



MŮŽEŠ ZMĚNIT SVĚT...

ODLOŽIT USPOKOJENÍ?

v duchu SOR Hana Chroustová

Odložit uspokojení? Zapřít sám sebe? – Jen to ne! Anebo přece?

Pomůcky: list pro vedoucího, pracovní listy, Bible, psací potřeby.

Časová náročnost: 1 –1,5 hodiny

Úvod:

Všichni jsme rádi spokojení, máme rádi různá uspokojení, požitek z něčeho, rádi si věci užíváme. Dobré jídlo, procházku, film, blízkost člověka, kterého milujeme. Je to přirozené, patří to k našemu životu, dělá to náš život radostným a šťastným. Často ovšem nastávají okamžiky, kdy se svého požitku musíme vzdát nebo jej alespoň odložit na později.

Ne proto, abychom se trápili a potlačovali v sobě svoje touhy a potřeby. To by se z nás časem staly „chodící mrtvoly“. Vzdát se požitku můžeme pro dobrou věc, pro věc, která má vyšší hodnotu a smysl, která je v daný okamžik správnější, povede náš život správným směrem. Dá to velkou námahu, ale přináší to větší užitek pro tvůj osobní růst i pro tvé okolí.

Odložení spokojenosti, požitku jde ruku v ruce se sebezapřením, kdy se vzdám svých výhod, požadavků, pozice.

Dokážu se něčeho v životě vzdát? Dokážu si něco odepřít? Dokážu někdy zapřít sám sebe? Zkus si na to udělat malý test.

Pokyn pro vedoucí:

Rozdejte každému účastníkovi pracovní list s otázkami, dejte jim cca 10 minut na vyplnění. Otázky jsou pouze pro ně, nemusí se sdílet s ostatními, pokud nechtějí.

Ve dvojicích ať pak účastníci vymyslí aspoň 3 jiné životní situace, kdy se člověk zřekne svého požitku, kdy se zapře. A kdy tím zároveň může získat větší odměnu. Své výsledky pak každá dvojice představí.

Práce s textem:

Chceme být Ježíšovými učedníky. Podívejme se, jak Ježíš učednictví definuje. Společně si přečtete **Mt 16, 24-26**.

Otázky k textu (za šipkou je navržená odpověď).

Jak Ježíš definuje učednictví? => Zapření sebe sama a nesení kříže.

Jak chápete sebezapření? => Volba, neprosazování vlastních výhod a nároků.

Co pro vás v životě znamená nesení kříže? => Přijmout to těžké, co na mě dolehne, a ne se tomu vzpírat.

Jak se s touto Ježíšovou výzvou dokážeme popasovat v našem životě?



Pokyn pro vedoucí:

Otázky zadejte buď jako práci ve skupinkách, ať o tom účastníci diskutují. Nebo diskutujte společně.

Modlitba: Pane Ježíši Kriste, ty nám jdeš naproti, oslovuješ nás, zveš nás k sobě a vyzýváš nás, abychom šli za tebou a následovali tě. To následování znamená rozhodovat se v životě nejen ve svůj prospěch, ale ve prospěch druhých. Znamená to neprosazovat jen své potřeby, dobro a výhody, ale potřeby, dobro a výhody druhých. Následovat tebe také znamená nevzpírat se, když nás v životě potkají těžké chvíle, ale umět je přijmout. Není snadné být tvým učedníkem. Prosíme, veď nás ty sám a dávej nám k tomu sílu. Amen

Pracovní list

1. Máš se učit na těžkou písemku z matematiky. Moc toho neumíš. Hrozí ti špatná známka. A záleží ti na tom, abys měl známku dobrou. Zároveň tě kamarád láká na skvělý film do kina, na který se už měsíce moc těšíš a který dávají v kině právě dnes naposledy. Jak se rozhodneš?

a) Oželím film! Navrhnou kamarádovi, že si ho půjčíme, až vyjde na DVD, a podíváme se na něj později. Budu se pak celé odpoledne učit matematiku.

b) Samozřejmě půjdu do kina. To si přece nenechám ujít: velké plátno, super zvuk, popcorn. Na matematiku mrknu večer před spaním. Snad dá učitel lehké příklady.

2. Pár tvých kamarádů dost nevkusně a sprostě pomlouvá jednu holku ze třídy, která je tak trochu „mimo“, „outsider třídy“. Je ti jí líto, protože víš, že to doma nemá jednoduché s rodiči. Zároveň víš, že se tím shodíš u kámošů. Co v danou chvíli uděláš?

a) Nic, budu mlčet a dívat se, pousměju se, možná přihodím nějakou hlášku ohledně jejího nemoderního svetrů a brýlí jako sklech od půllitru.

b) Zastanu se jí a nějak ustojím to, že si mě mí kamarádi začínou dobírat ve stylu: „Nechceš s ní náhodou chodit? Byli byste pěkný páreček!“

3. Jíš nějaké jídlo, které se skládá z části, kterou zbožňuješ, a pak části, kterou nejíš až tak rád. V jakém pořadí jednotlivé části jídla sníš?

a) Nejprve sním to, co mi chutná méně, a na závěr si slastně vychutnám to nejlepší.

b) Nejprve sním to nejlepší, a pak do sebe útrpně nasoukám ten zbytek.



