme zmeniť vlastný osud i osudy iných ľudí.**
- = Na tomto svete je vždy jeden človek, ktorý na druhého čaká, či už uprostred púšte, alebo vo veľkom meste. A keď sa títo dvaja ľudia stretnú a ich oči sa stretnú, minulosť i budúcnosť stratí význam a zostane len táto chvíľa absolútnej istoty, že všetko pod slnkom napísala rovnaká ruka, ruka, ktorá prebúdzá lásku, a že tá stvorila spriaznenú dušu pre každého, kto pod týmto slnkom pracuje, odpočíva a hľadá poklady.
- = Pravá láska znamená celkom sa odovzdať tomu druhému.
- = Najsilnejšia láska sa nebojí ukázať svoju krehkosť.
- = **Láska, ktorá sa premieňa, a vaša voľba vás zavedú k Bohu.**

6. A byť šťastný...

- = **Len šťastní vedia šíriť šťastie.**

**Mať odvahu snívať,
mať odvahu a silu zmeniť sa,
dokázať prijať riziko a vykročiť (žiť svoje sny),
kráčať v Božej prítomnosti
s ľuďmi, ktorých mám rád
a byť šťastný... ;-)**

Úprimne porozmýšľaj...

Máš vo svojom Osobnom príbehu miesto/čas/priestor:

... pre priateľov? (...a kto sú títo tvoji priatelia?)

... pre službu/pomoc/animátorstvo? (...kde a pre koho?)

... pre našu Soto-partiu? (...nie len v čase stretka)

... pre utváranie intímneho vzťahu s Bohom? (...kedy?)

... pre neustály osobný rast? (...Sette giorni alebo niečo iné)

... pre pokoj, radosť a úsmev...? ;-)

Často hľadáme na najneprístupnejších miestach to,
čo máme na dosah ruky.

Dve najhoršie strategické chyby sú:
konať unáhlene a dopustiť, aby nám príležitosť unikla.

Keby bojovník svetla čakal na ideálny okamih,
nikdy by sa nepohol z miesta;
k ďalšiemu kroku potrebuje trochu bláznovstva.

: -)

Odvaha

...dôležitá čnosť/vlastnosť, ak chceš žiť správne a naplno...

Odvaha nie je neprítomnosť strachu, ale ovládanie strachu.
Je to „milosť pod tlakom“.

Odvaha je strach, ktorý sa pomodlil a potom sa pustil do akcie.
(M. Bubák)

Odvaha nespočíva v slovách, spočíva vo voľbe.
(Exupéry)

Ľudia obdivujú hrdinov, pretože odvážne opúšťajú to, čo majú
a vydávajú sa na nepreskúmanú pôdu.
(E. Fromm)

Lode sú najistejšie v prístave, ale nie preto sa stavajú.
(brat Roger)

Strach, ak sa ponechá bez kontroly, prenikne celého človeka a urobí ho neschopným rozumne a účinne reagovať na ťažké situácie. Strach sa sústreďuje na to, čo sa môže pokaziť, čo by mohlo nevyjsť. Takto sa potom postaví do cesty dôvere človeka v schopnosť ísť za tým, čo je správne.

Čoho sa bojíš? = zažívaš úzkosť, znechutenie, pochybnosti, neistotu, strach zo zlyhania, si prehnane opatrný, nerozhodný, zbabelý...

...máš strach vstúpiť do vzťahu s ľuďmi...

„čo ak to nevyjde, ak ma odmietnu, čo ak zlyhá komunikácia, čo ak ma zrania...?“

...máš strach rozhodnúť sa pre životné povolanie...

„čo ak sa pomýlim, čo ak to nezvládnem...?“

...máš strach zmeniť sa...

„čo ak sa budem musieť vzdať obľúbených zlovykov/lenivosti/hriechu...?“

...máš strach rozvíjať hlbší duchovný život...

„čo ak spoznám pravdu o sebe, čo ak ma Boh pozve k náročnej ceste...?“

...máš strach vykročiť cestou náročnosti...

„čo ak si ublížim, čo ak zakopnem, čo ak narazím na svoju neschopnosť...?“

Z čoho máš strach?

