



„...lebo veľké veci mi urobil ten,
ktorý je mocný, a sväté je jeho meno
a jeho milosrdenstvo z pokolenia na pokolenie s tými, čo sa ho boja.“
(porov. Lk 1, 49 – 50)



Milí mladí úžasní priatelia!

Jeden francúzsky kňaz pracujúci s mládežou Stan Rougier, odpovedajúci na otázky v knihe „Zaves svoj život na hviezdú“, povzbudzuje mladých k túžbe žiť s radosťou a so zápalom. Mladý človek má nadobudnúť vnútorné presvedčenie, že jeho život má veľký zmysel. Ale niekedy je to v tomto živote náročné. Množstvo chýb a sklamaní, buď zo seba alebo z druhých, prináša znechutenie a stratu motivácie robiť niečo viac, niečo, čo môže zmeniť jeho vlastný život alebo život iného človeka. Preto **mladí potrebujú liek nádeje, ktorý ich uzdraví a prinesie im vykúpenie z mnohých bied a trápení.**

Zo skúsenosti vieme, že najväčšie zlyhania pochádzajú z nenaplnenej lásky. Mnoho mladých sa trápi otázkou: „Ako žiť svoj život čo najlepšie?“ Snažia sa žiť, a pritom sa vyhnúť zraneniam pochádzajúcim zo vzťahov, z odmietnutí, či neprijatí. V takomto stave „topiaceho sa Petra“ môže každý pociťovať veľký smútok a neraz aj beznádej. Každý chce zakusovať lásku a pochopenie. Čím viac chceme milovať, tým viac odkrývame svoje vnútro a stávame sa zraniteľnými. Iným dávame veľakrát seba a potom pociťujeme prázdno. Chceme viac od vzťahov a prežívame nenaplnenosť. Mnohokrát prichádza rana za ranou a bolesť v duši. To sú moderné choroby dnešnej doby. Čo s tým? Aký liek ich môže vyliečiť?

Svätý Otec František vo svojich príhovoroch často spomína jeden liek. Volá sa Mizerikordín (z lat. misericordia). Je to liek, ktorý kresťania používajú už dlho. Je jedinečný a nedá sa nikde kúpiť. Darmo by sme poprevracali všetky lekárne a obchody. Dá sa k nemu „dostať“ iba jedinou cestou - modlitbou a úprimnou túžbou po Bohu. Svätý Otec ho tiež rád používa, pretože je najlepší na celom svete a dokáže neuveriteľné veci. Takýto Mizerikordín môžeme objaviť v rôznych textoch Svätého písma.

Lukášovo evanjelium nám ponúka dva nádherné príbehy ľudí, ktorých spája túžba po naplnení. Toto naplnenie môže spôsobiť iba Duch Svätý. Prvou postavou je Mária, matka Božieho syna. Jednoduchá žena žijúca v meste Nazaret. Zasnúbená s Jozefom. Každému normálnemu človeku sa môže javiť Mária ako obyčajná žena, ktorá si plní povinnosti zákona. V podstate nič nové pod slnkom. Ale práve v tomto stereotypy Boh koná úžasnú vec. Posiela anjela Gabriela – „kuriéra božích správ“ - k žene, ktorá ani sama vo svojej pokore netuší, čo Boh zamýšľa. Ona prijíma jeho správu, posolstvo, ktoré zmení svet. Takto naplnená Duchom Svätým prichádza k Alžbete, manželke kňaza Zachariáša, ktorá má pod srdcom proroka prorokov. Pri pozdravení je Alžbeta naplnená duchom radosti a vďačnosti. „Požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života“. Atmosféra radosti a lásky podnieti Máriu vypovedať jednu nádhernú modlitbu Magnifikat – „Velebí moja duša Pána“. Tento chválospev velebí Boha za jeho nesmiernu lásku voči všetkým ľuďom. Dobrým aj zlým. Jeho milosrdenstvo, ktoré sa skrýva Máriiných slovách, vyjadruje more lásky. **Mária sama zakúsila Božiu lásku v podobe Mizerikordínu. Jej srdce bolo plné tohto lieku. Lieku na všetko.**

Druhou postavou je kňaz Zachariáš. Bol to muž v pokročilom veku, ktorý mal svoje kňazské postavenie. Dobre poznal zákon, nepotreboval návody a zbytočné komentáre. A predsa ho Boh prekvapil, aj jeho manželku Alžbetu, keď mu tiež poslal do cesty Božieho kuriéra a vysvetlil mu, že bude mať syna. Typická pochybná odpoveď muža priniesla Zachariášovi nemožnosť rozprávať. Príde čas, keď opäť prehovorí. A to sa stalo po deviatich mesiacoch, pri narodení dieťaťa. Pri voľbe mena sa Zachariášove ústa



rozviazali a on predniesol prorockú modlitbu Benediktus – „Nech je zvelebený Pán Boh Izraela.” Modlitba plná nádeje a prisľúbení. Boh znovu preukázal svoje veľké milosrdenstvo cez slová tohto muža. Aj tu zakusuje Zachariáš mocný liek Mizerikordín, ktorý mu vráti reč, a on plný radosti a sily zveľbuje Boha. Dva príbehy, dva rôzne životy, a predsa podobné v túžbe byť s Ním a zakusovať Jeho milosrdenstvo. „Skúste a presvedčte sa aký dobrý je Pán, šťastný človek, čo sa utieka k nemu.” (Ž 34, 9)

Ako liečiť to, čo bolí a čo sa mnohokrát v nás nevie zahojiť? Poznám jedného Lekára, ktorý pri prvom pohľade na pacienta vie odhadnúť jeho stav. Pri určení diagnózy nekladie zbytočné otázky. Zo skúsenosti vie, že každá choroba, či rana, potrebuje jeden jediný LIEK s názvom LÁSKA, ktorý prináša veľké milosrdenstvo. Lekáreň má otvorenú nonstop. A liek, ktorý ponúka sa mu nikdy neminie. Kedykoľvek by sme ho potrebovali, má ho v sklade stále dost.



Mizerikordín obsahuje mnoho dôležitých látok, ktoré majú veľkú silu a dokážu veľa i nemožné. Účinkami tohto lieku sú napríklad prijatie, radosť, trpezlivosť, odpustenie, povzbudenie a vytrvalosť. Liečivé účinky Mizerikordínu, tohoto lieku Božej lásky, môžeme naozaj zakúsiť vo všetkých oblastiach života. A môže sa podávať v rôznych množstvách. Pozrime sa na to, ako tento liek vplyva na naše duchovné zdravie. Niekedy sa nám stáva, že sme ustarostení o každodenné veci, nielen hmotné, ale aj duchovné. A popritom riešime zbytočnosti a stále pozeráme do minulosti, ktorá nás odťahuje od našich blízkych. Užitie tohto lieku prináša

účinnok prijatia, ktoré prichádza do našej každodennosti. Ďalším účinkom tohto lieku je **radosť**, ktorú máme prinášať tam, kde je smútok a zamračenie. A ovocím radosti je úsmev na tvári. Veľakrát prežívame pokorenie v tom, že spravíme niečo zlé, alebo sme krivo obvinení z toho, čo sme nespravili. Prijatie Mizerikordínu spôsobuje **účinnok trpezlivosti**, ktorá sa ukáže ako veľmi dôležitá pri zvládaní tejto bezmocnosti. Medzi najčastejšie choroby patrí neodpustenie. Týmto druhom choroby trpí veľmi veľa ľudí. Stačí nejaké previnenie, nevďak, nepochopenie, sklamanie a táto choroba uzatvára človeka pred ostatnými. Tu je liek lásky veľmi potrebný. Jeho účinkom je **odpustenie**, ktoré lieči vo všetkých smeroch vnútro človeka. Tiež sa stáva, že najmä mladí ľudia trpia komplexom menejcennosti a nízkym sebavedomím. Poznámky typu – „Ja to nezvládnem! Ja to vzdávam! Nemám na to, lebo druhí sú lepší ako ja!”, - sa hlboko vrývajú do ich vedomia a v ničom si neveria. Tu Mizerikordín prináša **účinnok povzbudenia**, aby mladý človek vedel, že aj on má dary, ktoré dostal od Pána. A v neposlednom rade je tu nasledovanie Pána. Koľkí ľudia strácajú chuť, keď do ich života prídu skúšky a duševné zápasy. Opúšťajú začatú cestu a zbíhajú z nej alebo stagnujú. Tu je účinkom lieku Božej lásky **vytrvalosť**. Vytrvať na ceste, ktorú už pred nami prešiel Pán.

