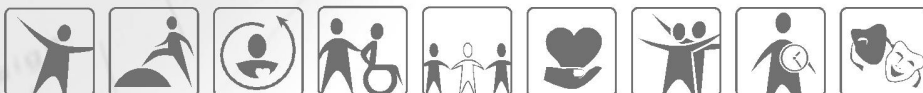


Štěstí začíná uvnitř

DĚJ PRÁVDY

Téma:	Štěstí začíná uvnitř
Cíl:	Objevení zdrojů pro štěstí člověka
Obsah:	Meditace a aktivity vedoucí k nalezení postoje šťastného člověka
Časová dotace:	Čtvrtek 18.00 hod. – sobota 13.00 hod.
Doporučený věk:	tercie osmiletého gymnázia: 13 – 14 let



1. Časový plán duchovní obnovy:

čtvrtek:

- 18.00 hod. - úvodní instrukce k duchovní obnově: Trojí rozměr člověka
 20.00 hod. - zážitková hra „Kaple „ včetně vyhodnocení
 22.00 hod. - večerní modlitba vedená studenty

pátek:

- 8.00 hod. - ranní modlitba vedená studenty
 9.00 hod. - dopolední blok duchovní obnovy
 - Abychom byli šťastní, musíme se naučit účinné komunikaci
 - včetně aktivit
- 12.00 hod. - oběd
- 14.00 hod. - odpolední blok duchovní obnovy
 - Abychom byli šťastní, musíme se přijmout takoví, jací jsme
 - včetně aktivit
- 17.30 hod. - příprava ke slavení bohoslužby
 18.00 hod. - bohoslužba
 20.00 hod. - večerní program připravený studenty
 21.30 hod. - večerní modlitba vedená studenty

sobota:

- 8.00 hod. - ranní modlitba vedená studenty
 9.00 hod. - dopolední blok duchovní obnovy
 - Abychom byli šťastní, náš život se musí stát skutkem lásky
 - včetně aktivit
- 11.30 hod. - příprava ke slavení bohoslužby
 12.00 hod. - slavení bohoslužby včetně ukončení duchovní obnovy

2. Úvodní slovo k duchovní obnově

2.1. Kdo jsi ty, co je člověk

Současný člověk rozumí sám sobě velice málo, čím dál tím méně a nemá zodpovězeny základní otázky své lidské existence, je pro něho o to těžší rozumět vztahům mezi ním a druhými, mezi ním a Bohem a především mezi ním a jím samotným.

Právě vztah *já – já*, je základem pro budování dalších vztahů.



2.2. Člověk trojrozměrný

Kdyby nás malíř namaloval jako trojúhelník, asi bychom ho obvinili z přehnaného modernismu. Ale nebyl by daleko od pravdy.

Z pohledu chemického je člověk několik kilogramů uhlíku, vápníku, pár dekagramů fosforu, železa, jiných prvků a zbytek je voda.

Biolog v nás vidí živého tvora, součást živé přírody, jedince nadaného rozumem a schopného uvědomit si sám sebe.

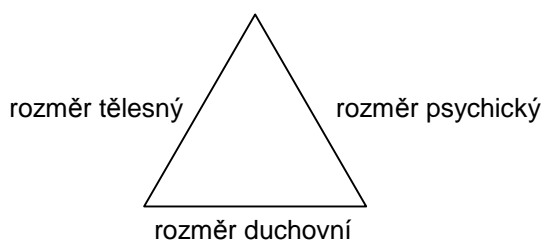
Tvoje dívka v tobě vidí jediného skvělého kluka na světě, za úplně jiného tě považuje ekonom nebo politik.

Tyto uvedené pohledy jsou jen částečné. Neuvažují o tom, co je člověk ve svých jednotlivostech, ale ve svém celku a také o tom, co potřebuje ke svému plnému životu.

Zde můžeš slyšet řadu odpovědí. Někdo zdůrazní potravu, oděv, obydlí, vzduch. Jiný přidá možnost cestování, kultury, vzdělání. Najde se i takový člověk, který dodá pojmy z duchovní oblasti, jako jsou poznání Boha, poznání smyslu života, modlitba.

Každý z nich má částečnou pravdu. Úplnou pravdu mají všichni dohromady.

Tak se nám ukazuje člověk jako trojrozměrná bytost.



Rozezměr tělesný žije z potravy, rozměr duševní žije z kultury a vzdělání, rozměr duchovní z poznání Boha.

