

NEJLEPŠÍ POKRM

Naplňovat se životem

Starší školní věk (12 – 14 let)

Obsah našeho „jídelníčku“ – úvodní zamyšlení

- *Téma eucharistie souvisí velmi těsně s tématem potravy či nasycení, ale také s různými potřebami člověka.*
- *Následující téma se proto bude dotýkat „výživy“: hmotné, myšlenkové, citové, ale i duchovní. Co potřebujeme k tomu, abychom mohli dobře žít?*
- *Přemýšlejme nad důsledky našich rozhodnutí: přináší nám to, čemu dovolíme, aby do nás vstoupilo, vždy zdraví, radost, růst?*
- *Jakým darem je pro nás eucharistie? Proč je pro nás důležitá? Vnímáme, že nás sytí tak, jak nás nic jiného nasytit nemůže?*

Tolik věcí, které každý den používáme, potřebují dodat energii!

Mobil potřebuje nabít, auto nemůže jezdit bez benzínu. Stejně je i pro nás lidi nezbytná potrava.

Když se nad tím ale hlouběji zamyslíme, zjistíme, že nepotřebujeme jenom hmotnou stravu, skutečné jídlo. Abychom se mohli skutečně „nabít“, potřebujeme také city, myšlenky a naděje, zkrátka to, co nám může dodat vitalitu a nadšení.

Pracovní list – komentář

Pracovní list nám nabízí možnost rozvinout ve skupině téma naší „potravy“. Děvčata a chlapci mohou vytvořit vlastní seznam a vypsát zde vlastní potřeby, které jsou pro ně důležité, to, bez čeho nemohou být. Diskusi je třeba vést tak, aby směřovala od základních fyzických potřeb přes vztahy, poznání a city až po nutnost „nasycení duše“ => význam eucharistie pro život každého z nás. List je možné využít jako celek (pak výklad směřuje do pravého dolního rohu – k eucharistii, případně ho rozdělit na jednotlivé obrázky a skládat „trojúhelník potřeb“ od základny po vrchol).

Hmotné potřeby: zajímavým směrem zamyšlení může být fakt, že vlastníme mnoho věcí, aniž bychom si je něčím zasloužili, ale neměli bychom přitom zapomínat na to, že pro mnohé lidi nejsou vůbec běžně dostupné. Je zajímavé si uvědomit, že některé potřeby jsou vázány na dobu, ve které žijeme: ještě před několika lety si nikdo nedokázal představit, že by mohl potřebovat např. smartphone.

K zobrazeným **potřebám vztahů, poznání a citů** můžeme přidat ještě další možnosti, např. úvahy, sny, setkání s krásou, uměním, poezií aj. V oblasti vztahů a přátelství je nutno uvažovat, že ačkoliv se zdá, že mít vztahy a přátelství je přirozené, vyžadují na hlubší rovině trpělivost a snahu.

Nechme skupinu rovněž přemýšlet nad vyvážeností, která nám usnadňuje život. Jakékoliv přehánění není dobré; příliš jídla nebo příliš času stráveného např. u počítače má mnoho vedlejších nebezpečných účinků. Psycholožka Maria Parsi píše: „Celé dny hodiny a hodiny se někteří chlapi ‘živí’ seriálovými, filmovými či animovanými válkami, zabíjením, loupežemi, agresí, bojem, vulgaritami, mezními situacemi. Je to kontaminace srdce, která ho znecitlivuje a může snižovat práh pro nespravedlivé, kriminální a násilné skutky.“

Poslední částí diskuse může být úvaha nad tím, jaké potřeby v nás sytí **eucharistie**, jaký je její význam pro každého člena skupiny; jaké případně skupina vidí souvislosti s předchozí diskusí, co obnovuje život člověka v plnosti.

- *Uvědomme si, že to, co necháváme do nás vstupovat, vytváří náš život. Jiný účinek na nás mají myšlenky a slova, která jsou optimistická nebo pesimistická; tolerantní nebo odsuzující, nadšená a kreativní oproti monotónním a opakujícím se; respektující nebo vulgární; pokojná nebo násilná.*
- *Co si o tom myslíme? Čím by bylo nejvhodnější se „živit“? Mohli bychom i my v naší skupině dojít k nějakému společnému názoru?*

Pokrm, který sytí naši víru a lásku – aktivita

Každou neděli se křesťané skrze eucharistii mají možnost živit pokrmem nezbytným pro růst víry a lásky. Abychom se nad tím mohli zamyslet, přineseme na setkání nekvašený chléb spolu s výběrem ingrediencí k jeho ozdobě. Skupinu rozčleníme podle počtu členů na trojice či čtveřice a každá z nich bude mít za úkol připomenout nějakou oblast, kterou v našem životě víry tento chléb může symbolizovat (např. „chléb setkání“, „chléb odpuštění“, „chléb naslouchání“, „chléb vděčnosti“, „chléb lásky a sdílení“, „chléb poslání“...)

Každá skupina svůj díl chleba vyzdobí a symboliku ostatním představí; závěrem této aktivity může být malá „hostina víry a lásky“.

Autor: Raimondo Pierfortunato.

Překlad a úpravy z Dossier Catechista 6/2014 – 2015 KVN AP

MÁM HLAD!

Potřebuji... výživný pokrm!