Odvaha je boriť sa s ťažkosťami, prebudiť v sebe vnútorného hrdinu a stavať nielen na svoje skryté vnútorné zdroje, ale najmä na Boha, ktorý ma volá, aby som kráčal dopredu, veď on je stále so mnou.

Odvaha je schopnosť kráčať proti frustráciám, pochybnostiam, znechuteniam a iným vnútorným tlakom, ktoré ťa nútia kapitulovať a ostať v nečinnej pasivite (sú to veci, ktoré ti pripadajú ako hora so strmým útesom, a ty nie si schopný po ňom vyliezť... ostávaš teda dolu... no ak to chceš zmeniť a vykročiť, stavia ťa to pred výzvou, ktorá si vyžaduje odvahu!)

Odvážny človek:

= dôveruje v Božiu pomoc a je otvorený pre pôsobenie Božej milosti

= dôveruje v seba, v svoje schopnosti (proaktívny prístup, sloboda)

= neustále bojuje s temnou stránkou svojej osobnosti

= koná dobro „Pre konanie dobra treba trošku odvahy.“ don Bosco

Bez odvahy človek prežije len suchý, sterilný a často zbabelý život, v ktorom nevyužije svoj úžasný osobný potenciál. (Strachopud, lenivec alebo zbabelec si chce neustále zľahčovať život... a veľa vecí je ľahších než tie, ktoré stoja pred nami ako povinnosť, výzva či ideál...)

Odvaha nám pomôže uchovať si pred sebou i pred inými našu osobnú hodnovernosť vo chvíľach, keď sa nám bude zdať najlepším riešením poddať sa tomu, na čo sme zvyknutí, čo je pre nás známe, alebo tomu, s čím sa cítime bezpeční... Každý z nás má svoju tzv. komfortnú zónu, teda ohradený priestor, kde sa cíti dobre. Z tohto priestoru neradi vychádzame. Za jeho hranicami sa necítime dobre. No ak zostaneme vnútri, ustrieme a zakrpatieme. Až keď sa odvážime vyjsť zo svojho „domčeka“, objavíme nové možnosti, krásu sveta a života, nekonečné more... Je veľmi dôležité rozširovať si hranice svojej komfortnej zóny.

Bez odvahy nie je možné, aby sme dosiahli pocit osobnej spokojnosti.

Nie je možné dosiahnuť hviezdy,
ak sa predtým neoslobodíme od toho,
čo nás drží dolu, pri zemi.

Odvaha je aj oslobodením, aj dobrodružstvom.

Si odvážny? Neutekáš pred výzvami života? Pred pozvaniami? Pred činnosťami, ktoré v tebe rozvinú to najlepšie, čo v sebe nosíš? Čoho sa bojíš? Čo môžeš stratiť? A čo získať? Nie si vnútorne nespokojný? Nie je to preto, že si zbabelý? Ako sa vyrovnávaš s ťažkosťami života? Nekapituluješ pred nimi? Vieš aj napriek ťažkým chvíľam vidieť poza horizont? Prosiš Boha o odvalu?

**Len potom, keď sa vzchopíš, keď odhodlane a odvážne povstaneš,
rozžiari sa tvoje svetlo dod'aleka;
len potom môžeš osvietiť tmu, ukázať cestu,
hľadať stratených, rozdávať nádej...**

(A.Zawadska)

Pokora

...dôležitá čnosť/vlastnosť, ak chceš žiť správne a naplno...

Pokora je základom všetkých čností.

- bez pokory nemôžeš nastúpiť na cestu obrátenia...
- bez pokory nebudeš schopný odpúšťať druhým... ani sebe...
 - bez pokory nedokážeš vytvárať hlboké vzťahy...
- bez pokory nebudeš schopný nezištnej služby a lásky...
- bez pokory nemôžeš vytvoriť intímny vzťah s Bohom...

