**IDENTITA**

1. **Téma – Odpustenie (sebe)**



**Cieľ:** poukázať na dôsledky neodpustenia sebe samým a na dôležitosť odpustenia sebe, naučiť účastníkov rozhodovať sa aj v tejto oblasti o svojej identite

**Cieľová skupina**: mladí ľudia vo veku 15-22 rokov

**Odporúčaný počet účastníkov:** 5-10

**Celkový čas cca:** 1,5 – 2 hod.

**Inštrukcia pre animátora:**

Tátotéma je opäť vhodná pre skupinku mladých ľudí, ktorí sa už dlhšie poznajú. Znova platí, že otvára aj citlivejšie a osobné otázky, vždy v reflexii alebo diskusii je dobrovoľné, či na ne budú účastníci chcieť odpovedať, samozrejme, ako animátor ich k tomu vhodným spôsobom môžeš povzbudiť, vytváraj atmosféru bezpečia a dôvery. Realizácia stretka je pomerne náročná na pomôcky, venuj im preto dostatok pozornosti.

**Pomôcky:** darčekové krabičky (akékoľvek krabičky, ktoré zabalíš do ozdobného papiera, ozdobíš stužkou, mašľou atď., bude dobré ak sú rôznych farieb, veľkostí), pre každého účastníka potrebuješ jednu, radšej nachystaj viac, musí sa ujsť každému.

Do každej krabičky daj nejaký zabalený cukrík, ale okrem toho aj nejaké „smeti“ – iné papieriky, obaly. Ďalej potrebuješ nastrihané citáty z Písma, ktoré nájdeš v tejto metodike, Rozhodnutie – text modlitby - vytlačený pre každého účastníka, ďalej nastrihaný biely baliaci papier (bežne má rozmery 90x135 alebo 90x126 cm, rozstrihaj ho na dlhé, úzke pásy 15x135 alebo 15x126cm, pre každého účastníka potrebuješ jeden takýto pás) a kreatívny materiál (lepiaca páska, lepidlo, nožnice, farebné papiere, pár časopisov, alebo letákov, stužky, pár gombíkov, podľa ročného obdobia môžu byť aj konáriky, listy zo

stromov...nemusíš naplniť tento zoznam a nemusí byť toho veľa, vymysli vlastné, podľa inštrukcie k Aktivite č. 3, nezabudni však na perá alebo fixky)

**Úvod** (15 min)

Téma stretka nadväzuje na tri predchádzajúce – Sebapoznanie, Sebaprijatie a Odpustenie iným ľuďom, no ich realizácia nie je podmienkou pre toto stretko. Ak ste sa im venovali, tentokrát to účastníkom nemusíš pripomínať – je dobré, ak tému tohto stretka odhalíš až neskôr pri 5. aktivite.

Krátko účastníkov privítaj a hneď na začiatku pred nich poukladaj pripravené darčekové krabičky so slovami, že dnes si si pre nich pripravil niečo špeciálne. Každý si vyberie jednu krabičku, ale zatiaľ ju nesmie otvoriť.

**Aktivita** – Zdieľanie - ako sa máš a na aký svoj „trapas“ si spomínaš (15-20 min)

Tu je čas na to, aby ste sa porozprávali o tom, ako sa máte od posledného stretnutia, čím žijete, popros účastníkov, aby do zdieľania pridali nejaký zážitok – trapas, ktorý sa im stal v posednej dobe, alebo na ktorý spomínajú. Do zdieľania by sa mal zapojiť každý vrátane teba, kto nechce alebo si nevie spomenúť na trapas – nemusí o ňom hovoriť.

**Reflexia** – Trapasy, o ktorých nehovoríme (15 min)

Poďakuj účastníkom za zdieľanie, úprimnosť. Možno ste sa pri trapasoch dobre zasmiali, možno mali mladí problém o nich hovoriť. Skús to krátko zhrnúť: sme rôzne osobnosti, niekomu nevadí, keď sa mu stane niečo trápne, keď si z neho niekto robí srandu, nevadí mu o tom hovoriť. Pre iného aj malé nedorozumenie či vtip môže znamenať zranenie, nepríjemný zážitok. Môžeš sa opýtať účastníkov, či si spomínajú na situáciu, zážitok, ktorý sa odohral v minulosti a pri jeho spomienke sa objaví aj nepríjemný pocit – emócia, alebo až zovretie žalúdka, máme tendenciu prestať na to myslieť, odohnať takúto spomienku... často sú to práve trapasy alebo situácie, ktoré pokladáme za svoje zlyhania, niečo, čo nedopadlo dobre, podľa našich predstáv, kde sme boli zahanbení... sú to veci, na ktoré nechceme myslieť, nie to ešte o nich hovoriť.