Pomůcky: pracovní listy, psací potřeby, flipchart nebo tabule, fixy, nakopírovaný životopis a fotografie Nicholase Wintona, např. dle http://cs.wikipedia.org/wiki/Nicholas_Winton.

Časová náročnost: 1,5 hodiny.



Uvedení do tématu

Být opravdovým hrdinou dnes není moc moderní. Za hrdinu je považován skoro kdokoli, kdo je hodně vidět, slyšet, kdo na své velké činy neustále poukazuje, kdo je hodně v balíku, má moc a zbraně nebo vyhraje v televizní reality show... Pravý význam se ze slova „hrdina“ ovšem vytratil. Skuteční hrdinové mění svět k lepšímu, dělají dobro pro druhé. Zůstane po nich v životě něco krásného, co se lidem zapíše do srdcí. Co lidem dodá chuť do života. Hrdinové vytvářejí dobré hodnoty pro život a pro společnost. Hrdina je ten, kdo ve správný čas udělá správnou věc. Nečeká odměnu ani potlesk.

Možná hned namítnete, že hrdinové také obvykle špatně skončili, všechno v životě ztratili. To ano. Ale současně hrdina ze svého hrdinství může hodně získat. Třeba vnitřní radost, vnitřní sílu, dobrý pocit, že se díky němu někdo má dobře. Hrdinou tedy může být každý z nás v malých věcech ve všedním životě.

Společná práce

Pokyn pro vedoucího: rozdělte účastníky do dvojic nebo do trojic, každé dvojici dejte jednu fotografii, jeden životopis Nicholase Wintona a jednu část A pracovního listu. Dvojice odpoví na následující otázky. První otázku zkuste zodpovědět všichni společně. Zmíněné odpovědi můžete zapisovat na flipchart nebo tabuli.

Na práci ve dvojicích vyčleňte cca 30 min. Poté, co budou dvojice hotové, pracujte opět společně. Každá dvojice přečte své odpovědi. Dejte čas pro reakce ostatních, pro společnou diskuzi.

Na závěr dejte každému účastníkovi část B pracovního listu. Dané otázky si zodpoví on sám pro sebe. Jsou určené k zamyšlení nad vlastním hrdinstvím, uvědomění si sebe sama a toho, co mu brání v hrdinství.



Pracovní list, část A

1. Co se dnes považuje za hrdinství – v dobrém i špatném slova smyslu?
2. Podívejte se na fotografii tohoto starého pána. Znáte ho? Případně vám na první pohled jako hrdina? Jestli ano/ne, proč? Jak by jinak mohl (vizuálně) hrdina vypadat?
3. Přečtěte si životopis Nicholase Wintona. On byl skutečný hrdina. Zkuste z jeho příběhu najít nejméně 5 charakterových vlastností, které podle vás vedou k jeho hrdinství.
4. Znáte jiné světové osobnosti, o kterých můžete říct, že to byli/jsou hrdinové podobně jako N. Winton? Kteří – vyjmenujte alespoň 3.
5. Pokuste se na základě zmíněných příběhů vytvořit definici slova „hrdina“.
6. Co se může stát hrdinstvím v našem všedním životě? Uveďte nejméně 5 konkrétních příkladů.

Pracovní list, část B

1. Ve slově „hrdina“ zaznívá slovo „hrdý“ – být na něco hrdý. Co ve svém životě označíš jako hrdinství, na co jsi hrdý nebo co bys rád do budoucna udělal?
2. Co mi nejčastěji brání udělat něco hrdinského?
 - strach, že se ztrapním
 - lenost
 - nechuť vzdát se pohodlí a klidu
 - málo rozhodnosti a vytrvalosti
 - nechuť investovat do něčeho vlastní čas, energii a sílu
 - málo jistoty a víry, že to bude mít smysl
 - strach vzít na sebe zodpovědnost a jít s kůží na trh
 - nedostatek vůle
 - nechuť, protože to nikdo neocení
 - málo odvahy
 - strach z prohry
 - nechuť vzdát se něčeho pro druhé
 - obava, že mi to nepřinese žádné uspokojení
 - nevšímnu si, že je potřeba něco dobrého udělat
 - vymyslím vždycky spoustu důvodů „proč to nejde“

Na doma: Vymysli si přání nebo modlitbu pro sebe, v čem by ses rád změnil, abys byl hrdinou.