Chápeme-li člověka jako trojrozměrnou bytost, tedy toho, kdo potřebuje k životu a jeho plnosti vše ze tří nabídnutých košů, dodejme, že k plnosti lidského žití je potřeba všeho, a to ve stejných částech, třetinách.

Je pravda, že duševní a duchovní hodnoty se nedají vážít hmotnými váhami. Ovšem nedostatek neměřitelných hodnot, jakými jsou kultivovanost, noblesa, víra nebo láska, vede ke škodě člověka, kterému chybí, ale i okolí, ve kterém žije.

Zásadní chybou by bylo plést si hodnoty duševní a duchovní. Stává se to a vede to ke zmatku. Lepší je používat slova duševní a spirituální.

Přesto, že se každý z nás na tomto světě narodil se schopností více či méně uzpůsobenou k životu ve všech třech rovinách, setkáváme lidi, kterým některý rozměr zakrněl.

I když je ideální, abychom žili ve všech třech rozměrech zdravě a naplno, jsou mezi námi lidé vysloveně jednorozměrní.

Ti žijí tzv. „na tělo“. Uznávají jen to, co je materiální, tedy co lze okusit smysly.

Nepotřebují ani číst ani se vzdělávat. Vzdělávající se lidi považují za protivné intelektuály. A hlavně – mají úplně jasno v otázkách víry. Tak jako je zbytečná poezie nebo opera, tak je zbytečný Bůh.

Člověk, který vchází do kostela a modlí se, také jí a pije, sportuje, chodí s přáteli na oslavu a do kina, ale nadto ještě hledá jiné, člověka přesahující hodnoty, jiné pohledy, které rozšiřují jeho bytí o duchovní rozměr.

Záměrně píše *hledá*, protože trojrozměrný život je hledání, je aktem vůle.

Proto přijetí daru víry s sebou nese vždy náročnost na sebe samého.

V žádném případě nesmíme jedno a dvourozměrnými lidmi pohrdat, protože by to bylo nespravedlivé, nemorální a nekřesťanské, jako bychom je považovali za méněcenné.

Část známého Werichova citátu říká, že když člověk jednou je, má se snažit, aby byl. A jsme-li pozváni k tomu, abychom byli plnými, trojrozměrnými, máme-li šanci zažít, zakusit nové dimenze svého bytí, neměli bychom tuto příležitost odkládat.



3. Večerní zážitková hra – „Kaple“

(z knihy Zlatý fond her II)

Cíl: Prožitek společné tvorby, sebevyjádření, sebepoznání, rozvoj představivosti a fantazie.

Charakteristika: Dramatická hra. Hráči inspirováni hudbou pomalovávají stěny pomyslné kaple. Malují své vyjádření nebe, země, pekla.

Materiál: role papíru, temperové barvy, štětce, kelímky, svíčky, bodový reflektor, hudba, kostýmy mnichů, malé svíčky – kelímky.

Motivace: Do předsálí přicházejí dva mniši se svíčkami a vedou spolu rozhovor, kterým osvětlí další průběh hry. Do vážného rozhovoru zakomponují následující informace: ... „*kaple je dokončena, je nutné ji vymalovat... musíme zajistit malíře či celo malířskou školu na provedení maleb.*“ Mluví o vlastnostech maleb „*malba musí být působivá a musí mít také duchovní kvality...*“ „... *z hlediska tradicionalismu by malba měla být rozdělena na tři pásma – nebeské (nahore), světské (uprostřed) a pekelné (dole)*“, mluví o vlastnostech malířů, „... *musíme najít malíře, kteří budou mít vizi. Jejich zaujatost by měla hraničit s posedlostí, měli by to být mistři řemesla, kterým bláznivost není cizí, kteří zažívají a z vlastní zkušenosti znají světlé i temné stránky života a znají pokušení...*“. Mniši ještě jednou zrekapituluji hlavní úkoly malířů a vydají se je hledat.