Ak si pokorný, **si realista**. Pozrieš sa na seba a **naplno si uvedomíš a priznáš, kto si. A toto svoje poznanie prenášaš do života. Nepokladáš sa ani za menšieho, ani za väčšieho, než akým si v skutočnosti. Pokladáš sa za takého, aký si!** Ide ti o pravdu. To ti umožní vyhnúť sa i zúfalstvu, i pýche. Ak si pokorný, **máš slobodu byť tým, čím naozaj si**. Pokora ti pomáha oslobodzovať sa od deformujúceho pôsobenia pýchy. Neznepokojujú ťa veci, ako je poveseť, vlastné záujmy alebo neúspech. Keď vykonáš nejaké dobré dielo, raduješ sa z neho. Nesnažíš sa za každú cenu pripomínať, že si to bol ty, kto toto dielo vykonal. Necítiš sa povinný chrániť a brániť nejaký svoj falošný obraz, ktorý si o tebe ľudia, čo ťa v skutočnosti nepoznajú, vytvorili, pretože ti na žiadnom krásnom obraze nezáleží. Hlavné pre teba je, aby obraz, ktorý maľuješ, bol pravdivý.

Ak si pokorný, **nikdy nie si spokojný s tým, aký si a čo si už dosiahol. Uvedomuješ si povinnosť rásť a odvracať sa od zlých vlastností, ktoré v sebe máš**. Uvedomuješ si svoje povolanie 'kráčať za Slnkom'. Tvoja dôstojnosť a veľkosť je v tom, že hoci si ničím, predsa **si povolaný k veľkým veciam. Tvojim povolaním je stávať sa!** Lenže to môžeš robiť iba vtedy, keď žiješ v pravde. Pokora ťa učí pravde, pretože **pokora je pravda**. Pýcha predstiera a vytvára ilúzie a klamlivé obrazy. Ak žiješ v pýche, nebudeš nikdy schopný skutočného obrátenia srdca a opravdivého rastu.

Ak si pokorný, ani od iných nebudeš očakávať, že budú niečím iným, než čím v skutočnosti sú. **Berieš ľudí takých, akí sú. Ľudia sú pre teba darom.**

Pokora nie je nič iné ako pravda a láska v praxi. Je to jednoduché priznanie si pravdy v jej realite. **Priznanie pravdy o dobrých vlastnostiach, ktoré máš, ale aj o svojich chybách.** Ak chce pokora ísť za hranicu pravdy, je falošná.

= Snažíš sa o pravú pokoru? Neovláda ťa pýcha a namyslenosť?

= Nepopieraš svoje dary, priznávaš sa k nim, neodmietaš pochvalu a ocenenie? (Tiež to môže to byť znakom nedostatku pokory...)

= Vieš sa zabávať na svoj účet? Alebo sa ľahko urazíš, keď niekto vtipne poukáže na niektorú tvoju slabosť, zlovyk, nedokonalosť? (Tento test humoru odliši pravú pokoru od predstieranej...)

Pokora nie je podriadenosť voči ľuďom, ale voči Bohu.
(Exupéry)

Pokora srdca nežiada, aby si sa pokoroval, ale aby si sa otvoril.
Práve ona je kľúčom k zmene. Až potom môžeš dávať a prijímať.
(Exupéry)

Nakoľko si pokorný zistíš z toho nakoľko si veselý.
(P. Rosso)

Usilujte sa vždy spájať lásku s pokorou.
(sv. F. Saleský)

Rob toľko dobra koľko len môžeš, ale tak ticho, ako len môžeš.
(Ch. Dickens)

O Bohu zmýšľajte s vierou, o blížnom s láskou, o sebe s hlbokou pokorou.
O Bohu rozprávajte s úctou, o blížnom, ako by ste chceli, aby sa hovorilo o vás,
o sebe hovorte pokorne alebo mlčte.
(don Bosco)

Pokora, ak je skutočná, je prinajmenšom práve tak znakom vnútornej sily ako odvaha.
(V.E. Frankl)

Byť objektívny, používať svoj rozum je možné len vtedy, keď človek dospeje k pokore,
keď sa zbaví detinských snov o vševedúcnosti a všemohúcnosti.
(E. Fromm)

Zažil som dosť úspechov, aby som si nikdy nezúfal,
a tiež dosť neúspechov, aby som si uchoval pokoru.
(J. Adair)