Tak teda nebojme sa žiť s Bohom. Nebojme sa stretnúť Boha v človeku. Nebojme sa kráčať proti prúdu, aj keď ostatní to už možno vzdali. Nebojme sa veriť, že Boh nás obliekol do svojho milosrdenstva a chce nás premeniť. Buďme plní radosti. Nechajme v sebe rozozvučať zvon nádeje a nadšenia pre nové veci. On je tu stále s nami. Dáva nám zakúšať svoje milosrdné srdce. Srdce, ktoré lieči naše neduhy a slabosti. V tomto je sila milosrdenstva. Prajem nám všetkým, aby sme vždy kráčali po ceste milosti a okusovali ovocie lásky v našom živote.

Váš priateľ zo Španeľ Doliny Juraj Karcol



Z Písma
Citáty zo Svätého písma.



Magnifikat
(Lk 1, 46 – 55)

Mária hovorila:

„Velebí moja duša Pána
a môj duch jasá v Bohu, mojom Spasiteľovi,
lebo zhliadol na poníženosť svojej služobnice.
Hľa, od tejto chvíle blahoslaviť ma budú všetky pokolenia,
**lebo veľké veci mi urobil ten, ktorý je mocný, a sväté je jeho meno
a jeho milosrdenstvo z pokolenia na pokolenie s tými, čo sa ho boja.**
Ukázal silu svojho ramena,
rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú.
Mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených.
Hladných nakrmil dobrotami a bohatých prepustil naprázdno.
**Ujal sa Izraela, svojho služobníka,
lebo pamätá na svoje milosrdenstvo,
ako sľúbil našim otcom, Abrahámovi a jeho potomstvu naveky.**“

Benediktus
(Lk 1, 68 – 79)

„Nech je zvelebený Pán Boh Izraela,
lebo navštívil a vykúpil svoj ľud
a vzbudil nám mocného Spasiteľa
z rodu Dávida, svojho služobníka,
ako odpradáva hovoril
ústami svojich svätých prorokov,
že nás oslobodí od našich nepriateľov
a z rúk všetkých, čo nás nenávidia.
**Preukázal milosrdenstvo našim otcom
a pamätá na svoju svätú zmluvu,
na prísahu, ktorou sa zaviazal nášmu otcovi Abrahámovi,
že nás vyslobodí z rúk nepriateľov,
aby sme mu bez strachu slúžili
vo svätosti a spravodlivosti pred jeho tvárou
po všetky dni nášho života.**
A ty, chlapček, budeš sa volať prorokom Najvyššieho:
pôjdeš pred tvárou Pána, pripravíš mu cestu
a poučíš jeho ľud o spáse,
že mu náš Boh z hĺbky svojho milosrdenstva odpustí hriechy.
Tak nás Vychádzajúci z výsosti navštívi
a zažiarí tým, čo sedia vo tme a v tône smrti,
a naše kroky upriami na cestu pokoja.“



(Iz 53)

Kto by uveril, čo sme počuli,
a komu sa zjavilo Pánovo rameno?
Veď vzišiel pred ním sťa ratoliestka
a ako koreň z vyschnutej zeme.
Nemá podoby ani krásy, aby sme hľadeli na neho,
a nemá výzoru, aby sme po ňom túžili.

Opovrhnutý a posledný z ľudí,
muž bolesti, ktorý poznal utrpenie,
pred akým si zakrývajú tvár,
opovrhnutý, a preto sme si ho nevážili.
**Vskutku on niesol naše choroby
a našimi bôľmi sa on obťažil,**
no my sme ho pokladali za zbitého,
strestaného Bohom a pokoreného.

On však bol prebodnutý pre naše hriechy,
strýznený pre naše neprávosti,
na ňom je trest pre naše blaho
a jeho ranami sme uzdravení.

Všetci sme blúdili ako ovce, išli sme každý vlastnou cestou;
a Pán na neho uvalil nepravosť nás všetkých.
Obetoval sa, pretože sám chcel, a neotvoril ústa;
ako baránka viedli ho na zabitie a ako ovcu,
čo onemie pred svojím strihačom, a neotvoril ústa.

Z úzkosti a súdu ho vyrvali a kto pomyslí na jeho pokolenie?
Veď bol vyťatý z krajiny živých,
pre hriech svojho ľudu dostal úder smrteľný.
So zločincami mu dali hrob, jednako s boháčom bol v smrti,
lebo nerobil násilie, ani podvod nemal v ústach.

Pánovi sa však páčilo zdrviť ho utrpením...
**Ak dá svoj život na obeť za hriech,
uvidí dlhoveké potomstvo a podarí sa skrze neho vôľa Pánova.**
Po útrapách sa jeho duša nahládí dosýta.
**Môj spravodlivý služobník svojou vedomosťou
ospravedlní mnohých a on poniesie ich hriechy.**

Preto mu dám za údel mnohých a početných dostane za korisť,
lebo vylial svoju dušu na smrť a pripočítali ho k hriešnikom.
On však niesol hriechy mnohých a prihováral sa za zločincov.



Aktivita 1: LIEČIVÉ NÁPLASTI

Cieľ: Cieľom aktivity je vžiť sa do role lekára?, ktorý podáva náplasť na ranu sebe a svojim blízkym.

Predpokladaná dĺžka trvania: cca 25 min.

Pomôcky:

- písacie potreby – perá, fixky;
- tabuľa/flipchart/veľký papier;
- textilná náplasť, najlepšie dlhší pás, ktorý sa dá nastrihať na menšie pásiky;
- nožnice;
- Sväté písmo pre každého účastníka.

Poznámky pre učiteľa/animátora:

- 1) **Prvá pomoc** – *hneď v úvode je dobré začať diskusiu o prvej pomoci, či ju mladí vedia podať a v čom spočíva. Môžete začať demonštráciou stabilizovanej polohy na jednom dobrovoľníkovi ☺. Bude dobré, ak si pred touto aktivitou zopakujete základné pravidlá aj ty...*
Potom môžeš klásť pomocné otázky typu: **Aké najväčšie zranenie ste zažili vy osobne? Kto vám v danej chvíli pomohol? Aké zranenie ste pomáhali liečiť vy? Mali ste už rozbité koleno, či lakeť? Nenápadne prejdí k využitiu náplastí pri ošetrovaní. Môžeš sa účastníkov spýtať, či nosia nejaké lieky, náplasti, alebo iné pomôcky na ošetrenie aj bežne so sebou...**
- 2) **Účinky Mizerikordínu** – *prečítajte si list o. Juraja Karcola, najmä časť o účinkoch Mizerikordínu. Napíšte si hlavné účinky na tabuľu/flipchart/veľký papier tak, aby ste ich mali pred očami a aby sa k nim dali dopisovať súradnice biblických citátov. Potom vyzvi účastníkov, aby v Písme hľadali citáty súvisiace s jednotlivými účinkami a dopísali ich k ich názvom. Povzbud' ich, aby písali citáty, ktoré ich oslovujú, keď sa modlia so Svätým písmom. Ak však nemajú žiaden konkrétny citát, alebo ak nebudete mať čas na vyhľadávanie citátov, ponúkame vám na ďalšej strane niekoľko nápadov.*
- 3) **Liečivé náplasti** – *vyzvi účastníkov: Božie slovo je liekom. Aby sme boli kresťanmi, ktorých poznať podľa skutkov, pripravíme si liečivé náplasti, ktoré budú mať na sebe liečivé biblické citáty.*

Z dlhšieho pásu textilnej náplastí si potom každý nastrihá toľko pásov, koľko potrebuje, a napíše na ich vrchnú stranu biblické súradnice.

Náplasti potom môžu nalepiť sebe, alebo svojim blízkym na viditeľné miesto. Ich úlohou je povzbudiť, „nakopnúť“, či potešiť v ťažkých časoch. Liečivé náplasti sa navyše dajú použiť vždy.