Realizace hry: Před začátkem hry je nutné připravit místnost (kapli), ve které bude hra probíhat. Místnost by měla být bez oken a celá pokrytá papírem nebo určená k malování. Otvor dveří, které vedou do sousední místnosti, pokryjeme papírem a v kapli zůstane instruktor. Hra začíná symbolickým zrozením člověka. Přivedeme hráče k průchodu mezi místnostmi, který je zakryt papírem. Do místnosti, ve které jsou hráči, vstoupí dva mniši a provedou motivaci hráčů. Poté pustíme tajemnou, napínavou hudbu a vyprávěč začíná mluvit: „*Člověk se rodí...*“ a ve světle bodového reflektoru se papírem prodírají ruce namočené do rudé barvy. Vyprávěč pokračuje: „...“

„*zanechává stopu ve světě a svět v něm...*“, ruce zanechávají stopy, jak se pohybují po papíru. Vyprávěč dále říká: „... *má touhu a očekávání a setkává se s dobrem i zlem.*“ Jedna ruka namáčí do černé barvy a vyprávěč pronáší: „... *hledá svou cestu, žije a na konci cesty přichází smrt.*“ Ruce protrhávají papír a tak otevírají průchod do dalšího prostoru... Hráči jsou vedeni do „kaple“, kde jsou podél stěn barvy, štětce, voda a svíčky. Připomene jim strohou instrukcí: „*Malujte nebe*“ a pustíme andělskou povznášející hudbu. Po přiměřené době zazní „pekelná“ hudba a hráčům předáme instrukci: „*Malujte peklo*“. Když vidíme, že hráči jsou už pomalu hotovi, změníme hudbu a následuje „život pozemský“. Čas k dokončení naznačíme postupným zhasínáním svíček. Pozvolna beze slov vycházíme z kaple. Když všichni hráči opustí kapli, můžeme zorganizovat prohlídku kaple po 300 letech za plného osvětlení, s průvodcem a hrou na turisty. V prostoru kaple vedeme rozhovor o pocitech malířů, jak se vyrovnali s úkolem, jaké měli pocity při jednotlivých hudebních pasážích, jaké pocity měli při zásahu do cizího prostoru (místa, kde maloval někdo jiný), jaké pocity měli v průběhu tvorby a jaké mají nyní.



4. Dopolnední blok duchovní obnovy: Abychom byli šťastní, musíme se naučit účinné komunikaci

Cíl:	naslouchat a komunikovat
Obsah:	úvod k pojmu komunikace a aktivity, vedoucí ke komunikaci
Časová dotace:	9.00 – 12.00 hod.

4.1. Úvodní teze :

Lidský úděl lze přirovnat k údělu člověka uvězněného na dně hluboké a vyschlé studny. Na volání o pomoc nikdo neodpovídá. Zdá se, že všechny odvál vítr, který skučí nad roubením studny. Naděje umírá. Když téměř dohasla, ozve se náhle odpověď shora: „Víme, že jsi tam dole. Jdeme pro pomoc. Zachráníme tě.“ Do srdce vězněného vstoupí radost. „Díky Bohu, konečně někdo ví, že jsem tady!“

Podobně je tomu při opravdové komunikaci. Člověk, který se otevře druhému a ten ho vyslechne, nepochybně prožívá stejný pocit úlevy a radosti. „Díky Bohu, konečně někdo ví, jak se cítím.“

4.2. Komunikace:

- je krásné slovo. A jak se zdá, je pro ni každý – stejně jako pro lásku a pro mír. V kořeni tohoto slova je obsaženo samo sdílení. Prostřednictvím naší komunikace ty poznáváš mě a já poznávám tebe. Jestliže mě máš znát, musím být ochotný ukázat ti svůj skrytý strach, který je kdesi v hloubce mého nitra.

Avšak nechci, abys mé otevřenosti někdy zneužil, abys mnou mohl pohrdat nebo mě opustil. Musím ti být ochotný zaručit, že já sám tvé otevřenosti nikdy nezneužiji. A musím být ochotný odložit své vlastní záležitosti a naslouchat ti, abych poznal, jaké je to být tebou.

Komunikace – umění hovořit jeden s druhým, říkat, co cítíme nebo myslíme, říkat to jasně, naslouchat tomu, co říká ten druhý, a ujišťovat se, že jsme slyšeli správně, je podle všech známek dovednost, která je nejdůležitější pro vytvoření a uchování láskyplných vztahů.

Mezilidská komunikace je stále přítomné, pokračující, předvídatelné a víceúrovňové odevzdání a přijímání významů, s cílem účinněji usměrňovat naše životy.