**Aktivita** – Kniha môjho života (35 min) - kľúčová aktivita stretka

Na túto aktivitu potrebuješ dosť času, príjemnú atmosféru a viacero pomôcok: nastrihaný baliaci a papier a kreatívny materiál, o ktorom si čítal v úvode tejto metodiky v Pomôckach.

Úlohou účastníkov je poskladať úzky pás baliaceho papiera ako reporelo – aby vznikla malá knižka, v ktorej sa bude dať listovať (ľahko to urobia tak, že papier prehnú niekoľko krát na polovicu). **Prvú stránku – „titulku“ – nechávajú prázdnu**, do ostatných budú písať, kresliť, lepiť...Nasledujúci text ti pomôže ako inštrukcia pre účastníkov:

„Teraz máte pred sebou malú knihu, ktorá predstavuje váš život – od počatia až po dnes. Vašou úlohou je zaznačiť teraz do nej niekoľko vecí. Niektoré budú náročné, iné ľahké a veľmi dobré. Nebudeme si ich navzájom predstavovať, táto kniha je len pre vás.“

1. „Začnime najprv tými náročnejšími: skúste do tejto knihy zaznačiť tie trapasy, nepríjemné zážitky, o ktorých sme práve rozprávali, tie na ktoré si neradi spomínate, ktoré akosi zabolia keď sa náhodou objavia vo vašej mysli. Môžete ich znázorniť ako len chcete – najlepšie veľmi jednoducho, symbolicky – môže to byť jedno slovo, kúsok farebného papiera, symbolický obrázok... napr. smutný „smajlík“, natrhnuté srdiečko... dôležité je, aby ste tomu rozumeli vy sami, keď sa na to pozriete. Použite čokoľvek z kreatívneho materiálu, ktorý tu máme. Tieto udalosti znázornite do knihy v časovej postupnosti – od detstva až po teraz – a len do hornej polovice papiera, dolnú využijeme ešte na iné veci. Do tejto hornej polovice budete znázorňovať ešte ďalšie veci, nechajte si aj tam voľné miesto. Teraz máte na prácu 7 minút.“

Môžeš zapnúť nejakú príjemnú, tichú hudbu, ktorá bude znieť počas celej aktivity, účastníkom sa bude lepšie pracovať. Môže sa stať, že niekto si nespomenie na žiadnu udalosť, ktorú by si zaznačil, takého človeka popros nech tú chvíľku v tichu počká na ďalšie pokyny. Po 5 minútach účastníkov upozorni, aby pomaly končili a po uplynutí času pokračuj v ďalšej inštrukcii:

1. „Vašou ďalšou úlohou bude do tejto knihy znázorniť ďalšiu oblasť – rozhodnutia, ktoré ste vy sami urobili vo vašom živote, a ktoré ste neskôr oľutovali, ktoré nepovažujete za správne, ktoré by ste najradšej zmenili, keby to šlo... chvíľku nad tým pouvažujte a ak také rozhodnutia nájdete, zaznačte si ich do knihy rovnakým tvorivým spôsobom, opäť v časovej postupnosti a do hornej polovice papiera. Opäť na to máte približne 7 minút.“

Počas toho, ako mladí vypĺňajú svoje knihy ich pozoruj. Možno pracujú ľahko a spontánne, nerobí im problém stretnúť sa s negatívnymi vecami zo svojho života. No môže to byť aj celkom inak. Niekto môže natrafiť citlivé a bolestivé spomienky. Uvidíš to na jeho tvári alebo môže začať protestovať, že ďalej nechce pracovať, že sa mu to nepáči. V takomto prípade človeka do aktivity nenúť, ale popros ho, aby zostal v miestnosti a počkal na ďalšie inštrukcie. Keď bude mať chuť znova sa zapojiť, samozrejme môže. V tretej časti tejto aktivity sa budete zaoberať náročnou oblasťou života. Ak vidíš, že už tieto dve boli pre účastníkov ťažké, nemusíš pokračovať treťou časťou ale prejdi na ďalšiu časť, kde sa budete sústrediť na pozitívne veci.