Účinok – prijatie

- **(Lk 9, 48)** a povedal im: „Kto prijme toto dieťa v mojom mene, mňa prijíma. A kto prijíma mňa, prijíma toho, ktorý ma poslal. Lebo kto je medzi vami najmenší, ten je veľký.“
- **(Rim 15, 7)** Preto prijímajte jeden druhého, ako aj Kristus prijal vás, na Božiu slávu.
- **(Kol 2, 6)** Ako ste teda prijali Krista Ježiša, Pána, v ňom žite.

Účinok – radosť

- **(Flp 4, 4)** Ustavične sa radujte v Pánovi! Opakujem: radujte sa!
- **(Ž 37, 4)** Hľadaj radosť v Pánovi a dá ti, za čím túži tvoje srdce.
- **(Ž 32, 7)** Ty si moje útočisko, ochrániš ma pred súžením zahrnieš ma radosťou zo spásy

Účinok – trpezlivosť

- **(Kol 3, 12)** Ako Boží vyvolenci, svätí a milovaní, oblečte si hlboké milosrdenstvo, láskavosť, pokoru, miernosť a trpezlivosť.
- **(Prís 14, 29)** Trpezlivý má veľa rozumu, prchký však vyvádza priam bláznovstvo.
- **(Sir 1, 29)** Trpezlivý vytrvá do príhodného času, potom dostane blaženú odplatu.

Účinok – odpustenie

- **(Sir 28, 2)** Odpusť svojmu blížnemu, ak ti uškodil: lebo aj tebe odpustia viny, ak o to poprosíš.
- **(Mt 6, 14 – 15)** Lebo ak vy odpustíte ľuďom ich poklesky, aj váš nebeský Otec vám odpustí. Ale ak vy neodpustíte ľuďom, ani váš Otec neodpustí vaše hriechy.
- **(1 Jn 1, 9)** Ale ak vyznávame svoje hriechy, on je verný a spravodlivý: odpustí nám hriechy a očistí nás od každej neprávosti

Účinok – povzbudenie

- **(2 Kor 13, 11)** Napokon, bratia, radujte sa zdokonaľujte sa, povzbudzujte sa navzájom, rovnako zmýšľajte, žite v pokoji a Boh lásky a pokoja bude s vami.
- **(Iz 41, 10)** Neboj sa, veď som s tebou ja, neobzeraj sa, veď ja som tvoj Boh, posilňujem ťa, ba pomáham ti, držím ťa svojou spásnou pravicom.
- **(2 Krn 16, 9a)** Lebo Pánove oči pozerajú po celej zemi, aby posilnili tých, čo sú mu zo srdca oddaní.

Účinok – vytrvalosť

- **(1 Tim 4, 16)** Dávaj pozor na seba a na učenie; buď v tom vytrvalý. Lebo ak si budeš takto počínať, zachrániš seba aj tých, čo ťa počúvajú.
- **(Sir 17, 20)** Kajúcnikom však umožní cestu k spravodlivosti, klesajúcich posilňuje k vytrvalosti a určuje im spravodlivý podiel.
- **(Rim 2, 6 – 7)** On odplatí každému podľa jeho skutkov: večným životom tým, čo vytrvalosťou v dobrých skutkoch hľadajú slávu, česť a nesmrteľnosť.



Aktivita 2: V ZDRAVOM TELE CHORÁ DUŠA

Cieľ: Pomôcť mladým zamyslieť sa nad novodobými chorobami ľudstva, ktoré priam „kričia“ z každej strany. Zamerať sa pritom na pomoc nášmu okoliu prostredníctvom lieku Mizerikordínu.

Predpokladaná dĺžka trvania: cca 70 min.

Pomôcky:

- lepiaca páska/lepidlo;
- nožnice;
- staré časopisy/noviny/reklamné letáky;
- písacie potreby, farbičky, fixky;
- čisté papiere;
- tabuľa/veľký hárok papiera/flipchart;
- fľaška od liekov s pekným označením „Mizerikordín“.

Poznámky pre učiteľa/animátora:

1) **Hra na Mor** – hra sa skladá z viacerých krátkych a rýchlych kôl.

Priebeh jedného kola: Navoď atmosféru krajiny, v ktorej zúri mor. Potešujúcou správou je, že existuje aj vhodný liek. Vyzvi účastníkov, **aby si každý zvolil dvoch spoluhráčov, pričom jeden bude predstavovať jeho MOR a druhý jeho LIEK. Nehovoria ich mená nahlas, určia si ich len sami pre seba. Každý hráč si teda „určí“ vlastný MOR a vlastný LIEK.**

Potom začni kolo slovom „ŠTART“ alebo „ZÚRI MOR“. Po štarte sa hráči začnú pohybovať po priestore tak, aby bol každý z nich chránený pred MOROM svojím LIEKOM, to znamená, že **medzi hráčom a jeho MOROM musí byť postavený jeho LIEK**. Nemusia stáť tesne pri sebe, podstatné je, aby stáli akoby na priamke/v zákryte: **MOR – LIEK – HRÁČ**. Medzi nimi môžu stáť aj iní hráči. Dôležité je, aby si každý hráč sledoval iba svoj MOR a svoj LIEK a pohyboval sa po priestore tak, aby medzi ním a MOROM bol jeho LIEK. Situácia začne byť veľmi utipná, pretože pri väčšom počte ľudí je takmer nemožné, aby sa to podarilo každému, čo spôsobuje permanentný pohyb hráčov po miestnosti.

Po krátkom čase ukonči kolo slovom „STOP“ alebo „MOR USTAL“. Všetci ostanú stáť ako sochy. **Každý, kto nemá pred svojim MOROM aj svoj LIEK, je nakazený a musí sa priznať. Celá hra je o poctivosti a o svedomí každého z hráčov. V prenesenom význame môžeš mor predstaviť ako lož, proti ktorej ideme bojovať v tejto hre liekom pravdy.**

Hru opakujte viackrát. Tomu, kto je nakazený prvýkrát, zaviaž nohy lepiacou páskou okolo kolien. Pri druhom nakazení mu zviaž lepiacou páskou aj členky. Nakazeným sa tak značne komplikuje pohyb po priestore. Ak je niekto nakazený tretíkrát zomiera, teda hra sa pre neho končí. Kolá pokračujú dovtedy, kým je niekto z hráčov „nažive“. **V každom novom kole si hráči nanovo zvolia svoj MOR aj svoj LIEK.** Hra môže skončiť víťazstvom nad morom, ale aj úplnou morovou nákazou... ☺

Po skončení hry sa spýtaj účastníkov na ich dojmy, najmä na to, podľa čoho si volili spoluhráčov za MOR a za LIEK ☺.

- 2) **Konferencia o chorobách ľudstva** – rozdeľ účastníkov do menších skupín (dvojice/trojice). Každá skupinka si nájde priestor, kde bude mať pokoj. Rozdaj im čisté papiere, staré časopisy/noviny/reklamné letáky, písacie potreby/farbičky/fixky a lepidlo/lepiacu pásku.

Prvou časťou úlohy je zhodnúť sa v skupinkách na troch najväčších „chorobách“ ľudstva. Chorobou môže byť napríklad ľahostajnosť, lenivosť, nenávisť, egoizmus, ale aj pornografia, alkohol, fajčenie, facebook, virtuálna komunikácia a pod.

Potom ich vyzvi, aby si spomedzi troch chorôb vybrali jednu a tú zobrazili na čistý papier. Môžu pritom vystrihovať obrázky a texty z časopisov, novín, letákov a nalepiť ich na čistý papier. Môžu si pomôcť aj písacími potrebami, farbičkami a fixkami a čokoľvek dopísať. **Navod' atmosféru serióznej vedeckej konferencie, v ktorej majú možnosť vystúpiť s ich „vedeckým príspevkom“. Povzbud' ich k maximálnej kreativite.**

Tretia časť úlohy je predstavenie chorôb ostatným. Ujmi sa úlohy moderátora konferencie. Môžeš si pri ich predstavovaní vymýšľať komplikované tituly a používať cudzie slová ☺. Mladí na takúto hru isto rýchlo „naskočia“.

