

TÝŽDEŇ CIRKVI PRE MLÁDEŽ

KOŠICKEJ EPARCHIE



TÝŽDEŇ S MAMOU



STREDA

MÁRIA A STRETNUTIE SO SEBOU SAMOU

alebo

O VEČERNOM SPYTOVANÍ SVEDOMIA

Milí mladí priatelia,

tento týždeň uvažujeme o Bohorodičke a jej vzťahu ku konkrétnym témam jednotlivých dní liturgického týždňa. Keďže je streda, čiže deň zasvätený Panne Márii v týždni Božej Matky, skúsme si načrtnúť potrebu pohľadu na seba samého.

Keď ideme ráno z domu, máme vo zvyku urobiť rannú očistu alebo aspoň preletieť pohľadom na seba, ako vyzeráme. Je to samozrejmosť, ktorú pred odchodom z domu vykonáme – pozeráť sa na svoje telo, v akom sme stave.

Podobne, ako je nežiadúca špina na zovňajšku, tak je nežiadúca nečistota aj v našom vnútri. Tú je potrebné uvidieť, pomenovať, vzdať sa jej. Je dobré robiť to pravidelne, najlepšie večer po celom prežitom dni. Práve takémuto druhu „hygieny“ v duchovnom živote hovoríme večerné spytovanie svedomia.

Pomocou večerného spytovania svedomia si prechádzame naše konanie počas dňa, čo nám pomáha priznať si pred sebou, kedy sme si vybrali odpovedať na Božiu milosť a kedy sme sa rozhodli pre opak. Takýto druh spytovania svedomia zaviedol sv. Ignác z Loyoly. Je to zvyk, ktorý jezuiti a rovnako mnohí kresťania praktizujeme dodnes. Popíšme si teraz, ako vyzerá jednoduchá forma takéhoto večerného spytovania svedomia:

1. Predstav si v mysli, že priamo pred tebou je prítomný sám Boh. Boh je presne tu s Tebou v dobrom aj v zlom. Popros ho o milosť vykonať si dobre toto spytovanie svedomia.
2. Skúmaj, aké mnohé milosti (požehnania) si mal v tento deň. Nedajú sa prehliadnuť. Prejdi si pomaly celý deň, uvedom si tie požehnania, ktoré Pán na teba zoslal, a pomenuj ich. (Videl si dnes slnko? To je milosť. Nadýchol si sa? Aj to je požehnanie.)
3. Uznaj si svoje hriechy a nedostatky. Poctivo sa vráť k tým chvíľam a na tie miesta, kde si neprijal Božiu dobrotu, ktorú ti dával. Pomenuj ich. V tomto bode je dôležité ísť do detailov.

O VEČERNOM SPYTOVANÍ SVEDOMIA

4. Urob si predsavzatie a volaj k Bohu. Pevne sa rozhodni, že ďalší deň už nechceš opakovať tie isté hriechy. Potom pros Pána, aby ti daroval dokonalú ľútosť a aby Ťa obdaril milosťami potrebnými na to, aby si žil úplne pre Neho, a to najmä v tých chvíľach, o ktorých vieš, že si v nich najslabší.

5. Buď naplnený nádejou a radosťou, vďakou. Pán sa teší tvojmu záväzku k slobode, k tvojej rodine, k pretrvávajúcemu obráteniu sa a k záväzku k Nemu. On túži po tvojej svätosti oveľa viac ako Ty.

Oddychuj pokojne vediac, že Boh je s Tebou.

o. Ján Horňák

kňaz Rady pre mládež Košickej eparchie poverený duchovnou správou SCŠ sv. Rodiny v Sečovciach

MODLITBA K BOHORODIČKE



Ospevujem tvoju priazeň, Vládkyňa, a prosím ťa, obdaruj môj rozum dobrom. Nauč ma kráčať v spravodlivosti, po cestách Kristových príkazov. Upevni ma v bdení a oslave, odožeň odo mňa spánok, ktorý na mňa zosiela slabé telo. Svojimi modlitbami roztrhaj povrazy pádov do hriechu, ktoré ma zväzujú, Božia nevesta. Vo dne i v noci ma ochraňuj, zbav ma nepriateľov, ktorí ma nivočia.