V pokore, v uvedomení si prázdna a neschopnosti sa človek otvára inšpiráciám
a Božiemu pôsobeniu. Boh naplňa prázdnotu, kde je prázdnota priznaná.
(M. Bubák)

Pokora a používanie rozumu - v tom spočíva pravé kresťanstvo.
(B. Pascal)

Láska - to je nadanie pre pokoru a odpúšťanie.
(E.M. Arndt)

Začiatok pokory je zároveň začiatkom požehnanja.
(T.Merton)

Je celkom isté, že sa Boh k nám zachová veľmi štedro,
ak v nás nájde veľkodušnú a hlbokú pokoru.
(Ignác z Loyoly)

Čnosti, ktoré nás môžu šťastne preniesť do večnosti,
sú pokora a láska.
(don Bosco)

Radšej urobiť malý skutok, ale s veľkou láskou,
ako veľký skutok, ale s pýchou.
A ak máš v sebe čnosť pokory, vždy môžeš
napriek všetkým hriechom začať odznova.
Táto čnosť ti porodí všetky čnosti, celý život, lásku a šťastie.
A byť pokorný znamená predovšetkým prijať Pravdu,
že ja nie som dôležitý, ale Ten, čo stojí za mnou,
za všetkými mojimi skutkami.
Lebo vďaka Nemu je všetko možné.
On udržuje a vyživuje celé svoje stvorenie,
Jeho sila je vo všetkom.
V tomto poznaní spočíva pravá pokora.
Bojuj vždy za svoju pokoru a proti prašivej pýche.
Nech ťa Boh vždy nájde ako bojovníka,
nikdy nebuď nečinný.
(M.Kuffa)

Preventívny systém

Pre saleziánov nutnosť.

Pre animátorov pomôcka - ako sa správať k druhým, na strečkách,...

Pre všetkých soťákov inšpirácia (možnosť vziať si niečo z toho do života a pochopiť, o čom je animátorstvo v saleziánskom prostredí).

Postoj: Nie robiť vychovávateľa, ale byť vychovávateľom (tým, ktorý stojí po boku vychovávaného na jeho ceste dospievania). Nie len v "pracovnom" čase ale vždy.

Nosné stúpy: Rozum, Viera, Láskavosť

Rozum

Nosná koncepcia preventívneho systému: "Človek, ktorý je stvorený na Boží obraz, túži po dobre a šťastí; a to, či toto šťastie dosiahne, závisí len od spôsobu, ako využíva vlastnú slobodu; ale sloboda je úzko spätá s rozumom, pretože rozum mu umožňuje robiť slobodné rozhodnutia. A tak je nevyhnutné, aby si človek postupne uvedomoval túto možnosť prostredníctvom niekoho, kto mu to najmä svojím osobným svedectvom umožní zakúsiť. Celé výchovné umenie sa predovšetkým snaží vzbudiť takéto vedomie účinnej osobnej zodpovednosti, odovzdať mladému človekovi pevné zásady, aby mohol odvážne čeliť namáhavému osobnému rastu."

Nie autoritatívne vystupovanie, ale zdôvodňovanie.

O príkazoch:

Každý príkaz nech sprevádzajú láskyplné a mierne spôsoby a slová. Každá norma a pravidlo majú byť podporené dôvodmi, ktoré mentalita mladých dokáže pochopiť.

O zákazoch:

Nie zakazovať, ale skôr ponúkať pozitívne alternatívy.

Napomínanie a pohrozenie trestom by malo vždy sprevádzať priateľské a preventívne upozornenie, ktoré ho zdôvodňuje.

Hranice rozumu:

Srdce vychovávaného nie je možné získať argumentmi, ale láskou... Začínajúca sila mladého človeka je často premáhaná silou jeho emotívnych pohnútok. Viac ako dôležitosť princípov a argumentov naňho vplýva osobná vážnosť človeka, ktorý mu ich predkladá, dôvera, ktorú v ňom vyvoláva (teda jeho dôveryhodnosť).

Dávať prednosť rozumu a rozumnej tolerancii pred silou.

Viera

Základný motív = spása duše.