4.3. Komunikace má své různé úrovně podle prostředků, úmyslu a rozsahu:

4.3.1. podle výrazových prostředků:

- verbální – výrazové prostředky jsou slova
- neverbální – gesta, postoj těla, výraz tváře, pohled očí
- komunikace činy – výrazovým prostředkem jsou skutky
- komunikace tichem – výrazový prostředek je ticho

4.3.2. podle úmyslu:

- záměrná – jedná se převážně o verbální komunikaci
- nezáměrná – jedná se o neverbální komunikaci

4.3.3. podle rozsahu:

- dyadická – komunikace mezi dvěma sociálními subjekty
- skupinová – komunikace mezi více sociálními subjekty
- masová – komunikátor nezná své příjemce, pouze předp. jejich složení



4.4.1. Aktivita

Název: Rozhovor
Čas: 15 minut
Cíl: naučit se otevřít, udržovat a ukončit rozhovor

Návod: Studenti se rozdělí do dvojic. Učitel vysvětlí podmínky dobrého rozhovoru:

- zřetelný zrakový kontakt
- přiměřený výraz tváře
- postoj přijímání a vysílání: orientace těla k partnerovi
- přiměřená vzdálenost (nepotušit tzv. intimní sféru)
- klid a zdržet se nedočkavých pohybů
- neskákat druhému do řeči

Diskuse o tom, jak začít, udržovat a zdvořile ukončit rozhovor

4.5. Komunikace jako akt lásky

Pro láskyplnou komunikaci jsou nezbytné dva předpoklady:

1. musíme sami sebe chápat jako dar, který má být darován
2. musíme také ostatní považovat za dar, který je někdy váhavě a nejistě nabídnut nám

Právě výměna těchto darů se nazývá **komunikace**. Nesmíme se nechat vést k představě, že komunikace vytvoří ze dvou lidských bytostí bytost jednu. Ty musíš zůstat sám sebou a i já si musím vždy uchovat svou totožnost.

Půvab naší komunikace bude ve společné oslavě naší rozdílnosti. Každý jsme jedinečný. Být sám sebou není totéž jako být tebou.

4.6.1. Aktivita

(Studenti se mezi sebou dobře znají a vždy se najde dvojice, která je schopna spolu komunikovat na potřebné úrovni. Z tohoto předpokladu tato aktivita vychází)

Název: Jaké je to být sebou a jaké je to být tebou
Čas: 20 minut
Cíl: Jak si osvojit myšlenky o komunikaci

Návod: Studenti se rozdělí do dvojic, dostanou papír A5. Na jednu stranu napíší „*Jaké je to být sám sebou*“ a na druhou stranu napíší „*Jaké je to být tebou*“.

Studenti pracují v první části aktivity sami. V druhé části aktivity se setkají s protějškem a sdělí si vzájemné postřehy.

4.6.2. Aktivita

Název: Řeč v první osobě
Čas: asi 15 min. a hodnocení ve skupině
Cíl: naučit se vyjádřit sám sebe



Návod:

Rádi se schováváme za neosobní vyjádření, například: "Říká se, že ...". „Každý člověk považuje za svou povinnost ...“. Takové zobecňující výroky často nejsou pravdivé. Také se často za nimi skrývá snaha manipulovat druhými nebo snaha vydávat svůj názor za obecně platný a závazný. Přejmenším se navodí dojem, který narušuje otevřenou komunikaci a dobré vztahy ve skupině. Důležitým pravidlem komunikace je: „VYJADŘUJ SE V PRVNÍ OSOBE“

Příklad: místo věty: „Všichni jsou toho názoru, že je tato kniha nudná“ nebo: „Odpočiňme si, všichni jsme unaveni“, je správné říci: „Tato kniha se mi zdá rozvláčná“ a „Cítím se unaven, navrhuji přestávku“.

K procvičení tohoto pravidla si každý zvolí jednoho partnera, kterého chce blíže poznat. Při této hře si vyzkoušíme, že styl a subjektivní prožívání komunikace se výrazně mění podle toho, zda komunikujeme osobně či neosobně.

4.7. Závěrečné slovo: Jsme natolik zdraví, nakolik dokážeme svobodně dávat a vděčně přijímat.

5. Odpolední blok duchovní obnovy

Abychom byli šťastní, musíme se přijmout takoví, jací jsme

Cíl: sebezpřijetí

Obsah: meditace k postoji sebezpřijetí a aktivity s tím spojené

Časová dotace: 14.00 – 17.30 hod.

5.1. Úvodní teze:

Všichni máme sklon lpět na věcech, ale i na svých představách. Jen neochotně se vzdáváme představ o sobě samých. Vzdát se starých představ je však základní věcí potřebnou k růstu. Musím se naučit zbavovat ustrnulých představ o tom, kdo si myslím, že jsem. Jestliže mám růst, musím se odpoutat od své minulosti. Musím si uvědomit, že jsem jediní a jedinečné já, osoba, která se stále učí, proměňuje a roste. Jediná důležitá skutečnost je ta, kdo jsem právě teď. Nejsem tím, kým jsem býval, nejsem dosud ani tím, kým budu. A především musím vědět toto: jsem tím, kým mám být a jsem plně vybaven k tomu, co mám se svým životem udělat.