- 3) **Liek Mizerikordín** – v predchádzajúcej časti aktivity každá skupinka našla tri choroby, ktoré ubližujú ľudstvu a jednu verejne prezentovala. Popros každú skupinku, aby nahlas povedala aj zvyšné dve choroby. Spravte akýsi chorobopis ľudstva – choroby napíš na tabuľu, flipchart, alebo na veľký hárok papiera. V tejto aktivite je podstatné nájsť lieky pre tieto choroby. Spoločne ich dopisujte ku chorobám (napr. pozornosť, striedmosť, ochota počúvať, ...). **Odporúčame prečítať si list o. Juraja Karcola, najmä časť o Mizerikordíne.**



Popros účastníkov, aby si každý vybral jeden liek, ktorý pre seba považuje za dôležitý, a napísal ho na malý papierik. Tie potom poskladajte na čo najmenší formát a vhodte do pripravenej liekovej fľašky s pekným označením (napr. „Mizerikordín“).

Každý si na záver po modlitbe vyberie svoju „dávku“ lieku na najbližšie obdobie a bude sa snažiť liečiť ním choroby ľudstva. Pri ďalšom stretnutí sa vzájomne pozdiate, ako sa vám v liečbe darilo.

- 4) **Modlitba:**

Pane Ježišu, každý z nás zažil pády. Aj ty sám si padol na križovej ceste... dokonca trikrát. Keď sa to stalo tebe ako Bohu, o čo viac sa to stáva nám ľudom? Niekedy padáme dennodenne...

Ty si sa nezastavil, išiel si ďalej z lásky ku každému človeku. Tú lásku ti dal Otec. Vďaka nej si sa dokázal postaviť a pokračovať vo svojom utrpení. Aj my sa občas nachádzame v utrpení, bolesti.

Prosíme ťa, pomôž nám objaviť, že jediný liek na bolesť je Láska. Nemusíme hľadať nič iné, lebo ty si Láska. Daj, aby sme ťa vedeli hľadať a nachádzať. Ak sa nám to podarí, budeme v živote zdraví a šťastní. Amen.



Aktivita 3: RANY KTORÉ UZDRAVUJÚ

Ciel': Pochopiť a prijať, že aj s našimi ranami má Ježiš svoj plán.

Predpokladaná dĺžka trvania: cca 40 min.

Pomôcky:

- Sväté písmo pre každého účastníka;
- perá, papiere;
- jeden vytlačený dotazník pre darcov krvi (na stránke v sekcii „Na stiahnutie“);
- vytlačený „Dotazník pacientov“ pre každého účastníka (str. 11 – 12);
- vytlačená modlitba „Priятие uzdravenia“ pre každého účastníka (str. 13).

Poznámky pre učiteľa/animátora:

- 1) **Darovanie krvi** – spýtaj sa účastníkov, či už niekedy darovali krv. Akú majú skúsenosť, aké to pre nich bolo, ak už tú skúsenosť majú... Resp. či sa chystajú niekedy darovať krv – ak ešte neboli... Aké sú podmienky na darovanie krvi – čo všetko treba splniť? Kto môže/nemôže darovať krv? Sú nejaké riziká, obavy? Prečo sa oplatí ich prekonať? Čo znamená byť darcom krvi, čo ľudí k tomu motivuje? Chvilku sa zamyslite aj nad tým, aká dôležitá je krv pre fungovanie ľudského tela – teda prečo by sme mali – ak to náš zdravotný stav dovolí – pomáhať iným týmto spôsobom.
- 2) **Dotazník darcu krvi** – veľmi krátko predstav účastníkom oficiálny dotazník darcu krvi, ktorý je potrebný vypísať pri každom darovaní krvi. Zahŕňa osobné informácie, otázky ohľadom zdravotného stavu, rizikové faktory, informácie pre darcu krvi, či vyhlásenie. Toto všetko treba vypísať a absolvovať pri odbere krvi, lekári sa dozvedia potrebné informácie o darcovi – či jeho zdravotný stav dovoľuje darovať krv, ktorá by slúžila niekomu inému. Potom uved' dotazník pacientov.

Krv darcu pôsobí v tele chorého ako liek. Avšak na to, aby pacient mohol dostať transfúziu, je potrebné poznať podrobne aj jeho zdravotný stav, všetky krvné faktory a pod. My sami sme často zranení. Nemusí to byť fyzicky, naše zranenia sú často neviditeľné, sú v duši, v srdci. Mnoho ráz ešte väčšmi bolí zranenie duše - odmietnutie, krivda, klamstvo, výčitky, ohováranie... Tieto rany nám spôsobujú veľkú bolesť. Skúsme si teraz vyplniť dotazník pacienta – pracovný list. Ak máme nejaké zranenie srdca, je potrebné ho pomenovať, nájsť, a potom sa môže liečiť.

Rozdaj účastníkom dotazníky a daj im konkrétny čas (cca 10 min) na vyplnenie. Informuj ich, že s dotazníkmi budete ďalej pracovať, avšak nebudú ich musieť nahlas čítať – prezentovať.

Buď pripravený, že dotazník môže otvoriť aj hlboké zranenia. Daj účastníkom možnosť, aby mohli v prípade záujmu tieto objavené rany pred tebou/spoločenstvom vypovedať, premodliť a snažiť sa riešiť.



- 3) **Práca so Svätým písmom** – vyzvi niekoho z účastníkov, aby nahlas prečítal 53. kapitolu knihy proroka Izaiáša. O kom je tento text a čo sa o tej osobe dozvedáte? Ako sa cítila, čo prežívala? Aký to má dôsledok pre nás?

Zamerajte sa na tento verš: „A jeho ranami sme uzdravení.“

Čo to znamená pre nás, naše rany, naše životy? Ježiš sa rozhodol prijať toľké utrpenie, aby mohli byť naše rany uzdravené. Ako skutočný človek trpel skutočným utrpením tela aj duše, z ktorých niektoré prežívame aj my. No jeho utrpenie, smrť a zmŕtvychvstanie spôsobili, že nám otvoril večný život, a ponúkol nám jeho uzdravenie a milosrdenstvo (nielen) prostredníctvom sviatostí aj v tomto živote. Od Ježiša sme dostali uzdravujúcu transfúziu krvi – nového života.

- 4) **Modlitba**

Budeme prosiť Ježiša, aby uzdravil všetky naše rany, ktoré sme pomenovali v dotazníku. Rozhodnime sa prijať jeho uzdravenie v jeho ranách, prijať jeho „transfúziu krvi“.

Keďže v bolesti je nám ťažko veriť, že sa niečo môže zmeniť, že nám niečo pomôže..., skúsme najprv vzbudiť svoju vieru – pomodlime sa nahlas Vyznanie viery.

Po tejto modlitbe sa spýtaj účastníkov: Naozaj ste mysleli vážne a úprimne to, čo ste vyslovili? Ved' sú tam bláznivé veci: „Verím ...v Ježiša Krista, ktorý sa počal z Ducha Svätého...,vystúpil na nebesia...,verím v spoločenstvo svätých...,vo vzkriesenie tela...“

Naozaj tomu všetkému veríš? Ak áno, tak potom čo ti je nemožné?

Teraz môžeš rozdať účastníkom krátku modlitbu „Prijatia uzdravenia“ a môžete sa ju spoločne pomodliť.

Po skončení modlitby si ešte spolu prečítajte záver tejto aktivity, ktorý je uvedený pod modlitbou.



Dotazník príjemcu Ježišovej krvi

🔴 Meno a priezvisko:		
🔴 Vek:	🔴 Krvná skupina:	🔴 Povolanie:
🔴 Dátum, kedy si naposledy prijal sviatosť zmierenia:		

Vážený príjemca mojej krvi, vopred Ti ďakujem za prejavenu ochotu prijať moju krv. Pozorne si prečítaj nasledujúce otázky a úprimne na ne odpovedz, ide o Tvoje vlastné zdravie, o Tvoje srdce. Nikto Tvoje odpovede nebude čítať. Tento dotazník bude slúžiť výlučne Tebe. Jeho cieľom je, aby si pomenoval svoje ťažkosti, bolesti, to, čo Ťa zranilo v minulosti, alebo zraňuje v súčasnosti. Všetky uvedené bolesti mi potom odovzdaj v modlitbe. Túžim Ťa uzdraviť svojimi vlastnými ranami a darovať Ti svoju krv.

Ježiš

(1) V posledných dňoch sa cítim: (Zakrúžkuj správnu odpoveď!)