Oslobodiť mladého človeka **od hriechu v jeho najbežnejších formách**: od zlých priateľov, škaredých rečí, nečistoty, pohoršenia, krádeží, nemiernosti, pýchy, lenivosti, ľahostajnosti, neplnenia duchovných povinností,...

Najvyšší stupeň spásy je svätosť.

Hlavné prostriedky na dosiahnutie svätosti:

1. Bázeň voči Bohu

Nie strach z Boha meniaci sa na otrockú bázeň pred Božími trestami... ale synovskú bázeň, čiže strach z toho, že by sme mohli uraziť Otca, ktorý je plný lásky a milosrdenstva, ktorý nás má rád.

"Aby sme ho milovali, než aby sme sa ho báli."

(Myšlienka na smrť a posledný súd je spomedzi posledných vecí človeka tým najčastejším námetom, ktorým sa don Bosco zaoberal.)

2. Spoveď a prijímanie

Dajte mi mladíka, ktorý pristupuje k týmto sviatostiam, a uvidíte, ako rastie v mladíckom veku, ako dosahuje vek zrelosti a ako prechádza až do veku neskorej staroby. V každom z týchto období si zo spôsobu jeho života môžu vziať príklad všetci, čo ho poznajú.

Aktuálny hriech - don Bosco opakuje myšlienku, aby sa mladí oslobodili od svojho aktuálneho hriechu.

3. Cítiť s Cirkvou a Pápežom (Cirkev totiž vlastní prostriedky milosti a spásy)

4. Dobročinnosť a apoštolát

Nielen duchovná dobročinnosť (modlitby, sviatosti, pobožnosti... za druhých), ale aj hmotná dobročinnosť na rôznych úrovniach:

- hrdinská - napr. pomoc v núdzi

- každodenná - Ctíte a milujte svojich priateľov ako vlastných bratov a navzájom sa povzbudzujte dobrým príkladom. Kto by pohoršoval slovami, skutkami, ten nie je priateľom, ale vrahom duší. Ak si navzájom môžete poslúžiť či pomôcť dobrou radou, urobte tak. Vo voľnom čase zapájajte do svojich rozhovorov všetkých priateľov bez rozdielu a dovoľte im zabávať sa spolu s vami. Pravá láska nám prikazuje trpezlivo znášať chyby iných a ľahko odpúšťať urážky. My však nikoho nesmieme urážať. Predovšetkým sa treba vyhýbať pýche a nadradenosti.

Vrchol dobročinnosti je apoštolát. "Prvoradou záležitosťou na jeho ceste k svätosti bolo práve úsilie získavať duše pre Boha. Najbožskejšou z božských vecí je spolupracovať s Bohom na spáse duší.

Láskavosť

Don Bosco nepoužíval slovo láskavosť, ale radšej slová: láska, nežnosť, trpezlivosť, miernosť, dobrota.

Dimenzie láskavosti:

1. Božská láska "Tak teda dobro našich duší je základom našej lásky."

2. Reálna ľudská láska - správna dávka citlivosti, príjemná srdečnosť, dobroprajná, trpezlivá, pozorná náklonnosť, ktorá je zároveň náročná, pevná, nekompromisná v otázkach zla. Túži po hlbokom spoločenstve srdc a nebojí sa hrdinskej odovzdanosti ani pravého, skutkami dokazovaného priateľstva. Láska účinná a nežná.

3. Výchovná láska - zlepšenie správania mladého človeka závisí: od pocitu, že je milovaný, od zážitku lásky, od túžby po neustálom zlepšovaní sa, od odhodlania nepodľahnúť pokušeniu.

Kto chce byť milovaný, musí ukázať, že miluje.

Vzťah >>>> pravidlá. **Pravidlá sú dôležité, vzťah je dôležitejší.**

Možnosť vychovávať závisí od vzťahu.

Vychovávateľ má byť človekom, ktorý **všetko prežíva s inými a je na rovnakej úrovni,** nie je odmeraný ani osobitne označený. **Iniciatívne sa chopí vzájomného kontaktu a robí prvý krok,** aby sa naozaj priblížil k svojmu blížnemu.

Už sám vychovávateľ je preventívnym systémom.