5.2. Sebeoceňování a sebehodnocení

Ze současných poznatků psychologie vyplývá, že **obraz** mladého člověka o sobě a jeho **sebeoceňování** mají klíčový význam pro jeho psychické zdraví. A rozvoj charakteru.

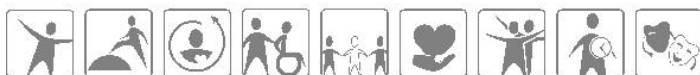
Obraz o sobě je jednoduše souhrn informací, které nějaká osoba o sobě má.

Sebeoceňování je hodnocením informací obsažených v obrazu o sobě. Zahrnuje i pocity, které v nás tyto informace vyvolávají.

Na sebeoceňování mají tedy vliv objektivní informace, o sobě a subjektivní hodnocení těchto informací.

Nízké sebeoceňování vzniká z rozporu mezi „vnímaným já“ a „ideálním já“. Příčinou nízkého sebeoceňování mohou být i příliš vysoká, nereálná očekávání, způsobená například ctižádostivými rodiči. Zralá osobnost je tolerantní ke svým chybám i k chybám druhých, což však neznamená, že se je nesnaží odstranit.

Zdravé sebeoceňování je důležitým předpokladem prosociálnosti a zdravého rozvoje charakteru.



5.3. Znaký sebebřijetí:

5.3.1. Lidé, kteří přijímají sami sebe, jsou šťastní

Je to zvláštní, ale první znamením skutečného sebebřijetí je samo štěstí. Lidé, kteří se plně těší z toho, jací jsou, jsou vždycky v dobré společnosti

5.3.2. Lidé, kteří přijímají sami sebe, se snadno otvírají druhým

Čím více se přijímáme takoví, jací jsme, tím více předpokládáme, že nás budou mít rádi také druzí. Budeme sami sebe vnímat jako dar, daný druhým skrze otevření se a druhé budeme chápat jako dar, který přijímáme.

5.3.3. Lidé, kteří sami sebe přijímají, jsou schopni poznat a řešit své potřeby

- platí, že lidé, kteří přijímají sami sebe, úzce vnímají své vlastní potřeby – fyziologické, emocionální, intelektuální, společenské i duchovní
- když nemám rád sám sebe, nemohu milovat toho druhého – když nevidím své vlastní potřeby, nemohu vidět potřeby toho druhého

5.3.4. Lidé, kteří přijímají sami sebe, jsou také schopni sami o sobě rozhodovat

Pokud opravdově a radostně přijímám sám sebe, dělám to, co sám považuji za správné a přiměřené, ne to, co si myslí nebo říkají druzí lidé. Jsem také relativně imunní vůči davové psychóze.

5.4. Překážky přijetí sebe sama

Přišli jsme na tento svět s otázkami, na které jsme neznali odpovědi. Nejčastěji jsme se ptali „kdo jsem?“ Předpokládá se, že od narození do pátého roku života jsme denně dostali v průměru 431 negativních informací. „Jdi odtud.“ „Ne, jsi moc malý.“ „Dej mi to, něco si uděláš.“ „Zase jsi udělal nepořádek“. Jedem malý chlapec řekl, že si myslel do svých osmi let, že se jmenuje Pepíček Nesmíš. Nelze pochybovat o tom, že tento první dojem naší nedostatečnosti v nás přetrvává.

Důvody a příčiny, proč já nemohu mít sám ze sebe úplnou radost vymezíme do pěti všeobecných kategorií:

- moje tělo
- moje mysl
- mé chyby
- mé pocity a emoce
- moje osobnost

5.4.1. Přijímám své tělo

Fyzický vzhled je asi prvním a nejčastějším objektem poznámek a srovnávání. Z toho plyne, že pro mnohé z nás se stává vážnou překážkou sebebřijetí.

Stačí se podívat do zrcadla zeptat se: „Mám rád toho člověka, kterým fyzicky jsem?“ Krásní lidé někdy nejsou krásní. Musím se sám sebe poctivě zeptat: „Jak můj zevnějšek ovlivňuje mé sebebřijetí?“ Cokoliv jiného, než upřímná odpověď je špatný začátek.