🔴 odmietnutý/á	Áno	Nie
🔴 ponížený/á	Áno	Nie
🔴 oklamáný/á	Áno	Nie
🔴 zradený/á	Áno	Nie
🔴 krivo obvinený/á alebo potrestaný/á	Áno	Nie
🔴 fyzicky alebo psychický týraný/á	Áno	Nie
🔴 vydieraný/á	Áno	Nie
🔴 šikanovaný/á	Áno	Nie
🔴 iné (doplň)	Áno	Nie

(2) V poslednom období prežívam pocity: (Zakrúžkuj správnu odpoveď!)

🔴 hnevu	Áno	Nie
🔴 strachu	Áno	Nie
🔴 úzkosti	Áno	Nie
🔴 beznádeje	Áno	Nie
🔴 neprijatia seba	Áno	Nie
🔴 neodpustenia	Áno	Nie
🔴 bezmocnosti	Áno	Nie
🔴 sebaľúti	Áno	Nie
🔴 bolesti straty niekoho/niečoho	Áno	Nie
🔴 výčitky svedomia (z čoho?)	Áno	Nie



(3) Pocitujem zranenie: (Zakrúžkuj správnu odpoveď!)

🔴 vo vzťahu s mamou	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu s otcom	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu so súrodencami	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu so starými rodičmi	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu s inými príbuznými	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu s učiteľmi	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu k Cirkvi/jej predstaviteľom	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu s Tvojim priateľom/priateľkou	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu s Tvojimi kamarátmi	Áno	Nie
🔴 vo vzťahu s Tvojimi spolužiakmi	Áno	Nie
🔴 iné (doplň)	Áno	Nie

Vyhlásenie

Vyhlasujem, že hore uvedeným otázkam som porozumel/a a uviedol/a som úprimné odpovede.

Som si vedomý/á toho, že hoci mám mnoho rán, Ježiš svojou smrťou a zmŕtvychvstaním zachránil môj život a vďaka tomu mu môžem dnes odovzdať tieto rany a prijať od neho „transfúziu“ krvi, ktorá obmýva moje hriechy a uzdravuje moje zranenia. Ak som objavil/a pri vypínaní dotazníka nejaké svoje hriechy, robím si predsavzatie čo najskôr ich vyznať vo sviatosti zmierenia, pretože verím, že je to sviatosť, ktorá uzdravuje.

Túžim tiež prijať Ježišovo telo, ktoré je Chlebom života a zároveň Liekom a Prevenciou proti ďalším mojim zraneniam, ktoré si spôsobujem sám/a alebo mi ich spôsobujú iní.

V..... dňa.....

.....

Podpis



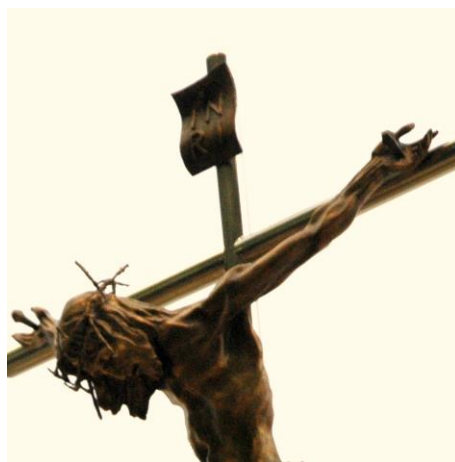
Modlitba

PRIJATIE UZDRAVENIA

Ježišu,
vznávam, že si zomrel za moje hriechy
a tým si pre mňa získal život.
Tvoje slovo hovorí, že sme uzdravení tvojimi ranami.
Aj ja mám rany a bolesti, ktoré potrebujú byť uzdravené.
Už sa nechcem sám/a trápiť,
nechcem viac prežívať smútok, sebaľútosť, bolesť...
(môžeš v duchu alebo nahlas pomenovať, čo prežívaš)
Tohto všetkého sa zriekam v tvojom mene.
Viem, že sám/a si s tým neporadím, preto všetky svoje bolesti a rany ...
(môžeš v duchu alebo nahlas vymenovať všetko, čo si napísal/a v dotazníku)
vkladám do tvojich svätých rán
a prikrývam tvojou svätou krvou, ktorú si za mňa vylial.
Dnes prijímam tvoje uzdravenie, lásku, milosrdenstvo.
Pokoj tam, kde som prežíval/a nepokoj,
radosť tam, kde bol smútok,
odpustenie tam, kde bolo neodpustenie,
zmierenie tam, kde som prežíval/a hnev...
Ďakujem za tvoju lásku a uzdravenie. Amen.

(Iz 35, 3 - 4)

*Upevňujte ruky sklesnuté,
posilňujte podlomené kolená!
Povedzte malomyselným:
„Vzchopte sa, nebojte sa,
hľa, váš Boh!“*



Ježiš nám je príkladom. Keď stretneme Zmŕtvychvstalého Ježiša, bude mať na sebe rany ukrižovania – takého ho videli aj apoštoli po jeho zmŕtvychvstaní. Jeho rany nezmizli, ale boli oslávené, nebolia, no prinášajú uzdravenie iným.

Veríme, že rany, ktoré sme pred chvíľou odovzdali Ježišovi budú uzdravené, oslávené, že jeho krv nás obmyje. To neznamená, že na všetko zabudneme, že stopy po ranách zmiznú. Keby sme zabudli, nemohli by sme o nich svedčiť. Ježiš uzdravuje naše rany a cez slová Izaiáša nás pozýva, aby sme povzbudzovali iných, aby aj vďaka našim osláveným ranám mohli byť uzdravení iní.

Tak ako môžeme fyzicky darovať svoju krv a tým niekomu pomôcť, alebo dokonca zachrániť život, (to spravil Ježiš pre nás – daroval nám seba celého, teda aj svoju krv...) tak môžu byť aj iní Ježišovou milosťou uzdravení prostredníctvom našich oslávených – uzdravených rán.



Aktivita 4: CHALLENGE ROKA Nr.1

Úvod: K tejto aktivite nás priamo vyzýva Pápež František v posolstve k 31. svetovým dňom mládeže: „Vždy rád spájam evanjeliové blahoslavenstvá s Matúšom 25, kde nám Ježiš predstavuje skutky milosrdenstva a hovorí nám, že budeme súdení podľa nich. Žiadam vás teda, aby ste znovuobjavili fyzické skutky milosrdenstva: sýtiť hladných, dať smädným napíť, zaodieť nahých, privítať cudzincov, pomáhať chorým, navštíviť väznených a pochovať mŕtvych. Nemali by sme prehliadať ani duchovné skutky milosrdenstva: poradiť pochybujúcim, učiť neznaých, napomínať hriešnikov, potešovať smutných, odpúšťať previnenia, trpezlivo znášať nepríjemných ľudí a modliť sa k Bohu za živých i mŕtvych. Ako vidíte, milosrdenstvo nie je len o tom „byť dobrým človekom“ a nie je to len sentimentalita. Je to miera našej autenticity ako učeníkov Ježiša, a našej dôveryhodnosti ako kresťanov v dnešnom svete. **Ak chcete, aby som bol veľmi špecifický, navrhujem, aby ste si počas prvých siedmych mesiacov roku 2016 vybrali fyzický a duchovný skutok milosrdenstva a praktizovali ho každý mesiac.**“

V rámci duchovnej prípravy **Milosrdný rok** začíname o mesiac skôr. V tejto katechéze (a tiež v šiestich nasledujúcich katechézach) nájdete konkrétne nápady, ako uviesť do praxe vždy jeden skutok fyzického a jeden skutok duchovného milosrdenstva. Priradili sme ich k témam našich katechéz. Ku téme „L“ ako „LIEK“ sme vybrali tieto:

Nr. 1: CHORÝCH NAVŠTEVOVAŤ & HRIEŠNIKOV NAPOMÍNAŤ

Pomôcky:

- lekárnička so základným vybavením;
- škatuľky od liekov aj s príbalovými letákmi;
- tabuľa/flipchart/veľký papier a fixky.