Rodička Boha, Darcu života, oživ mňa, zabitého hriechmi. Porodila si nezhasínajúce Svetlo, preto prosím, osvieť moju zaslepenú dušu. Predivný palác Vládcu, učiň ma príbytkom božského Ducha. Ty si zrodila lekára, uzdrav dávne hriechy mojej duše. Nasmeruj mňa, zmietaného búrkou života, na cestu pokánia. Zbav ma večného ohňa a zlého červa i pekelnéj priepasti, nedovoľ, aby som bol radosťou pre démonov, aj keď im pre mnohé hriechy patrí. Obnov ma, Nepoškrvená, pretože som otrhaný bezcitnými hriechmi. Ochráň ma od všetkých múk a upros Vládcu všetkých. Urob ma hodným uzrieť nebeskú veselosť so všetkými svätými. Presvätá Panna, vypočuj hlas svojho nepotrebného služobníka. Daruj mi prúdy slz, Prečistá, na ošetrenie škvŕn mojej duše. Bez prestania ti prinášam stony srdca, pritúl' srdce, Vládkyňa. Prijmi moju modlitbu a prines ju milosrdnému Bohu. Ty si vznešenejšia ako anjeli, povznes ma nad starosti tohto sveta. Ty si nebeská sieň nosiaca Svetlo, vráť mi duchovnú priazeň. Zdvihnem ruky na chválu a ústa otvorím, i keď sú poškrvené špinou, Nepoškrvená. Zbav ma túžob, ktoré ničia dušu, prosiac Krista, veď jemu patrí česť a poklona, teraz i vždycky, i na veky vekov. Amen

Modlitba z Ranných modlitieb Časoslova

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

Ciel: Povzbudiť mladých ku každodennému spytovaniu svedomia, v ktorom objavujú vlastnú výnimočnosť a aj limity (hriechy)

Pomôcky: džbán alebo väčšia fľaša, hrozno alebo iné ovocie (to v Aktivite 1 predstavuje dobro, talenty), kakao, magi alebo sójová omáčka – niečo, čo zafarbí vodu, kečup, horčica, ocot, voda, ... (tieto veci predstavujú hriech, zlo), písacie potreby, papiere, texty k aktivite 2, sviečky, Sväté písmo alebo text Ž 51 (vhodný na záverečnú modlitbu)

Aktivita 1

Cieľom tejto aktivity je ukázať mladému človeku, že Boh ho stvoril výnimočného a dal mu veľa darov a talentov, ale pri dennodennom páchaní hriechu na tie talenty zabúda a zakrýva ich hriechmi. Každodenné spytovanie svedomia mu pomôže tieto talenty očisťovať a viac ich využívať.

Účastníkom prerozprávame príbeh, ktorý je nižšie a pritom naplníme fľašu (najprv ovocím - pri dobrých vlastnostiach) a potom zvyšnými surovinami (ktoré fľašu zašpinia, ovocie zakryjú)