5.4.2. Přijímám svou mysl

Musíme se sami sebe zeptat, zda jsme spokojeni s množstvím a kvalitou inteligence, kterou jsme obdařeni

Moje sebeúcta a s ní spojené štěstí závažným způsobem závisí na těchto otázkách a na tom, jak si na ně odpovím.



5.4.3. Přijímám své chyby

Lidský úděl je údělem slabosti. Všichni chybujeme. My lidé se učíme metodou pokusu a omylu. Většina z nás považuje za samozřejmé, že pokud neuděláme chybu, pravděpodobně nic neobjevíme. Ovšem jediná zcela jasná chyba je ta, že které se nepoučíme.

Musíme u sebe začít s nemilosrdnou poctivostí, jinak nedojdeme k pravdě. A bez pravdy není ani růst, ani radost.

5.4.4. Přijímám své pocity a emoce

Střídání nálad je pro nás všechny zcela běžnou věcí. V jednu okamžiku se cítíme skvěle, v následujícím „pod psa“. Některé pocity jsou však díky našemu ranému naprogramování pečlivě vypuzeny z našeho života. Byli jsme naučeni, že tyto emoce jsou prostě zakázané.

Vše nasvědčuje tomu, že s emocemi zacházíme podle toho, co si o nich myslíme. A tak se ptejte: působí ve mně emoce, kterým dovoluji, aby se staly překážkou k radostnému sebepřijetí?

5.4.5. Přijímám svou osobnost

Existují osobnostní typy Tyto typy jsou částečně věcí genetiky a částečně raného naprogramování. V každém typu osobnosti ovšem existují zdraví a nezdraví jedinci. V rámci každého typu je také vždy prostor pro růst.

Každý z nás je jedinečný a liší se od všech ostatních. Naše dary nás odlišují a naše hranice nás definují. Proto je potřeba získat o svém základním osobnostním typu co nejvíce informací.

5.5.1. Aktivita

Název: Deník
 Čas: 20 min.
 Cíl: Jak si osvojit myšlenky o přijetí sebe sama

Studenti si poznamenávají, co z jejich „JÁ“ je pro ně nejtěžší přijmout: a) tělo,- b) svou mysl,- c) svoje chyby,- d) své přesvědčení a emoce,- e) svoji osobnost. Co byste řekli někomu jinému, kdo by měl váš „problém“ s přijetím sebe sama.

V první části aktivity studenti přemýšlejí sami, v druhé části aktivity vytvoří skupiny a společně debatují.

5.5.2. Aktivita

Název: Seznam
 Čas: 15 min.
 Cíl: Pravdivé přijetí sebe sama

Studenti si píšou dva seznamy:

1. jaké mám zvláštní vlastnosti, fyzické vybavení, talenty a vlohy
2. co mě nejvíce omezuje, čeho nejvíce lituji, co mě nejvíce zneklidňuje

Tuto aktivitu nevyhodnocujeme, ale necháme ji studentům jakoby „domů“.

Nesmíme kvůli svým omezením ztrácet odvahu, ani bychom se je neměli pokoušet popírat. Pravdivé přijetí sebe sama znamená, že musíme přijmout některé bolestivé pravdy o sobě samých. Nepřijmeme-li tuto skutečnost, budeme žít ve světě sebeklamů a fantazií.



5.5.3. Aktivita

Název: Ruka ocenění
 Čas: 30 min. (podle počtu studentů)
 Cíl: Podpořit pozitivní sebehodnocení

Každý student si na papír formátu A4 obkreslí svou ruku a papír podepíše. List nechá kolovat a ostatní napíší do jeho ruky zhodnocení, pochvalu nebo přání jako dar.

5.5.4. Aktivita

Název: Mapa života
 Čas: 30 min.
 Cíl: Sebezpoznání objevení vlastní identity

Každý účastník nakreslí průběh svého života jako cestu, která prochází různými místy znázorňujícími rozhodující vlivy a události života. Jako pomůcku můžeme navrhnout, aby si vzpomněli na osoby, které rozhodujícím způsobem ovlivnili jejich vývoj. Pokud účastníci chtějí, mohou si o tom v menších skupinkách dobrovolně pohovořit.

5.6. Závěrečné slovo: Každý z nás je Božím originálem. Nikde neexistují žádné kopie.

(*Není potřeba realizovat všechny aktivity, mohou se vybrat podle časových možností*)

6. dopolední blok duchovní obnovy

Abychom byli šťastní, náš život se musí stát skutkem lásky

Cíl: poznání života v sebedarování
Obsah: výklad slova „prosociální chování“ a aktivity s tím spojené
Časová dotace: 9.00 - 11.30 hod.