Mladý človek vo vychovávateľovi nehľadá:

- otca, ktorý by vždy sledoval jeho záujmy
- organizátora svojho voľného času
- profesora, ktorý sa stará o jeho vzdelanie
- dospelého, ktorý rozdáva príkazy
- dozorcovi, ktorý sa vyhráňa trestami.

Mladý človek hľadá človeka, ktorý:

- sa vie postaviť po jeho boku,
- ktorý sa pozorne zameriava viac na osobu ako na všeobecné požiadavky výchovy,
- ktorý je ochotný pozitívne rozvíjať jeho talenty.

"Výchova je záležitosťou srdca." (don Bosco)

Neverbálna komunikácia

(prvá A⁵kejšn)

= medzilidská komunikácia prostredníctvom gest, postojov, postavenia tela a vzdialenosťou medzi ľuďmi nesie v sebe viac informácií než akákoľvek iná komunikačná metóda

= hlbšie uvedomenie si neverbálnych signálov tela (vlastného i druhých) nám môže pomôcť lepšie porozumieť sebe i druhým a tiež nám to môže pomôcť úprimnejšie komunikovať a získavať určitú „intuíciu“ (čiže naučiť sa vnímať drobné neverbálne signály tela u druhých ľudí, ktoré „hovoria“ aj bez slov – a stávať sa tak vnímavejším k druhým, alebo tiež dokázať spoznať, keď niekto klame)

= verbálna zložka priamej komunikácie (čiže slová) zaberá len okolo 35% a 65% komunikácie sa odohráva v neverbálnej rovine (preto tiež v internetovej komunikácii často dochádza k nedorozumeniam – jednoducho chýba tón hlasu, výraz tváre, gestikulácia, postoj tela atď.)

= neverbálne spôsoby komunikácie môžeme teoreticky rozdeliť na osem oblastí: **pohľad** (reč očí), **výraz tváre** (mimika), **pohyby tela** (kinezika), **postoj/držanie tela** (posturoológia), **gestá** (gestika), **dotyky** (haptika), **priblíženie alebo oddialenie** (proxemika), **úprava zovňajšku** (v našej komunikácii potom využívame vedome aj podvedome rôzne kombinácie týchto prvkov reči tela - niektoré sú vrodené, niektoré naučené)

= **ak chceme správne posudzovať gestá, musíme ich brať vždy ako celok a vnímať aj okolnosti a celkovú situáciu** (napr. škrabanie sa vo vlasoch môže znamenať zábudlivosť, neistotu, klamstvo – ale aj svrbenie hlavy, vši, potenie sa...)

Ukážka zložených gest



Pokrčenie pliec

(roztiahnuté dlane, pokrčené plecia, zdvihnuté obočie)
= neviem, o čom druhý hovorí, nechápem...

Kritický postoj

(ruka priložená k tvári s ukazovákou smerujúcou nahor, ďalší prst zakrýva ústa a palec podopiera bradu, pevne prekrížené nohy, ruka pred telom – obranný postoj, hlava a brada zvesené – nepriateľský postoj)



Gesto súvisiace s klamstvom

(**prikryvanie úst** je známkou klamstva a človek toto gesto využíva počas celého života –no jeho rozsah, rýchlosť prevedenia a zreteľnosť sa mení vzhľadom na vek)



Keď **malé dieťa** zaklame, hneď si zakryje ústa jednou alebo oboma rukami.

Keď klame **dospievajúci človek**, zdvíha tiež ruku k ústam, ale nezakryje si ich celé, ale len okolo nich zľahka prechádza prstami.



Keď klame **dospelý**, ruka mu tiež ide automaticky k ústam, no v poslednej chvíli ju odtiahne od úst a dotkne sa nosu.



A ešte zhluk gest, ktorý svedčí o klamstve a podvode (trenie si očné viečka, pozeranie sa nabok k podlahe, zdvihnuté obočie v náznaku nedôvery, hlava je obrátená nabok a smeruje dolu, čo je znakom odmietavého postoja, tesne zomknuté pery s neúprimným úsmevom)

Ak chce človek úspešne klamať, nesmie dopustiť, aby mu bolo vidno na telo... (Preto sa dobre klame v mobile, v mailoch, v tme).