Príbeh

V malom meste žil Juraj, 16 ročný chlapec, ktorý navštevoval jazykové gymnázium. Že bol majster na jazyky, to vedel každý naokolo, svedčili o tom aj známky (do nádoby, v ktorej je voda môžete vložiť ovocie). Škola mu nerobila problémy. Mal svoju partiu, v ktorej bol obľúbený, vedel vždy každému poradiť, pomôcť (aj tu môžete vložiť do nádoby ovocie). Jedno ráno vstal Juraj trochu nervózny, čakala ho ťažká písomka z biológie. Pri raňajkách bol podráždený a drzo odpovedal rodičom na otázky, ktoré naňho smerovali (do nádoby vlejte omáčku, alebo niečo, čo vodu zafarbí). V škole mu šiel čas veľmi pomaly, Juraj si nikoho poriadne nevšimol, nepozdravil, stále myslel len na tú písomku. Sám nerozumel, prečo je taký nervózny, veď čo to sa naučil a v prípade potreby použije ťahák (znova vložíme do fľaše niečo, čo ju zašpiní). Po písomke si Juraj vydýchol, nebolo to až také hrozné, niečo vedel, niečo tipol. Ťahák ani nepoužil, nebol na to čas a priestor. Ostatné hodiny prežil v pohode, už bol viac uvoľnený. Žartoval so spolužiakmi. Cestou zo školy sa zastavil v obchode, kde pomohol starkej s nakupovaním (do nádoby vložíme ovocie). Popoludnie prežil na futbalovom ihrisku, kde mal tréning, lebo ich čakal ďalší zápas v žiackej lige. Aj keď hral na 100%, ich tréner nebol s výkonom hráčov spokojný a na konci im to dal slovné aj pociť.

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

Do šatne odchádzali všetci chlapci unavení, sklesnutí a hlavne hundrajúci (znova do nádoby vložíme niečo, čo vodu zafarbí). Juraj prišiel domov znechutený a sklamaný, že je neschopný a nešikovný. Táto nálada sa ho držala celý večer a s týmto pocitom aj zaspal.

Diskusia 1

Myslíte si, že Juraj mal pravdu? Je nešikovný a neschopný?

V čom bol Juraj dobrý? Aké mal talenty, v čom bol výnimočný? (tie talenty sú ako ovocie, ktoré sme vkladali do nádoby)

V čom Juraj cez deň zlyhal? (miesta, kde sme vodu špinili)

Čo by Jurajovi večer zlepšilo náladu? *(ak by sa večer pozrel na celý deň a videl ho spätne, vedel by pomenovať všetko dobré aj zlé a nepozeral sa na seba len negatívne.)*

Ako je to s nami? Nemáme niekedy tiež zo seba zlý pocit? Alebo niekedy až priveľmi dobrý? Hodnotíme večer svoj deň? V čom bol dobrý a v čom by sa dal vylepšiť? Čoho by sme sa mali vyvarovať?

Vysvetlenie

Je veľmi dôležité, aby sme sa každý večer pozreli na svoj deň, ako sme ho prežili. Kde sme zlyhali a kde obstáli. Je dobré si robiť spytovanie svedomia nielen preto, aby sme si uvedomili, kde padáme a hrešíme, ale aj preto, aby sme si znova pripomenuli, v čom sme výnimoční, aké máme talenty, lebo postupným zahlcovaním nášho vnútra hriechom, tie naše výnimočnosti nevidíme a zabúdame na ne (tak ako sme nevideli ovocie, ktoré bolo v nádobe. Stačí však tú zmes z nádoby vyliať a ovocie umyť a znova ho vidíme a môžeme ochutnať. Ak by sme však ovocie dlho nechali v tej zmesi, postupne by sa znehodnotilo). Každodenné spytovanie svedomia nám pomôže byť citlivejším na potrebu spovede a lepšie sa na ňu pripravíme.

Aktivita 2

Boj s drakom – spytovanie svedomia

Určite každý čítal alebo videl rozprávky, v ktorých odvážny mládenec bojoval proti drakovi, aby zachránil princeznú. Aj my sa dnes stretieme s drakom, s ktorým budeme bojovať. No pred samotným bojom nás čaká dobrodružná cesta, počas ktorej zistíme koľkohlavé monštrum sa nám postaví zoči – voči. Cesta má 12 zastavení a pri každom z nich môže drakovi narásť ďalšia hlava.

Rozdaj účastníkom papiere a písacie potreby a vyzvi ich, aby si nakreslili telo draka, zatiaľ bez hláv.