7.1. Úvodní teze:

Pro ty, kdo nemilovali, je stáří dobou osamění. Největší lidský dar byl ukrýván do země, aby se neztratil. A nakonec se ztratilo vše. Nikdo se nezastaví, nikdo nepřijde. Zůstane jen člověk bez lásky a osamělé čekání na smrt.

Pro ty, kdo milovali, je stáří dobou žně. Semena lásky, pečlivě ošetřovaná a tak dávno zasetá, časem dozrála. Milující člověk je v soumraku svého života obklopen přítomností a péčí ostatních. Chléb, který člověk rozdál, se vždy navrací zpět. To, co bylo svobodně a radostně darováno, se vrací s úrokem

7.2. Spolupráce a pomoc je základem prosociálního chování

Téma je věnováno prosociálnímu chování, které tvoří podstatnou část výchovy etické a výchovy vůbec. Člověk objevuje a dosahuje hluboké identity se sebou právě v prosociálním chování. Jedná se o vrcholné téma v tom smyslu, že naším cílem je šťastný člověk – ale jen člověk prosociální je šťastný.



Téma se dělí na dvě části:

První část je věnována spolupráci. Bez ní není život ve společnosti možný. Problémy moderní společnosti na všech úrovních způsobuje právě neschopnost nebo neochota spolupracovat. Spolupráce totiž není bez problémů, protože předpokládá překonat nedůvěru, ochotu udělat první krok a riskovat zklamání

Druhá část se týká sebedarování, pomoci, rozdělení se. Je náročnější, protože přímé výhody má jen ten, koho obdarováváme nebo komu pomáháme. To je jen povrchní způsob uvažování. Ve skutečnosti přináší prosociální chování tomu, kdo daruje nebo pomáhá hluboké uspokojení. V tomto smyslu dar potěší i toho, kdo dává. Navíc tu působí zvláštní zákon: dobro, které jsme pro někoho udělali, dříve nebo později se nějakým často překvapujícím způsobem vrátí.

Prosociální chování málokdy zůstane bez odezvy. Na úsměv se odpovídá úsměvem, nezištná pomoc vyvolává tendenci k reciprocitě. Od toho je už jen krok ke vzniku přátelství a projevům lásky a tomu se budeme věnovat v tomto tématu.

7.3. Základní otázka: CO JE TO LÁSKA

Velkým nedorozuměním v pátrání po lásce je fakt, že lidé zaměňují **potřebu s láskou**. Když druhý člověk vyplní nějakou naši potřebu, jsme v pokušení mu říci: „Miluji tě“. Klasické vyjádření skutečné lásky „Potřebuji tě, protože tě miluji“ se liší od slov „Miluji tě, protože tě potřebuji“. Mou lásku nezískáš tím, že zaplníš mou prázdnotu a uspokojíš mou potřebu. Má láska je vždycky dar, který ti svobodně dávám.

7.4. Různé úrovně lásky

Láska má několik rovin a vzhledem k různým rovinám budou i různé stupně odevzdání se. Existuje řád priorit, který souvisí se stupněm závazku. Jde tady o správnou hierarchii postojů.

7.4.1. Láska k sobě a láska k druhým

Mám-li být člověkem, který miluje, musím si vážit svého vlastního štěstí, bezpečí a dobra stejně jako druhých lidí. Musím mít své potřeby v rovnováze s potřebami druhých, které také miluji. Milující člověk je povolán, aby řešil mnoho obtížných rozhodnutí a systém priorit je jistě jedním z nich.

Většina dalších rozhodnutí z lásky se týká „*dobra milovaného*“. To, co je pro vás skutečně dobré, nemusí být to, čemu byste dali přednost. Prosociální chování k druhému člověku mi velí, abych mu pomohl najít to skutečně dobré.

7.4.2. Vzájemná láska má tři součásti

Existují tři složky lásky, které si musíme navzájem poskytovat:

1. laskavost
2. povzbuzení
3. výzva

Jen láskyplná mysl a srdce ví, kdy kterou z nich můj protějšek potřebuje. Obecně se ale zdá, že tyto tři složky lásky platí, že v uvedeném pořadí jedna staví na druhé.

Pokud tě mám účinně milovat, musím ti především ukázat, že mám o tebe starost a že jsem na tvé straně. Jsem odhodlán být zde pro tebe – to je známka **laskavosti**.

Musím ti pomoci, abys užíval svou vlastní sílu, a to tak, že tě povedu k samostatnému myšlení a rozhodování – to je úkol **povzbuzování**.

