

# INSTANTNÍ PROGRAMY

## ŽALM 6 – SLOVA PROTI BOLESTI

### PROGRAM S MEDITACÍ

Marie Medková

#### **pomůcky:**

pracovní listy (list obsahuje text žalmu, instrukce a otázky s místem na poznámky), tužky, klidná hudba, tlumené světlo

#### **obsah:**

zkušenosti bolesti, deprese v biblických textech, víra bojuje s bolestí, naděje a odvaha

#### **postup:**

Program tvoří tři části: samostatné přemýšlení nad textem, rozhovor a modlitba.

1) Pro přemýšlení nad textem je třeba vytvořit příjemné prostředí, např. pomocí klidné hudby, svíček a připravit pro každého účastníka předtištěný pracovní list se zadáním. Účastníci sedí, poslouchají hudbu, přemýšlí a dělají si poznámky do pracovního listu.

2) Jako druhá část následuje rozhovor nad otázkami, které k nám promluvily zkušenostmi bolesti a jejich překonání. Výchozí rozhovor poskytne přemýšlení nad otázkami i samotné otázky. Diskusi směřujte k otázkám: jak do takové situace promlouvá žalm, jakou cestu ukazuje žalmistovo vyznání, jak víra odpovídá na bolest. Ve výstupu diskuse by mělo zaznít, že víra nachází odvahu bojovat s bolestí a drží si naději na možnost změny k lepšímu.

3) Modlitbou na uzavření programu je Žalm 6, který mohli účastníci právě vnitřně uchopit.

#### **Otázky k textu:**

Kdy člověka může bolet celé tělo?

Kdy se člověk může cítit děsivě mizerně?

Jaké nemoci může žalmista mít?

Co se mu mohlo přihodit?

Cítil(a) ses někdy jako žalmista?

Cítil(a)s někdy takovou bolest, že se ti chtělo brečet?

Cítil(a)s někdy takovou bolest, že jsi bys radši chtěl(a) umřít?

Jaký vliv má tělesná bolest na lidskou duši?

Souvisí bolest s pocitem upadnutí v nemožnost, zavržení?

Vyjadřují slova žalmu pocity, které máš, když pociťuješ velkou bolest?

Jaká slova bys použil(a) ty?

Pomáhají slova v boji s bolestí?

Jak končí žalm?

Jak se žalmista cítí na konci?

Co mu pomáhá vyrovnat se s bolestí, nepřízní?

#### **Doporučená literatura:**

BALDERMANN, Ingo. Biblická didaktika. Mlín, 2004. ■



# Uvznutí

Pavel Jun

Heart of Gold

Neil Young

h G A D

něk - dy mě ze - mě to - lik stu - dí a ne - be se zdá

4

do - sah sko - čil jsem vzhů - ru ze - mi jsem ztratil

7 h D G

a na ne - be jsem vů - bec ne - do - sáh ne - be - ne - do - sáh

10

na - ne - be jsem vů - bec

12 D G

ne - do - sáh ne - be ne - do - sáh

15 h A h h

Ref.

me - zi ne - bem ze - mí zůs - tat sám teď vím, že vle - tu mů - že

\_\_\_\_\_

INSTANTNÍ PROGRAMY



INSTANTNÍ PROGRAMY



2 18 A h A h

zmrz - nout pták ksmr - ti u - na - ven jen tou - ží spát

21 D

kdo za - chy - tí, za - hře - je za - dý - chá?

2. Včera jsem chtěl zas zajít k tobě  
Však uvízl jsem ve dveřích  
Nemoh jsem tam, a ani zpátky  
/: S dveřmi se točím ve veřejích  
Uvíz jak v peřejích :/

Ref.

3. A představte si, že jsou vlaky  
Co uhání dnem, nocí, krajinou  
A vůbec nikde se nezastaví  
/: Pak máte vše před nebo za sebou  
Všechno za sebou :/

4. Můj pokoj večer se často stává  
Útočištěm i vězením  
Křeslo a stůl, tiché přítomí  
/: zrcadlo můj jediný společník  
Zrcadlo společník :/

Ref.

**Pomůcky:** připravené šablony pro vyplnění profilů

**Počet osob:** maximálně 10 osob (v případě velkých mládeží se rozdělíte na 2-3 skupinky, pokud jste hodně sourodá mládež, můžete hrát i ve větším počtu, ale vyžaduje to silné vedení, aby se všichni poslouchali)

**Cíl hry:** Tato hra je pokusem zprůhlednit profil zúčastněných, uvědomit si jejich silné stránky, vlastnosti, jejich působení na druhé, a tak odstranit kus cizosti, který je mezi lidmi. Cílem hry je ocenit sám sebe v 16 oblastech a nechat se v nich také ocenit druhými.

**Popis hry:** Rozdejte každému účastníkovi šablony pro vyplnění „profilů“ (podle počtu účastníků, vyplněný „profil“, ukázka viz níže). Každý vyplňuje „profil“ každého zúčastněného včetně sebe (v případě skupinky o 10 lidech každý vyplní 10 profilů). Pro přehlednost nalevo píšeme jméno „hodnoceného“ a napravo „hodnotícího“ (tedy naše).

V každém „profilu“ je 16 oblastí (samostatný, pohotový, roztržitý, spolehlivý, technický, sportovní, smířlivý, kreativní, empatický, extrovertní, zajímá se o druhé, zajímá se o víru, dobře se vyrovnává s problémy, smysl pro komunitu, smysl pro humor).

s problémy), které u ostatních hodnotíme. „Profil“ vyplňujeme jako škálu, minimální hodnota 0 (uprostřed kruhu), maximální hodnota 10 (na kraji kruhu). U každého účastníka tak označíme na škále bodem, nakolik mu daná vlastnost odpovídá (podle našeho osobního názoru). Takto vyplníme všechny vlastnosti.

Pro přehlednost můžeme spojit hodnoty jednotlivých kategorií hodnocení. Vznikne „mapa“ – „hvězdice“ (viz ukázka níže).

Vybere se osoba, která začne – všichni jí řeknou, jak vyplnili její „profil“ a nakonec ona ukáže, jak vidí sama sebe. Takto se pokračuje dál. Všichni se vyjádří. V kruhu se potom mohou říci reakce na to, jak mě „vidí“ ten, v dalším „kole“ zase ten druhý... Porovnávat s vlastní mapou. Co mě překvapilo?

**Přínos hry:** Mohou se posouvat naše vlastní hodnocení. To, co nám ostatní říkají, není jen pravda o nás. Je to jen „jak mě vidí“ ten druhý. To, jak mě vidí, říká také něco o něm samotném!

**Na co dát pozor:** Mohla se objevit hořkost... Musíme ji nyní nechat odplavat, pustit... od-pustit.

**Tip:** Můžete si hru zahrát na začátku a na konci pobytu. Změnilo se něco? ■

Profil osobnosti