STREDA

MÁRIA A STRETNUTIE SO SEBOU SAMOU

alebo

O VEČERNOM SPYTOVANÍ SVEDOMIA

METODIKA NA PRÁČU V SKUPINKE

Potom ich pošli na cestu (pre lepšiu atmosféru môžeš na ceste použiť sviečky, pri ktorých bude text Dobrodružnej cesty, ktorý nájdete na konci metodiky.) Pri každom zastavení si prečítajú jeden odstavec a podľa svedomia dokreslia svojmu drakovi novú hlavu a dopíšu k nej jej meno.

Záver

Ak už poznáme svojho nepriateľa, môžeme sa pustiť do boja. Jednu zbraň máme hneď po ruke a tou zbraňou je modlitba (kajúca modlitba), napr. Ž 51.

Poznámka:

dobrodružnú cestu nájdete na nasledujúcej strane, aby ste si to mohli podľa potreby vytlačiť a roztrhať

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

Dobrodružná cesta

NETRPEZLIVOSŤ

Malý Jurko bol veľmi výbušný a nezvládal svoje konanie. Rodičia mu povedali, aby vždy napočítal do desať a až potom konal. Jedného dňa sa pohádal so svojim spolužiakom, hodil ho na zem, kľakol si naňho a chystal sa ho zbiť. Cez okno ho zbadala mama a zakričala: „Jurko, rátaj do desať!“ Jurko spustil päšť a prikývol. Keď mama odišla od okna, spolužiakovi povedal: „A ty počkaj tu, kým dopočítam!“

Ako je to so mnou? Bol som trpezlivý vždy, keď si to situácia vyžadovala?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

NADRADENOSŤ

Hovorí sa, že keď Victor Hugo, génus francúzskej literatúry, raz odchádzal z oslavy, stretol žobráka, ktorý od neho pýtal peniaze. Známy spisovateľ, ktorý žil v chudobe typickej pre intelektuálov, strčil ruku do vrecka, no nenašiel ani mincu. „Prepáč, bratku, nemám, čo by som ti dal,“ povedal mu. „Už si mi dal, nazval si ma bratom,“ odpovedal žobrák.

A čo ja? Prejavil som láskavosť a dobrotivosť vo svojom okolí?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

ZÁVIŠŤ

Istý človek, ktorý celý svoj život bojoval s nerestou závidosti a žiarlivosti, vyrozprával nasledovný príbeh: „Po smrti rodičov som, ako ich jediný syn, zdedil pekný majetok. Mal som dlhoročného priateľa, na ktorom som od tohto momentu začal pozorovať zhubnú moc žiarlivosti. Zmenil svoje správanie voči mne. Často tiež robil sarkastické narážky na to, že on potrebuje každý halier, nie ako ja. Náš vzťah, predtým srdečný a priateľský, sa postupne stával napätejším a chladnejším... Neodsudzoval som ho. Videl som v ňom obraz seba samého, preto som úplne presne vedel, ako mu je...“

A čo ja? Prejavila sa dnes v mojom správaní závišť?

Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

VYVYŠOVANIE SA

Dvaja ľudia vstúpili do chrámu modliť sa. Jeden bol farizej, druhý mýtnik. Farizej sa postavil a takto sa v sebe modlil: „Bože, ďakujem ti, že nie som ako ostatní ľudia: vydierači, nespravodlivci, cudzoložníci alebo aj ako tento mýtnik. Postím sa dva razy do týždňa, dávam desiatky zo všetkého, čo mám.“ Mýtnik stál celkom vzadu

a neodvážil sa ani oči k nebu zdvihnúť, ale bil sa do prs a hovoril: „Bože, buď milostivý mne hriešnemu.“ (Lk 18, 10 – 13)

A čo ja? Vyvyšoval som sa nad ostatných?

Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...