Poznámky pre učiteľa/animátora:

- 1) **Lekárnička** – ukáž účastníkom lekárničku, príp. ju polož do stredu medzi nich tak, aby na ňu každý videl. Spýtaj sa, či vedia, čo by mala lekárnička obsahovať. Po krátkom vedomostnom okienku uveď prvú časť aktivity: **Predstavme si, že sme ako lekárnička v Božích rukách. Každého z nás Boh potrebuje presne tak, ako je potrebná každá súčasť lekárničky. A tak ako je jej obsah rôznorodý, aj Boh potrebuje naše rôzne dary a vlastnosti. Vyberte si z jej obsahu jeden predmet, ktorým by ste chceli byť. Predmet, ktorý vystihuje vašu povahu, vlastnosti a dary... Ak to počet účastníkov a množstvo predmetov v lekárničke umožní, môžu si daný predmet aj vybrať a chytiť do ruky. Prípadne vytvorte skupinky podľa vybraných predmetov. Potom nechaj priestor, aby mohli účastníci vysvetliť symbolickú spojitosť medzi nimi a vybraným predmetom z lekárničky. (napr. nožnice prestrihávajú prekážky a problémy, pinzeta je veľmi precízna a jemná, obvaz a šatka držia a objímajú, vata utiera a suší slzy, náplasť zabraňuje vykrvácaniu a infekcii hriechom...)**



- 2) **Vedľajšie účinky** – rozdeľ účastníkov do menších skupín (dvojice/trojice). Každé skupinke daj škatuľku od liekov aj s príbalovým letákom. Spýtaj sa ich, či ho vôbec niekedy čítali a či vedia, čo všetko sa v ňom píše. Potom im nechaj čas, aby si ho „preštudovali“.

Mohli by sme hovoriť o zložení alebo dávkovaní liekov, zamerajme sa však na veľmi dôležitú súčasť každého informačného letáku k lieku – vedľajšie/nežiaduce účinky. Skúsme sa zamyslieť, či naša pomoc, naša starostlivosť, naša láska, jednoducho naša snaha liečiť problém nemá aj vedľajšie účinky. Možno sú nebezpečné, alebo aj kontraproduktívne...

Nechaj ich zdieľať sa o tom v skupinkách a potom im daj priestor podeliť sa so všetkými. Môžeš začať svojou vlastnou skúsenosťou. Poďakuj im za každý „pohľad do zrkadla“ ich konania, ktoré často nie je motivované láskou...



- 3) **CHALLENGE Nr. 1** – toto je najdôležitejšia časť tejto aktivity. Predstav im akčný bojový plán na najbližšie mesiace, tzv. CHALLENGE ROKA. Môžeš použiť slová pápeža Františka, ktoré spomíname v úvode tejto aktivity. Napíš na tabuľu skutok telesného aj duchovného milosrdenstva na tento mesiac a vyzvi účastníkov, aby vymysleli čo najkonkrétnejšie formy realizácie týchto skutkov, o ktoré sa budete najbližší mesiac snažiť. Zadanie netreba brať doslovne, pod chorým si pokojne môžeme predstaviť hriešnika, hriech je ako choroba...

Všetky nápady zapisuj na tabuľu a navrhni im, aby si ich aj oni niekam zapísali (napr. aj do mobilu, možno im to bude bližšie ako pero a papier). Spýtaj sa ich: **Ktorý z nápadov je vám najbližší? Ktorý si zvolíte za svoj osobný akčný plán mesiaca, za svoju osobnú Challenge? Skôr ako sa pustíte do týchto vecí, zamyslite sa nad tým, či sa netýkajú práve vás – najprv začneme pracovať na sebe a potom k tomu pozývame iných – potrebujú dobrý príklad, nie kritikov, ktorí „vodu kážu a víno pijú“.**

Dôležité je pýtať sa ich na to, ako sa im darí aj počas mesiaca. Môžete napr. spoločne zdieľať svoje zážitky aj na sociálnych sieťach...

Na konci tejto aktivity vám ponúkame niekoľko podnetov, ktoré pri tvorbe tejto katechézy vnukol Duch Svätý nám ☺.

- 4) **Modlitba** – na záver pozvi účastníkov k modlitbe, pri ktorej využijete predmety z lekárnice, škatuľky od liekov aj príbalové letáky. Nechaj mladých, nech vlastnými slovami prosia/odprosujú/ďakujú a nech pritom použijú aj symbolické predmety. Modlitbu začni ty, aby sa necítili ako v škole pri odpovedi... Po všetkých predchádzajúcich aktivitách sa určite pridajú.

Nebeský Lekár, pomôž mi objaviť dary, ktoré si do mňa vložil, aby slúžili pre dobro a zdravie tvojej Cirkvi. Urob ma dobrým obväzom, ktorý ochráni rany nepokojov v našej rodine, ktorý zabalí zápal nevraživosti na našom pracovisku... Nauč ma milovať tak, aby moja láska bola liekom a nie len mojou potrebou slúžiť... Daj aby som pochopil, aký liek potrebuje môj blížny a aby som mu nedávkoval len svoje kvapky...



CHALLENGE ROKA Nr.1 CHORÝCH NAVŠTEVOVAŤ & HRIEŠNIKOV NAPOMÍNAŤ



- Darovať krv.
- Navštíviť chorých členov rodiny, priateľov, farníkov v nemocnici...
- Vyzdvihnúť lieky, priniesť ovocie, spraviť nákup chorým, ktorí sú doma.
- Nehanbiť sa za svoj názor a postoj, aj keď ma vysmejú, aj keď sa stanem nepopulárnym – pravda nás vyslobodí a vylieči.
- Nešomrať, nebuť negatívny, aby som bol príkladom pre iných.
- Povzbudzovať pesimistov – potešiť, povzbudiť niekoho, kto sa stále sťažuje.
- Oslobodzovať perfekcionistov – poznáš niekoho, kto má na seba príliš vysoké nároky, všetko chce robiť dokonale a nevie si odpustiť chybu, ak ju urobí? Povedz mu, že si môže dovoliť robiť chyby, že je len človek, nauč ho odpúšťať si zlyhania, ak je veriaci, môžeš spolu s ním prosiť Ježiša o novú slobodu;
- Pôžitkárov pozývať k pôstu – Ježiš chce aby sme mali život – a v plnosti. Zároveň nám ukazuje, že niektoré veci môžeme zvládať práve pôstom, sebazaprením. Ak poznáš niekoho, kto si zakladá na dobrých veciach – jedle, oblečení, technike... alebo je príliš pohrúžený do niektorých vecí, môžeš ho pozvať k pôstu v týchto veciach – nemusí to byť pôst „o chlebe a vode“, môže si napr. 1x v týždni nedať kávu, nepozrieť sa na sociálnu sieť, nepozrieť si obľúbený seriál, nekúpiť si vec, ktorá sa mu práve zapáčila. A aby to malo všetko zmysel, nech ten pôst má aj úmysel, na ktorý ho človek obetuje...
- Egoistov pozývať k darcovstvu – poznáš niekoho, kto sa nevie deliť, alebo to robí nerád? Pozvi ho, nech začne budovať čnosť darcovstva malými vecami – deliť sa o maličkosti, darovať niečo niekomu len tak pre potešenie, alebo núdznym...
- Workoholikov učiť jesť a oddychovať – okolo každého sa nájdu ľudia, ktorí sú až príliš uponáhľaní, na nič nemajú čas, nestíhajú ani jesť a spať. Keďže Otec nám dal telo – máme vážnu povinnosť sa oň starať – veď je to chrám Ducha. Preto venuj svoj čas takémuto človeku, možno je to tvoj spolužiak – môžeš ho k tejto zmene povzbudiť, ale ho aj sprevádzať – dajte si 1-2x za týždeň spolu raňajky alebo obed, zober ho niekam „von“ oddýchnuť si...
- Láskavo napomenúť priateľov, ak nekonajú v láske, alebo žijú v hriechu. Napomínať v súkromí, nie tak, aby sme ich zosmiešnili, alebo strápnili.
- Kritikom nastaviť zrkadlo – žijeme medzi ľuďmi, ktorí sú hriešni a robia chyby, niekedy ubližujú iným. Ale aj my sami patríme do tejto skupiny. Poznáš ľudí, ktorí často poukazujú a komentujú chyby iných? S láskou a prijatím ich môžeš upozorniť, že všetci robíme chyby a objektívnu pravdu pozná len Boh, my posudzujeme len zlomok situácie/kontextu, v ktorej sa daný človek nachádza. Nauč týchto ľudí odpúšťať a modliť sa za tých, čo im robia zle, v pokore vnímať to, že aj oni robia chyby a všímať si na iných aj dobré vlastnosti a veci, ktoré robia
- Sebakritikov učiť prijať kompliment – pokora je pravda o sebe, nie falošná skromnosť. Nauč človeka, ktorý nevie prijať kompliment, pochvalu, pretože je na seba príliš prísny a svoje úspechy priznáva skôr náhode, prijať to, že je dobrý, šikovný, pekný... Pripomeň mu, že „zhodením“ komplimentu („...to nestojí za reč – to bola náhoda“, „...to som mal len šťastie“, „...mne sa to až tak nepáči“, „...to je len zo sekáča“...) dotyčného odmieta, niekedy až zraňuje...