Úprimný rozhovor s druhou osobou je možný len v jej reálnej prítomnosti, kde na druhého človeka vidíme, kde ho vnímame, kde dokážeme nielen počúvať, čo hovorí, ale aj „ako“ to hovorí s možnosťou „čítať“ reč tela.

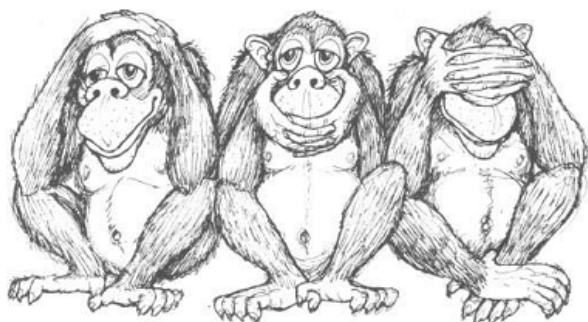
Reč tela nie je možné predstierať tak, aby sme všetky neverbálne signály vedome ovládli. Vždy nečestného človeka odhalí nejaký nesúlad v reči signálov tela, alebo nesúlad s vyslovenými slovami a neverbálnymi signálmi. Samozrejme ide aj o vnímanosť druhého človeka, či si tento nesúlad všimne a nenechá sa oklamať naučenými trikmi (odborníci dokážu druhých ľudí na určitú dobu rečou tela oklamať, alebo dokážu zjemniť svoje neverbálne vyjadrenia až natoľko, že sa nedajú dobre prečítať a tak ich je potom ťažšie usvedčiť z klamstva).

Neverbálna komunikácia

(druhá A⁵ kejšn)

Gestá pochybnosti, neúprimnosti, klamstva, neistoty

= rozoznávanie neverbálnych náznakov svedčiacich o neúprimnosti je dôležitá pozorovacia schopnosť



= nič nepočujem...

= nič nepoviem...

= nič nevidím...

= ak počujeme, hovoríme alebo vidíme klamstvo alebo neúprimnosť, pokúšame sa rukami prikryvať uši, ústa alebo oči

= malé deti to riešia veľmi jasne – dieťa, ak nechce niečo počuť – zakryje si uši, ak klame, zakrýva si ústa, akoby chcelo zastaviť neúprimné slová, ak nechce niečo vidieť, zakryje si oči...
 = starší to robia len náznakovo a často nejasne (gestá okolo tváre nemusia vždy naznačovať klamstvo, ale signalizujú, že druhý človek k nám nie je úplne úprimný)

Zakrývanie úst, dotýkanie sa nosa



...pri hovorení – človek nie je úprimný alebo klame...
...pri počúvaní – myslím si, že hovoriaci je neúprimný alebo klame...



Dotýkanie sa ucha

= trenie si ucha, škrabanie zadnej strany ucha, strkanie prstu do ucha, ľahanie za ušný lalok...

Trenie si oka

= nechcem sa pozrieť do očí osobe, ktorej klamem alebo nechcem vidieť klamstvo druhého...

Klamstvo vyvoláva svrbivé pocity v jemných tkáňach tváre a krku - preto má človek, ktorý nie je úprimný, potrebu si tieto miesta poškrabať, pretrieť... no treba rozlišovať medzi normálnym poškrabaním sa na mieste, kde ma niečo svrbí = cieľavedomé poškrabanie sa, a poškrabaním sa alebo dotykom pri klamstve – ľahký dotyk...



Škrabanie na krku

(väčšinou ukazovákom a väčšinou 5x)
 = mám pochybnosti, cítim neistotu



Popoťahovanie goliera

= mám pocit, že ma podozrievajú z klamstva (a začína mi „prihárať“, začínam sa potiť...)

Ďalšie gestá okolo tváre

Neistota

Nuda, nezáujem

Záujem

Kritický postoj



Rozhodovanie sa



„KAŽDODENNÝ DEŇ“

Tvoj život je krásny, ak si jeho autorom.

Len ty môžeš dať svojmu životu zmysel a smer.