SMÚTOK

Hurikán. Kamera spravodajstva prináša srdcervúce scény zničených ciest, zrútených obydľí, povodní, a úbohých ľudí, zotrúvajúcich pri ruinách svojich domov, aby zabránili neľudskej lúpeži toho mála, čo im ešte ostalo. Reportér sa zhovára s manželským párom, v ktorého tvárach bolo vidno starosti a smútok. V pozadí vidieť ich domček zaplavený takmer po strechu a deti, ktoré lezú na strechu a stadiaľ skáču do vzniknutého „kúpaliska—. Sú šťastné! Dokážu si zachovať radosť aj napriek katastrofe.

A čo ja? Tešil som sa dnes z maličkosti a vo všetkom hľadal niečo pozitívne?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

NEODPUSTENIE

1812, Mexiko. Don Nicolás Bravo porazil Španielov v bitke pri Palmare a zajal tristo z nich. V ten istý deň dostal správu o poprave svojho otca, s ktorým spolu bojoval za slobodu vlasti. Plný bolesti, jeho prvou reakciou bolo rozkazať zastreliť všetkých svojich zajatcov na svitaní ďalšieho dňa. Z ľudského hľadiska to bolo logické, ale tej noci don Nicolás vyhral ďalšiu bitku, najdôležitejšiu vo svojom živote, bitku proti svojej túžbe pomstiť sa. Nielenže daroval život tristo zajatcom, ale rozkázal ich prepustiť!

A čo ja? Odpustil som dnes krivdy spáchané na mne?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

KLAMSTVO

Mama krtica nechala svojho synčeka celý deň samého, aby sa cvičil v hrabaní. Večer sa ho pýta: „No, môj malý, povedz, ako ti šlo učenie? Podarilo sa ti vyhrabať sa na povrch?“ Malý krt mávol rukou. „To predsa nič nebolo! Ako som tak hrabal, zrazu som sa prehrabal hore a ocitol som sa na krásnej lúke. Vietor mi do uší zavial vtáčí spev a v nose som zacítil vôňu lúčnych pestrofarebných kvetov. Celá lúka len tak hrala červenou, modrou a žltou farbou!“ Mama krtica zavrtela hlavou. „Klameš! Prespal si celý deň a na zem si sa vôbec nedostal. Farebnú lúku si mohol vidieť iba vo sne. Veď my krty sme predsa nad zemou slepé!“

A čo ja? Hovoril som dnes vždy pravdu?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

CHAMTIVOSŤ

Pes našiel veľký kus mäsa a niesol ho v zuboch, aby si ho niekde v pokoji zožral. Prišiel k potoku, ponad ktorý viedla lavička a pustil sa po nej na druhú stranu. Uprostred zastal a pozrel dolu. Z vodnej hladiny hľadel na naň jeho vlastný obraz. Pes si neuvedomil, že vidí sám seba. Myslel si, že pozerá na iného psa s kusiskom mäsa v pysku. „Jeho mäso je väčšie ako moje,“ pomyslel si pes závistlivo. „Vytrhnem mu ho a ujdem.“ A tak otvoril papuľu a pustil svoje mäso, ktoré čľuplo do potoka a kleslo ku dnu.

A čo ja? Bol som chamtivý a nevedel som, kedy je čas povedať DOSŤ?

Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...

NECUDNOSŤ

Najväčšia sexuálna príťažlivosť pre mužov je cudnosť ženy. Ak je žena vyzývavá a príťažlivá len telesne – zvádza to ku konaniu – použiť, odhodiť. Ak je žena cudná, je tajomná, vyžaruje z nej tajomnosť. Muž po nej túži, chce ju spoznať – myslí na lásku a nie len na telo (mám ťa rád = chcem ťa). Cudnosť ženy púta srdce muža. Pri cudnej žene spozná muž svoju silu, to, aký je mocný. Pri necudnej spozná, aký je slabý.

A čo ja? Neobliekla som sa dnes vyzývavo, necudne?

A čo my muži – boli sme dnes slabí?

Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

KLAMSTVO

Mama krtica nechala svojho synčeka celý deň samého, aby sa cvičil v hrabaní. Večer sa ho pýta: „No, môj malý, povedz, ako ti šlo učenie? Podarilo sa ti vyhrabať sa na povrch?“ Malý krt mávol rukou. „To predsa nič nebolo! Ako som tak hrabal, zrazu som sa prehrabal hore a ocitol som sa na krásnej lúke. Vietor mi do uší zavial vtáčí spev a v nose som zacítil vôňu lúčnych pestrofarebných kvetov. Celá lúka len tak hrala červenou, modrou a žltou farbou!“ Mama krtica zavrtela hlavou. „Klameš! Prespal si celý deň a na zem si sa vôbec nedostal. Farebnú lúku si mohol vidieť iba vo sne. Veď my krty sme predsa nad zemou slepé!“

A čo ja? Hovoril som dnes vždy pravdu?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

CHAMTIVOSŤ

Pes našiel veľký kus mäsa a niesol ho v zuboch, aby si ho niekde v pokoji zožral. Prišiel k potoku, ponad ktorý viedla lavička a pustil sa po nej na druhú stranu. Uprostred zastal a pozrel dolu. Z vodnej hladiny hľadel na naň jeho vlastný obraz. Pes si neuvedomil, že vidí sám seba. Myslel si, že pozerá na iného psa s kusiskom mäsa v pysku. „Jeho mäso je väčšie ako moje,“ pomyslel si pes závistlivo. „Vytrhnem mu ho a ujdem.“ A tak otvoril papuľu a pustil svoje mäso, ktoré čľuplo do potoka a kleslo ku dnu.

A čo ja? Bol som chamtivý a nevedel som, kedy je čas povedať DOSŤ?

Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...

NECUDNOSŤ

Najväčšia sexuálna príťažlivosť pre mužov je cudnosť ženy. Ak je žena vyzývavá a príťažlivá len telesne – zvádza to ku konaniu – použiť, odhodiť. Ak je žena cudná, je tajomná, vyžaruje z nej tajomnosť. Muž po nej túži, chce ju spoznať – myslí na lásku a nie len na telo (mám ťa rád = chcem ťa). Cudnosť ženy púta srdce muža. Pri cudnej žene spozná muž svoju silu, to, aký je mocný. Pri necudnej spozná, aký je slabý.

A čo ja? Neobliekla som sa dnes vyzývavo, necudne?

A čo my muži – boli sme dnes slabí?

Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...

METODIKA NA PRÁCU V SKUPINKE

NEVĎAČNOSŤ

Keď dieťa dostane darček v prítomnosti svojej mamy, tá sa ho ihneď opýta: „Ako sa povie, synček?“, a dieťa veľmi vychovane odpovie: „Ďakujem!“ Toto dieťa práve dostalo jednu z najvzácnejších lekcií svojho života: ako byť vďačným.

A čo ja? Bol som vďačný Bohu a ľuďom okolo mňa?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

NEÚPRIMNOSŤ

Slovo úprimný v latinčine sincerus znamená doslova „bez vosku— (sine = bez, cera = vosk). Je to poukaz na pravosť, nefalšovanosť, pravdivosť, čistotu. V stredoveku šľachtici používali poslov, aby doručili adresátovi list s ich posolstvom. Takýto list bol zvinutý a previazaný stužkou, ktorú pridržala pečať z vosku. Tá znázorňovala adresáta a tiež to, že list nie je otvorený. Ak bol posol úplne dôveryhodný, šľachtic mohol poslať list „bez vosku— (sine cera), teda nezapečatený. Nemusel pred poslom maskovať a skrývať to, čo bolo v liste napísané, zo strachu, že to posol zneužije.

A čo ja? Bol som vždy úprimný?

Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...

MOJA TAJOMNÁ KOMNATA

Je v tvojom živote niečo, čo ťa ťaží, čo nevieš odpustiť alebo čoho sa nevieš zbaviť? Tak to pomenuj a dokresli si poslednú hlavu draka...