1. „Teraz nasleduje posledná ťažká časť - oblasť života, ktorú si zaznačíte do vašej knihy. Skúste sa rozpamätať na situácie, udalosti, možno obdobie vo vašom živote, ktoré bolo obzvlášť náročné, bolo to vo vašom detstve a týkalo sa vašej rodiny. Možno si to presne nepamätáte, možno o tom viete viac z rozprávania vašich rodičov alebo iných blízkych, ale nejakým spôsobom sa vás to dotýkalo. Napr. choroba alebo úraz nejakej blízkej osoby, alebo dokonca úmrtie, ťažkosti vo vzťahoch – hádky alebo rozvod rodičov, niečo, čo sa týkalo súrodencov alebo starých rodičov a ovplyvnilo to vašu rodinu...alebo zásadné zmeny, ktoré ste ťažko znášali, ako napr. sťahovanie a pod. Ak nájdete vo svojich spomienkach takúto udalosť, alebo aj viacero, opäť si ich zaznačte do vašej knihy, rovnakým symbolickým spôsobom, do hornej polovice. Na túto úlohu máte 10 minút.“

Počas toho, ako účastníci pracujú, znova ich pozoruj, aby si vedel správne odhadnúť atmosféru a zvlášť ľudí, pre ktorých môže byť aj táto inštrukcia náročná. Ďalej pokračujete už pozitívnymi spomienkami, mladým sa bude pracovať ľahšie, no aby aktivita nebola príliš dlhá a jednotvárna, spojíme zadanie do jednej úlohy:

1. „Ďakujem, že ste mali trpezlivosť a odvahu vstúpiť do takýchto ťažkých spomienok. Vaša kniha je teraz zapísaná negatívnymi udalosťami z vášho života. No život nikoho z nás nie je len „čierny“ a negatívny. Preto máte prázdnu ešte dolnú polovicu vášho papiera, ktorú o malú chvíľku vyplníte všetkým dobrým, čo ste zažili. Skúste sa rozpomenúť a opäť v časovej postupnosti do vašej knihy zaznačiť – zapísať tri oblasti z vášho života. Keďže sa budú určite prelínať, súvisieť spolu, poviem vám ich všetky naraz: Zaznačte si niekoľko vašich najkrajších, najšťastnejších udalostí v živote, tiež vaše rozhodnutia, ktoré by ste nikdy nezmenili a veci, ľudí, situácie, za ktoré ste v živote najviac vďační. Máte na to cca 12 minút.“

**Reflexia** – Spätná väzba na aktivitu (5-10min)

Keďže išlo o pomerne dlhú a náročnú aktivitu, daj teraz účastníkom priestor, aby zdieľali svoje pocity, nálady... čo pri tom prežívali, ako sa im pracovalo, čo bolo ľahké, čo ťažké, či bol medzi účastníkmi niekto, kto nemal čo zapísať do svojej knihy...

**Aktivita** – Otvorte krabičky (5-7 min)

Teraz vyzvi účastníkov, aby otvorili darčekové krabičky, ktoré si vybrali na začiatku stretka. Pozoruj ich tváre. Ako vyzerajú keď rozbaľujú darčeky ako sa tvária, keď zistia, čo sa v nich skrýva? Môžu mať zmiešané pocity, lebo očakávali niečo dobré, pekné, nejaký darček, ale okrem cukríka tam našli aj iné papieriky – smeti. Skús to okomentovať a spoj význam tejto aktivity s tou predchádzajúcou:

„Tieto krabičky predstavujú nás samých. Navonok sa snažíme vyzerať nielen OK, ale čo najlepšie. Vo vnútri je to často pomiešané – sú tam aj dobré veci, ale často aj také, ktoré tam nepatria. Mnohé z nich sme tam „zabalili“ v našej minulosti. Možno sme už niekedy

robili takú inventúru toho, čo tam nepatrí, čo je dobré odtiaľ vyhodiť. Koniec koncov – robíme to vždy pri spytovaní svedomia pred sviatosťou zmierenia, ak to myslíme úprimne. Možno je to práve koniec kalendárneho roka keď hodnotíme to, čo sme za ten uplynulý zažili... a niektoré veci, ktoré nás ťažia sú tam stále a nevieme sa ich zbaviť. Práve pred malou chvíľou keď sme písali negatívne udalosti z nášho života do knihy, robili sme inventúru práve takých vecí, ktorých je ťažké zbaviť sa. Dôvod môže byť celkom jednoduchý: nikdy nás možno nenapadlo, že potrebujeme odpustiť sami sebe.“

**Impulz** – Prečo odpúšťame sami sebe? (5min)

Vráťte sa teraz opäť k vašim knihám života. Nech si ich účastníci znovu prezrú. V spodnej polovici sú samé dobré udalosti, zatiaľ čo v hornej tie ťažké, negatívne. Vysvetli účastníkom, prečo práve tieto negatívne potrebujeme odpustiť sami sebe:

„Pred sebou máte teraz svoju knihu, kde ste si zaznačili dôležité udalosti vášho života. Tie v dolnej polovici ukazujú, že ste prežili veľa dobrých vecí a veľa požehnania. Či ste si to uvedomili alebo nie, Boh vám vtedy bol blízko, tešil sa s vami. V hornej polovici sú tie ťažké veci. Tie Boh nikdy nechcel, lebo on nechce aby ste trpeli, aby ste sa trápili. Aj v tých situáciách bol s vami, ale z nejakého dôvodu nemohol do nich zasiahnuť. Možno kvôli vášmu rozhodnutiu alebo rozhodnutiu niekoho iného, ktoré vás negatívne zasiahlo. Ale dnes ich môže a chce premeniť, ak mu to dovolíte. Spravme však ešte predtým jedno dôležité rozhodnutie, ktoré on nemôže spraviť za nás – odpusťme sami sebe. A prečo práve tieto veci?

A – rôzne trapasy a nepríjemné zážitky, pri ktorých sme sa cítili nemožne, často prežívame ako svoju hanbu a svoju vinu – nie vinu iných – preto potrebujeme úplne jednoducho odpustiť sebe práve tieto veci. Ako zistíme, že to bolo dobré rozhodnutie a že to „funguje“? Spomienky na tieto udalosti už nebudú sprevádzať žiadne nepríjemné pocity, zovretie žalúdka, ani potreba ich „odohnať“ zo svojej mysle.

B – naše rozhodnutia, ktoré ľutujeme a nepovažujeme za správne – komu inému ich máme odpustiť ak nie sebe? Boh môže aj skrze toto gesto tieto rozhodnutia a ich následky zmeniť, premeniť...

C – ťažké udalosti a situácie z detstva. Ak sa také udiali v našom živote, objektívne sme ich nezapríčinili, nemohli sme za ne. Veď ktoré dieťa môže za chorobu, úraz, úmrtie alebo rozvod v rodine. Žiadne. Akurát že tomu ešte nerozumie a trpí dôsledkami takýchto vecí. Teda objektívne si nemáme čo odpúšťať. No deti sú egocentrické, zvyknuté na to, že všetko sa „točí“ okolo nich, a to aj pozitívne a žiaľ, aj negatívne veci. Pri tých negatívnych majú teda tendenciu myslieť si, že sa to všetko deje kvôli nim, že to oni zapríčinili... prežívajú za to pocity viny, niekedy hanbu a niekedy majú potrebu sa dokonca potrestať za zlé a ťažké veci, ktoré sa stali v ich rodine, hoci za to naozaj nemohli. Takéto pocity môžu potom prežívať aj dlhé roky, hoc si už ani nepamätajú, odkiaľ sa vzali. Ak sme takéto udalosti našli a zaznačili do svojej knihy, potrebujeme si to vedome odpustiť a oslobodiť sa od tejto minulosti.

Je toho veľa a nie je to jednoduché, no pozývam vás, aby ste spravili tento prvý krok, po ktorom bude ďalej konať vo vašom živote Boh. Poďme sa spolu teraz modliť – pomôže vám modlitba, ktorú som pre vás pripravil.“

**Modlitba** – Rozhodnutie (5min)

Rozdaj účastníkom modlitbu – Rozhodnutie, ktorú sa teraz spolu pomodlíte. No ak by mal niekto problém modliť sa, nenúť ho. Tiež daj možnosť zobrať si vytlačenú modlitbu so sebou domov, aby sa k nej mladí mohli ešte vrátiť v súkromí, ak budú chcieť.