Z prameňa milosrdenstva

Úryvky z *Denníčka svätej Faustíny*
o lieku, ochrane a posile.



590 Keď pristupujem k svätému prijímaniu, pokorne prosím Spasiteľa, aby vyliečil môj jazyk, aby som ním nikdy neranila blížneho.

754 Ježiš: „Duše, ktoré sa budú modliť túto korunku, obklopiť moje milosrdenstvo v živote, a zvlášť v hodine smrti.“

1109 Ježiš: „Túžim udeliť úplné odpustky dušiam, ktoré pristúpia k spovedi a svätému prijímaniu na sviatok môjho milosrdenstva.“

1063 Dnes mi Ježiš prikázal potešiť a uspokojiť istú dušičku, ktorá mi otvorene vyrozprávala svoje ťažkosti. Táto duša je milá Pánovi, ale o tom nevie. Boh ju udržuje v hlbokoj pokore. Splnila som Pánovu prosbu.

1371 Hoci je moja slabosť veľká, predsa dôverujem sile tvojej milosti, ktorá ma bude posilňovať.

1440 Ó, aký dobrý je Pán, že mi nedovoľuje blúdiť. Viem, že ma bude žiarlivo chrániť, kým budem maličká, lebo s takými on – veľký Pán – rád prebýva a veľkých zďaleka pozná a ponecháva ich samých na seba.

527 Ježiš: „Prečo sa bojíš? Myslíš si, že nebudem mať dost' všemohúcnosti, aby som ťa mohol posilňovať?“ V tej chvíli som pocítila v duši zvláštnu silu a všetky protivenstvá, ktoré by ma mohli postretnúť pri plnení Božej vôle, sa mi zdali ničím.

1487 Ježiš: „Duša, vidím, ako veľmi trpíš, vidím, že nemáš silu ani len porozprávať sa so mnou. Hľa, ja sám k tebe prehovorím. Hoci by tvoje utrpenia boli neviem aké veľké, nestrácaj pokoj ducha, ani sa nepoddávaj znechuteniu. Povedz mi však, dieťa moje, kto sa odvážil zraniť tvoje srdce? Povedz mi o všetkom, povedz mi o všetkom, buď voči mne úprimná, odkry mi všetky rany svojho srdca. Ja ich vyliečim a tvoje utrpenie sa stane prameňom tvojho posvätenia.“

1747 Ty, Pane, keď si odchádzal z tejto zeme, chcel si zostať s nami a zanechal si nám seba v Oltárnej sviatosti a otvoril si nám dokorán svoje milosrdenstvo. Niet úbohosti, ktorá by ťa vyčerpala, všetkých si pozval k prameňu lásky, k prameňu Božieho zľutovania. Tu je príbytok tvojho milosrdenstva, tu je liek na naše choroby.

356 Svätá hostia, v ktorej je ukrytý liek na všetky naše choroby, [liek] vyvierajúci z nekonečného milosrdenstva ako z prameňa, pre nás, a zvlášť pre úbohých hriešnikov.

Pre **MILOSRDNÝ ROK pripravili**: sestry z Kongregácie Matky Božieho milosrdenstva, KMBM.



Adorácia U Lekára



Pieseň (počas nej kňaz alebo diakon vyloží Oltárnu sviatosť)
Jak jeleň dychtí za vodou alebo Duchu Svätý volám príd'!

Biblický úryvok – (Magnifikat: Lk 1, 46 – 55)

Úvod

Máriin Magnifikat odzrkadľuje veľkosť Božieho milosrdenstva. Jeho lásku a prítomnosť v každom národe a v každom ľudskom živote. A tak ako Mária, aj Zachariáš poznáva Božie milosrdenstvo, keď hovorí: „Preukázal milosrdenstvo našim otcom a pamätá na svoju svätú zmluvu.“ Pán pamätá na zmluvu, ktorú nám dal. Je to zmluva vykúpenia a odpustenia hriechov. Táto zmluva sa naplnila v jeho Synovi, ktorý ju potvrdil svojou láskou na kríži. Buďme verní aj my tejto zmluve a uchovávajme ju vo svojom srdci. Tak budeme mať účasť na Jeho láske a milosti.

Spytovanie svedomia (číta niekto z mladých a kňaz/diakon)

Dievča: Bože... To nemá zmysel. Stále nové sklamanie, pády, chyby... Chyby druhých, ktoré sa ťažko odpúšťajú, ale i moje vlastné, ktoré ma znechucujú, kvôli ktorým mám pocit, že snažiť sa ďalej nemá zmysel. Nemohol by si urobiť niečo rýchle a zázračné, aby sa všetko hneď vyriešilo? Veď ty by si predsa mohol... Takto ide všetko príliš pomaly a často mám pocit, že stojím na jednom mieste.

Boh: Dieťa moje. Vidím všetky tvoje snahy a námahy a viem, ako bojuješ s vlastnými pocitmi. Ale zázračné „lusknutie prstami“ by bola len jednorazová pomoc, a ja ti chcem dať niečo, čo môžeš používať opakovane.

Dievča: A čo je to, Bože?

Boh: Liek. Takto nebudeš posilnená len na chvíľu, ale môžeš ho užívať opakovane, vždy vtedy, keď sa budeš cítiť slabá, znechutená, opustená...

Dievča: Ale keď tých problémov a chorôb je tak veľa! Toľkokrát idem k tebe s úmyslom volať o pomoc, prosiť, alebo ďakovať, je však toľko vecí, ktoré ma rozptyľujú a nedovolia mi byť s tebou osamote. Niekedy mi robí problém stíšiť sa a prestať myslieť na to všetko, čo ma obklopuje... A stáva sa, že dám prednosť niečomu inému pred stretnutím s tebou, hoci ty by si mi mohol dať všetko, čo potrebujem.

Boh: Ja viem. Preto ti dám pár kvapiek sústredenosti a vytrvalosti. Povedz mi všetko, čo ťa trápi, veď ja som nebeský Lekár a keď sa odovzdáš do mojej starostlivosti, môžem postupne vyliečiť všetky choroby tvojej duše.

Dievča: Ach, Pane, si na mňa taký dobrý! Prečo takí nemôžu byť aj ľudia okolo mňa? Keby boli všetci ako ty, aj ja by som dokázala byť lepšia, srdečnejšia a milšia. Ale kamkoľvek idem, tam nájdem slová, ktoré zabolia, reakcie, ktoré pichajú pri srdci, emócie, cez ktoré nevidím teba. Napríklad u nás doma. Niekedy mám pocit, že všetci sú proti mne. Ako keby nikto nevidel moje snahy, malé veci, ktoré spravím. Ale keď niečo urobím nesprávne, to si všimnú všetci a, samozrejme, nezabudnú mi to pripomenúť! Je také ťažké stále počúvať, ako ma porovnávajú s inými, lepšími ľuďmi – „Pozri sa, ako to robí Katka, ona je taká šikovná! A ty? Také nemešlo!“ Tak by som chcela, aby sa zmenili..., ale keď je chyba v nich a nie vo mne, aký liek mi na to dáš?



Boh: Trpezlivosť a odpustenie. Pozri sa na môjho Syna. On z kríža tiež žiadal odpustenie pre tých, ktorí ho urážali. A aké sú tvoje reakcie na ich slová? Vraciaš ich s hnevom v hlase? Šomreš na nich v myšlienkach? Zatvrdzuješ si voči nim srdce s hrozbami a sľubmi, že nikdy nebudeš ako oni? Nie, dieťa moje. Toto nie je cesta. Maj s nimi trpezlivosť. Keď sa budeš snažiť zmeniť svoj pohľad na nich, keď ich slová budeš prijímať s pokorou, no zároveň s vedomím, že ja som ťa stvoril presne tak, ako som chcel, budeš pokojnejšia. Nechci ich zmeniť za každú cenu. Zmeň svoj postoj srdca, nevyhadzuj z neho moje učenie o láske a odpustení. A stráž svoje reakcie. Veď kto to kedy videl, že by búrka urobila dobro svojimi bleskami a krupobitím?