Víš, že mám o tebe starost. Víš, že v tebe věřím, a jsem si jistý, že to dokážeš. Teď ti říkám: „Udělej to. Dej se do toho, udělej to!“ To je okamžik **výzvy**.



7.5. Skutečná láska je nepodmíněná

Jedna z nezbytných věcí, kterou musí pravá láska mít, je fakt, že musí být **nepodmíněná**. Její protiklad, podmíněná láska, není skutečnou láskou. Je to výměnný obchod.

Podmíněná láska vyhrožuje. Lze ji odebrat za jedno provinění-Podmíněná láska je láska na miskách vah. Když dáš svůj vklad na jednu misku, já dám svůj příspěvek na misku druhou.

7.6.1 Aktivita

Název: Postoje lásky
 Čas: 20 min.
 Cíl: Získání postojů opravdové lásky

Studenti dostanou zadány dvě otázky, na které si sami odpovídají:

- co láska dělá
- co láska nedělá

Vytvoří seznam odpovědí na uvedené dvě otázky. Pak ve skupinkách hovoří o svých pohledech. Zvolí si mluvčího a v kruhu vyjadřují své názory.

7.6.2. Aktivita

Název: Postoje mých bližních
 Čas: 20 min.
 Cíl: Najít odpověď na otázku: „Jsou nejšťastnější lidé také nejláskyplnější?“

Studenti si napíší jména deseti lidí, které nejlépe znají. Potom těchto deset lidí seřadí podle jejich aktivní schopnosti milovat. Pak seřadí těchto deset lidí podle jejich viditelného pocitu štěstí, spokojenosti a vyrovnanosti.

Oba seznamy porovnájí a pokusí se odpovědět na otázku: „Jsou nejšťastnější lidé také nejláskyplnější?“

7.6.3. Aktivita

Název: Od přátelství ke společenství
 Čas: 45 min.
 Cíl: Uvědomit si hodnoty třídního společenství a vědomě ho budovat

Na spolupráci se můžeme dívat jako na formu egoismu (dávám, abys dal), nebo jako na cestu přátelství. Slovo společenství též znamená kolektiv, ve kterém jsou mezi členy přátelské vztahy podobné vztahům v dobré rodině. Učitel a studenti mají vytvořit výchovné nebo třídní společenství.

Otázky pro vypracování třídního projektu:

- můžeme pomáhat slabším studentům
- co můžu udělat pro třídu nebo školu
- můžu se zapojit do nějakého díla pro volný čas dětí (o prázdninách)
- můžu se podílet na vytváření kulturního prostředí ve třídě

Nejdříve studenti pracují sami a pak ve skupinkách vytvářejí reálné možnosti spolupráce a pomoci.



7.6.4. Aktivita

Název: Přátelství
Čas: 45 min.
Cíl: Uvažovat o hodnotách přátelství

Přečteme studentům příběh lišky z Exypéryho Malého prince. Vysvětlíme význam slov „být jedno“ neboli ztotožnit se s potřebami a pocity druhého, podívat se na věc očima druhého.

V návaznosti na četbu uspořádáme besedu na téma: Jak vzniklo přátelství? Jaký má význam? Jsou i špatná přátelství, která nepřinášejí nic dobrého? Jaký je rozdíl v projevech a účincích dobrého a špatného přátelství?

(Všechny aktivity zde uvedené nemusí být při tomto bloku realizovány)



8. závěrečný test – dotazník pro studenty na konci duchovní obnovy:

1. Co bylo pro Tebe na duchovní obnově příjemné: _____

2. co bylo pro Tebe nepříjemné: _____

3. Líbilo se Ti téma duchovní obnovy: _____

4. Co bys navrhoval (a) jako další téma duchovní obnovy: _____

5. Co se Ti líbilo nejvíce na duchovní obnově: _____

6. Duch. obnovy ses účastnil (a): (označ max. 2 odpovědi)

- a) protože jeli spolužáci
- b) chtěli rodiče
- c) mám zájem o svět duchovních hodnot a víry
- d) nechtělo se mi být ve škole

7. Napiš svůj názor na duchovní obnovu, zda má smysl ji dělat a jaký má dopad na Tvůj život:

Děkujeme Ti za Tvůj názor



9. Použitá literatura

John Powell	Štěstí začíná uvnitř	Portál 1995
Max Kašparů	Malý kompas víry	Matice cyrilometodějská 1995
Ladislav Lencz Ólga Křižová	Etická výchova 1	Luxpress Praha 2000