**Rozhodnutie:**

Ježiš, ďakujem ti, že si mi dal slobodnú vôľu. Že môžem rozhodovať o toľkých veciach vo svojom živote, a že ty ma do ničoho nenútiš.

Zistil/a som, že v mojom živote, v mojej minulosti sú veci, s ktorými si sám/a neporadím, no ty do nich nemôžeš zasiahnuť, kým ti ich neodovzdám, kým ja s tým niečo nespravím.

Veľa z týchto vecí je bolestivých a ťažkých. Už som niektoré z nich odpúšťal/a iným ľuďom, no stále akoby niečo z toho zostalo v mojom srdci.

Dnes viem, že ich potrebujem odpustiť sám/sama sebe.

Preto sa teraz rozhodujem a odpúšťam si všetky trapasy, nepríjemné situácie, kde som zažil/a hanbu a vyčítal/a som to sám/sama sebe, pokladal/a som to za svoje zlyhanie.

Konkrétne si odpúšťam... (Pozri do svojej Knihy, a očami si prejdi tie situácie, môžeš ich pošepky pomenovať).

Tiež si odpúšťam všetky svoje zlé rozhodnutia, kvôli ktorým prežívam teraz pocity viny, sklamania, hnevu, ktorých následky nesiem.

Konkrétne si odpúšťam... (Pozri do svojej Knihy, a očami si prejdi tieto rozhodnutia, môžeš ich pošepky pomenovať).

Odpúšťam si tiež všetky ťažké udalosti, ktoré sa stali v mojej rodine. Hoci som za ne nemohol/nemohla, myslel/a som si, že je to moja vina, že sa to deje kvôli mne, že ja som niečo pokazil/a. Dnes viem, že to bolo inak. (Pozri do svojej Knihy, a očami si prejdi tieto situácie, môžeš ich pošepky pomenovať).

Ježiš, viem, že skrze toto moje rozhodnutie odpustiť si môžeš do môjho života vstúpiť novým spôsobom. Prijímam novú slobodu do všetkých týchto oblastí môjho života a dnes sa zmierujem sám/sama so sebou.

Teším sa na zmenu, ktorú vo mne spôsobíš a už teraz ti za to ďakujem. Ochráň ma, prosím, aj v budúcnosti od sebaľútosti a sebaobviňovania a nauč ma žiť odpustenie ako životný štýl.

Chcem ti tiež ďakovať za všetko dobré, čo som mohol/a zažiť. Za všetky tie udalosti, ktoré ma robili šťastným/šťastnou, za ľudí, ktorých si mi dal do života, ktorí sú pre mňa požehnaním, oporou, a tiež za všetky moje dobré rozhodnutia. Viem, že s tebou ma čaká

ešte oveľa viac dobrého ako si teraz dokážem predstaviť alebo očakávať. Aj za to ti ďakujem.

Amen.

**Aktivita** – Moje osobné krédo (5min)

Vráťte sa teraz opäť k vašim knihám života. Prvá strana každej z nich – „titulka“- zostala prázdna. Vysvetli účastníkom, že to je miesto, kde môžu dať príbehu – knihe svojho života názov. V dolnej časti je naplnená dobrými udalosťami, v hornej ťažkými, o ktorých sme pred chvíľkou v modlitbe uverili, že Boh ich aj vďaka nášmu rozhodnutiu zmení, premení na víťazstvo. Preto môžete tieto knihy nazvať „Moje osobné krédo“, teda „Moje osobné vyznanie viery“. Pri Vyznaní viery na sv. omši hovoríme, v akého Boha veríme, čo všetko urobil v dejinách spásy a čo nám prisľúbil. V tomto kréde môže každý z vás veľmi osobne povedať: „Verím v Boha, ktorý urobil tieto skvelé veci v mojom živote, a ktorý premení aj všetky tie ťažké na svoje víťazstvo.“ Dopíšte si tento názov na titulnú stranu vašich kníh života, zoberte si ich domov a otvorte si ich zvlášť vtedy, keď vám bude ťažko, keď budete prechádzať niečím náročným a pripomínajte si, čo už Boh pre vás urobil a čo od neho ešte očakávate.