Dievča: Snažím sa, Bože. Veľmi by som chcela, aby som bola iná. A viem, že s tvojou pomocou sa môžem zmeniť.

Boh: Je ešte ďalší liek na tvoju dušu. Volá sa prijatie. Musíš sa naučiť prijať aj svoje vlastné chyby, svoju nedokonalosť. Tak sa vyhneš mnohým sklamaniam. A s prijatím vlastných chýb budeš vedieť prijímať aj druhých.

Pieseň

Ty si Pane stále pri mne alebo Ani oko nevidelo

(chvíľa ticha)

Žalm 103 – Chvála Božieho milosrdenstva *(dve skupiny sa môžu striedať v recitovaní)*

Dobroreč, duša moja, Pánovi
a celé moje vnútro jeho menu svätému.
Dobroreč, duša moja, Pánovi
a nezabúdaj na jeho dobrodenia.

*Veď on ti odpúšťa všetky neprávosti,
on lieči všetky tvoje neuhy;
on vykupuje tvoj život zo záhuby,
on ťa venčí milosrdenstvom a milosťou;
on naplňuje dobrodeniami tvoje roky,
preto sa ti mladosť obnovuje ako orlovi.*

Pán koná spravodlivo
a prisudzuje právo všetkým utláčaným.
Mojžišovi zjavil svoje cesty
a synom Izraela svoje skutky.

*Milostivý a milosrdný je Pán,
zhovievavý a dobrotivý nesmierne.
Nevyčíta nám ustavične naše chyby,
ani sa nehnevá naveky.
Nezaobchodí s nami podľa našich hriechov,
ani nám neodpláca podľa našich neprávostí.*

Lebo ako vysoko je nebo od zeme,
také veľké je jeho zľutovanie voči tým, čo sa ho boja.
Ako je vzdialený východ od západu,



tak vzdávať od nás našu nepravosť.
Ako sa otec zmilúva nad deťmi,
tak sa Pán zmilúva nad tými, čo sa ho boja.

**Veď on dobre vie, z čoho sme stvorení;
pamätá, že sme iba prach.
Ako tráva sú dni človeka,
odkvitá sťa poľný kvet.
Ledva ho vietor oveje, už ho niet,
nezostane po ňom ani stopa.**

No milosrdenstvo Pánovo je od večnosti až na večnosť
voči tým, čo sa ho boja
a jeho spravodlivosť chráni ich detné deti,
tie, čo zachovávajú jeho zmluvu,
čo pamätajú na jeho prikázania a plnia ich.
Pán si pripravil trón v nebesiach;
kraľuje a panuje nad všetkými.

**Dobrorečte Pánovi, všetci jeho anjeli,
udatní hrdinovia, čo počúvate na jeho slová
a plníte jeho príkazy.
Dobrorečte Pánovi, všetky jeho zástupy,
jeho služobníci, čo jeho vôľu plníte.
Dobrorečte Pánovi, všetky jeho diela,
všade, kde on panuje.
Dobroreč, duša moja, Pánovi.**

**Sláva Otcu i Synu
i Duchu Svätému.**

**Ako bolo na počiatku, tak nech je i teraz i vždycky
i na veky vekov. Amen**

Odpustenia, prosby a vd'aky

Pane, sme tu pred tebou. Ty vidíš do nášho srdca. Vidíš naše radosti, ľudí, ktorých si nosíme so sebou v srdci, vd'aky, prosby, no i bolesti. Chceli by sme ti ich všetky odovzdať, aby si nás premieňal. Odpusť – slovo, ktoré sa nevyslovuje vždy ľahko. No povedal si, že ak odpustíme my, aj nám bude odpustené.

Spoločne volajme – *Odpusť nám, Pane.*

- Odpusť nám chvíle, v ktorých nie sme liekom pre druhých. Keď potrebujú útechu - my len jatíme ich rany. **E: Odpusť nám, Pane.**
- Odpusť, že nie sme vždy tvojím svetlom. **E: Odpusť nám, Pane.**
- Odpusť, Pane, že nedokážeme byť vždy otvorení pre druhých, že máme predsudky, že často dáme na mienku druhých. **E: Odpusť nám, Pane.**
- Odpusť, že sa hneváme na druhých kvôli maličkostiam, že máme pre nich málo trpezlivosti a málo lásky, že nestrážime svoj jazyk. **E: Odpusť nám, Pane.**
- Odpusť nám našu slabú dôveru, našu ustarostenosť o veci, o budúcnosť...
E: Odpusť nám, Pane.



Spoločne volajme – Vďaka ti, Pane.

- Vďaka za každý deň, ktorý nám dávaš ako dar, za všetky maličkosti, ktorými nám vieš vyčarovať úsmev na tvári, za slnko, za spev vtákov, za všetky tvory, ktoré svedčia o tvojej láske. **E: Vďaka ti, Pane.**
- Vďaka za ľudí, ktorí nám ukazujú teba, ktorí nám podávajú pomocnú ruku, keď nám je ťažko, ktorí nás počúvajú a vedia poradiť. **E: Vďaka ti, Pane.**
- Vďaka ti, Pane, za všetky dary a schopnosti, ktoré si nám dal, za to, že ich môžeme používať na tvoju slávu. **E: Vďaka ti, Pane.**
- Vďaka za to, že si nás stvoril presne tak, ako si chcel, že sme jedineční a že každého z nás máš tak veľmi rád. **E: Vďaka ti, Pane.**
- Vďaka ti za všetky dobré, ktoré nám dávaš, aj za kríže a občasné trápenia, ktoré nás učia trpezlivosti a vytrvalosti. **E: Vďaka ti, Pane.**

Spoločne volajme – Prosíme ťa, Pane.

- Prosíme ťa, daj nám liek prijatia, aby sme vedeli prijímať seba aj iných. Aby sme vedeli prijať chyby a nedostatky, aby sme nikoho neodsudzovali, ale všetkých prijímali s láskou. **E: Prosíme ťa, Pane.**
- Prosíme ťa o liek odpustenia, aby sme ho nezabúdali dávať tým, ktorí nás zraňujú, nechápu, sú nevďační, alebo nás sklamá – aby sme kvôli chorobe neodpustenia neboli uzavretí pred ostatnými. **E: Prosíme ťa, Pane.**
- Prosíme ťa, daj nám liek povzbudenia, aby sme nepodliehali znechuteniu, keď sa veci nedaria, ale aby sme objavili svoje dary, ktoré si do nás vložil, aby sme ti slúžili a privádzali druhých k tebe. **E: Prosíme ťa, Pane.**
- Prosíme tiež o liek vytrvalosti, aby sme sa nevzdávali pri prvom neúspešnom pokuse, keď prídu zápasy. Aby sme sa nenechali odradiť, ale aby sme stále kráčali po tvojej ceste, aj keď ťa necítíme pri sebe. Daj nám vieru a silu kráčať stále ďalej. **E: Prosíme ťa, Pane.**
- Prosíme ťa o radosť, ktorá je taká veľmi dôležitá v dnešnom svete. Mnohí ľudia potrebujú úsmev, aby aspoň na chvíľu zabudli na svoje trápenia, sklamania... Pane, urob z nás poslov radosti, aby sme ju prinášali všade tam, kam treba. **E: Prosíme ťa, Pane.**

Pieseň

Ctíme túto sviatosť slávnú

Modlitba pred požehnaním

Milosrdný Pane,

ty poznáš každé jedno srdce a nič nie je skryté pred tvojím pohľadom.

Tak ako ťa Mária prijala s veľkou láskou, pomôž aj nám,

aby sme mohli milovať tak ako ona.

Aby sme aj my mohli zakusovať tvoje milosrdenstvo vo svojom živote.

Prosíme ťa, uzdrav liekom *Mizerikordínom* naše srdce zo všetkých chorôb,

ktoré nám bránia prichádzať k tebe.

Lebo veľké veci môžeš urobiť v našom živote, pretože si mocný a svätý.

Buď našim svetlom a upriam naše kroky na cestu pokoja,

lebo ty žiješ a kraluješ na veky vekov. Amen.

Pre MILOSRDNÝ ROK pripravil: Juraj Karcol.