Nauč sa robiť si dobrý program.

Nezanedbaj ani chvíľu, pretože sa už nikdy nevráti.

Ak ráno vstaneš a nevieš, čo robiť, to je určite nuda.

Často si neuvedomuješ, že čas beží veľmi rýchlo

a ty ním plytváš, ako by nemal žiadnu hodnotu.

Bud' vytrvalý, verný a horlivý vo svojich denných zámeroch,

inak sa stanú krehké a prázdne.

Tvoje každodenné povinnosti ťa držia vo forme.

Skôr než začneš konať, zastav sa a uvažuj.

Ak chceš rásť, **mysli na následky svojich činov**

ešte skôr ako vykročíš.

Ak robíš niečo zlé, prichádzaš o čas,

kedy by si mohol robiť niečo dobré.

Urči si pravidlá, ktoré ti pomôžu plniť tvoje povinnosti.

Mnohí veľkí ľudia urobili veľké veci aj preto,

že naplno využívali čas.

Aj teba na konci dňa ťa čaká tvoje svedomie,

ktoré sa chce s tebou rozprávať.

Ako si využil dnešný deň?

Počas ľudských dejín žilo množstvo ľudí,

ktorí nezanechali po sebe žiadnu stopu.

Iní, aj keď zostávali v úzadí,

predsa sa stali autormi

svojich malých, či veľkých každodenných rozhodnutí.

Ži svoj život naplno, zmysluplne a s láskou.

Stojí to za to ;-)

(Podľa G. Scalera)

NÁJDI SI ČAS

Nájdi si **čas na premýšľanie**,

nájdi si **čas na modlenie**,

nájdi si **čas na smiatie**.

To je prameň sily,

to je najväčšia sila na svete,

to je hudba duše.

Nájdi si **čas na hru**,

nájdi si **čas, aby si miloval a bol milovaný**,

nájdi si **čas, aby si dával**.

To je tajomstvo večnej mladosti,

to je privilégium dané Bohom;

deň je veľmi krátky na to, aby sme boli egoisti.

Nájdi si **čas na čítanie**,

nájdi si **čas byť priateľom**,

nájdi si **čas na prácu**.

To je prameň múdrosti,

to je cesta šťastia,

to je cena úspechu.

Nájdi si **čas, aby si konal lásku**.

To je kľúč do neba.

(Podľa Matky Terezy)

ZÁZRKY PRICHÁDZAJÚ NA SVITANÍ

Ľudia vstávajú a veria v nový deň.
Ľudia vidia východ slnka, cítia teplo jeho lúčov
a opäť veria v svetlo.

Ľudia vstávajú a veria zasa v ľudí.
Na púšti snívajú o veľkej oáze,
kde všetci ľudia nájdu bezpečie, pokoj a priateľstvo.

Keď rastliny ráno zacítia slnko, ožívajú.
Keď ľudia cítia ráno srdce iného človeka, opäť ožívajú.

**Pod tvou pokožkou sedí niekde anjel,
ktorý vyčkáva s posolstvom dobroty a lásky pre svojich blízkych.
Nechaj ho, aby prehovoril tvojimi činmi.**

Trocha lásky je ako kvapka vody, ktorá dodáva kvetu silu,
aby sa opäť narovnal.

**Trocha lásky môže človeka uzdraviť.
Uzdraviť človeka znamená pomôcť mu,
aby našiel stratenú odvahu.**

**Viac ako tvoje ústa musí láska prehovoriť
nežnosťou tvojich rúk,
priateľstvom tvojho úsmevu
a pozornosťou tvojho srdca.**

**V každom dobrom človeku,
ktorý tu žije,
vychádza slnko.**

(Phil Bosmans)

AKO DOSIAHNUŤ ÚSPECHY

„Je to celkom jednoduché:

**trpezlivosť,
rozhodnosť,
láskavosť,
dobrota,
humor,
malý úsmev
a veľa,
veľa modlitby.“**

(sv. Ján XXIII.)

*Za celý Ťahací tím (TÉTÉ)
a v spolupráci s Radom Brosom a Lacom Babačom*

spracoval Martin „Ruksak“ Krška :-)

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