**Aktivita** – Naplňme opäť krabičky (5min)

Ako sme už hovorili, darčekové krabičky, ktoré ste dostali na začiatku stretka, predstavujú vás samých. Cukrík ste už asi zjedli. ☺ Ten bol symbol všetkého dobrého, čo nosíme v sebe a s čím sa môžeme podeliť s inými. Smeti, ktoré tam boli, ste vyhodili. Tie predstavovali veci, ktoré nás ťažili, a ktoré sme si v modlitbe odpúšťali. Sú preč, už tam nepatria. Otázka je, čím budeme odo dnes napĺňať svoje životy a svoje srdcia? Začnime tým, čo o nás hovorí Boh, objektívnou pravdou, na ktorej môžeme stavať, nech je pre nás jeho Slovo základnou informáciou o našej identite. Pozvi teraz účastníkov, aby si každý vybral jeden z citátov z Písma, prečítal si ho a vložil do svojej krabičky, ktorú si spolu s Krédom odnesie domov.

Ale Sion povedal: „Pán ma opustil, Pán na mňa zabudol.“ Či zabudne žena na svoje nemluvňa a nemá zľutovania nad plodom svojho lona? I keby ona zabudla, ja nezabudnem na teba. Hľa, do dlaní som si ťa vryl.. Iz 49, 14-16

Hľa, ja pošlem pred tebou svojho anjela, aby ťa ochraňoval na ceste a doviedol ťa na miesto, ktoré som ti pripravil. Ex 23, 20

Pán, váš Boh, ktorý vás vedie, bude za vás bojovať takisto ako to pred vašimi očami urobil kvôli vám v Egypte a potom na púšti kde si sám videl, ako ťa Pán, tvoj Boh nosil ako muž, ktorý nesie svojho syna. Dt 1, 30-31

Nemáš sa čo báť pred nimi, lebo Pán, váš Boh, bude bojovať za vás. Dt 3, 22

Lebo Pán, tvoj Boh, je milosrdný Boh, neopustí ťa a nezahubí, a nezabudne na zmluvu, ktorú odprisahal tvojim otcom. Dt 4, 31

Neboj sa ich, lebo Pán, tvoj Boh, je v tvojom strede. Dt 7, 21

Ste synmi Pána, svojho Boha. Dt 14, 1

Pán otvorí svoju najlepšiu pokladnicu, nebo, aby dal na svoj čas dážď tvojej krajine, a požehná všetky práce tvojich rúk. Dt 28, 12

Nenechám ťa bez pomoci, ani ťa neopustím. Buď silný a udatný. Joz 1, 5-6

Pán ma vyslyší, keď k nemu zavolám. Ž 4, 4

A Pán, Jahve, zotrie slzu z každej tváre a hanbu svojho ľudu odstráni z celej zeme, lebo Pán hovoril. A v ten deň povedia: „Hľa, toto je náš Boh.“ Iz 25, 8-9

Lebo ja som Pán, tvoj Boh, čo ťa za pravicu držím, ktorý ti hovorím: „Neboj sa, ja ti pomáham.“ Iz 41, 13

Neboj sa, sluha môj, Jakub, miláčik, ktorého som si vyvolil! Ceď rozlejem vody na to, čo jej smädné a riavy na vyschnutú zem. Iz 44, 2-3

Ja pôjdem pred tebou, čo je hrboľaté, urovnám, kovové brány prelomím, a železné závory pozrážam. Iz 45, 2

Ja som Pán, tvoj Boh, čo ťa učím, aby si mal úspech. Iz 48, 17

Nech i vrchy odstúpia a kopce sa otrasú, moja milosť neodstúpi od tebe, zmluva môjho mieru sa neotrasie, hovorí Pán, tvoj zľutovník. Iz 54, 10

**Diskusia** (10min)

V prípade, že bolo účastníkov menej, alebo ste stihli jednotlivé aktivity urobiť tak, že vám zvýšil čas, môžete sa ešte krátko porozprávať o tom, čo vám dnešné stretko dalo, či bolo prínosné a vôbec, či tému identity a **odpustenia** **samých sebe** považujete za dôležitú.