

SMÍŘENÍ – PEČOVAT O VZTAHY

- zmapovat své vztahy, najít kde mám něco neusmířeného
- udělat krok ke smíření*
- pokusit se odpustit těm, kdo mi ukřivdili
- s trpělivostí si vyslechnout názor někoho, s kým nesouhlasím, nesoudit a zkusit porozumět
- zamyslet se na tím, co oceňuji na někom, kdo je mi nesympatický
- absolvovat duchovní rozhovor / svátost smíření / modlitbu kajícnosti
- odpustit a přijmout sebe ve svých nedokonalostech
- učinit krok k lidem z jiných církví nebo náboženských vyznání (zajít na bohoslužbu či modlitbu, přečíst si nějaký podnět z jiné duchovní tradice...)
- jiné...

* u jednostranných neshod (například, když druhá osoba neví, že k ní chováme antipatie nebo jsme se vůči ní dopustili něčeho nedobrého) – spíše učinit krok smíření skrytě (vnitřně se omluvit, pokusit se napravit škodu apod.)

„Proč tu vlastně jsem? To je otázka, která čeká snad každého dobrovolníka. Mnoho podnětů už není tak barevných a postupně se zdá, že se ztrácí původní pestrost. Přichází okamžiky, které jsou těžší a jsou to někdy výzvy...“

Z dopisu dobrovolníka v Bulharsku

Tento materiál připravila **Salesiánská asociace Dona Boska, z.s. (SADBA)**. Jejím posláním je pečovat o děti a mladé lidi ve světě, v duchu salesiánských hodnot zvláště o ty znevýhodněné, a propojovat světy skrze dobrovolnictví, vzdělávání a solidaritu.

*Věříme, že misie začíná
otevřeností k druhému
a ochotou být s ním
– doma i ve světě.*

Mezi naše programy patří **Adopce nablízko** – salesiánské misijní dobrovolnictví, které spočívá zejména v přípravě českých dobrovolníků, kteří poté slouží jeden rok ve světě. Věnujeme se také rozvojové pomoci, osvětě a vzdělávání, pořádáme pobytové akce.

www.sadba.org
www.adopcenablizko.cz
www.dnesjimjako.cz



*I drobný dar pomáhá!
Děkujeme.*



QR Platba

č. ú. veřejné sbírky: 2800630202 / 2010

SADBA

MALÝ POSTNÍ EXODUS

VYCHÁZENÍ / SETKÁNÍ / SPOLUBYTÍ

**Postní doba je
prostorem pro vyjití
ze sebe. Pojdme letos
projít cestu z pouště
k životu – vědomě.**



„Věř, že tvé srdce učím. A srdce se učí prožitím. Dokud některé věci na sobě neprožiješ, jiné nepochopíš, ne srdcem. I v tom je smysl odříkání – prožít nedostatek. Chápeš? Tak učím lidská srdce soucitu a porozumění...“

Z rozhovoru s Bohem dobrovolnice v Tanzanii

www.sadba.org

*Věříme, že úkolem křesťana
není v prvé řadě Boha do světa importovat.
Bůh už ve světě je – neboť si jej tak zamiloval,
že dal svého jediného Syna.*

*Naším úkolem, misí každého křesťana,
je účastnit se tohoto Božího vycházení ke světu
a setkávat se s Ním uprostřed života.*

*Jsme-li ochotni vyjít sami ze sebe
– ze svého pohodlí i vlastních pravd
– otevíráme se skutečnému setkání v Pravdě:
s člověkem i s Bohem.*

*Často úplně jinak, než bychom čekali.
Skutečné setkání nás vede
k hlubokému společnému bytí –
v radosti i v bolesti, ke spolubytí.*

POSTNÍ DOBA JAKO SPOLEČNÁ CESTA

Jak používat tento materiál

Malý postní exodus je jednoduchou nabídkou, jak projít postní **dobou vědomě**. Vychází z křesťanské tradice, je **ekumenicky otevřený** a nabízí konkrétní kroky: sebezapření, modlitbu, péči o tělo, prokazování laskavostí, smíření. Postní doba zahrnuje pět týdnů a Svatý týden, **neděle jsou tradičně z postu vyňaty**.

- z každé oblasti si můžeš si vybrat 1–3 body a ty sledovat po celé období,
- nebo se každý týden zaměřit na jednu oblast a zvolit si z ní více bodů,
- případně si nabídku upravit podle svých potřeb.

Materiál lze využít **individuálně** i ve **skupině**.

Sdílení s druhými může být oporou i povzbuzením, doporučujeme skupinky o dvou až osmi osobách. Jednotlivé body i oblasti nejsou závazné – věříme, že každý nejlépe rozliší, co ve své životní situaci potřebuje.

Oblasti, kterými se můžeš vydat...

SEBEZAPŘENÍ – VYTVÁŘET PROSTOR

- omezit sociální sítě
- jíst pouze tři jídla denně
- vynechat dobroty
- nesledovat seriály, filmy
- stravovat se zdravě (podle svého zdravotního stavu)
- omezit sledování zpravodajství
- vynechat alkohol / kouření
- stanovit si jeden postní den v týdnu
- jiné...

MODLITBA – DUCHOVNĚ RŮST

- každodenní rozjímání / meditace / modlitba (minimálně 15 minut)
- každodenní četba Písma (1–2 kapitoly/den*)
- účastnit se jednou týdně (navíc) společného slavení liturgie / modlitby / rozjímání
- zařadit teologickou či duchovní literaturu / podcasty** / hudbu
- vykonat osobní cestu či pouť (mohu přidat nějaký úmysl)
- každý večer si uvědomit nebo zapsat, za co jsem v ten den vděčný/á
- před jídlem dát chvíli prostor pro vděk za dostatek a myslet na ty, kteří trpí hladem, osamocením, chudobou
- jiné...

* Jeden z možných způsobů je začít evangelií, doporučujeme podle Marka (nejstarší evangelium). Je možné si vybrat jinou NZ nebo SZ knihu a tu na pokračování číst.

** Doporučujeme například kanál Dominikánská 8.

TĚLO – ŽÍT TADY A TEĎ

- drobný každodenní pohyb (vynechat výtah, vystoupit o zastávku dřív...)
- vědomě zpomalovat (při chůzi, při jídle, rozhovoru apod.), vnímat, co mě obklopuje
- třikrát týdně procházka nebo sport (minimálně 30 min)
- každodenní otužování
- pravidelný spánek (doporučeno minimálně sedm hodin denně)
- udělat pořádek (v bytě či domě, skříni, na pracovním stole...)
- začínat své denní povinnosti tím, co rád/a odkládám
- být vnímavý k tomu, co mi říká moje tělo
- jiné...

LASKAVOST – VYCHÁZET K DRUHÝM

- navštívit nebo zavolat někomu, koho to potěší
- projevit vlídnost vůči někomu z potřebných (lidé s postižením, bez domova, osamělí...)
- usmát se na lidi kolem
- darovat oblečení, jídlo nebo třeba deku chudým bratřím a sestřám
- poskytnout peněžní dar (například někomu konkrétnímu ze svého okolí nebo podpořit nějakou organizaci)
- navštívit starého nebo opuštěného člověka a upřímně se o něj zajímat
- projevit laskavost i vůči sobě, v oblasti, kde potřebuji
- jiné...