

UTRPENIE

Téma: Utrpenie

Vek: 15 - 18 rokov

Ciel': Poukázat' na utrpenie v našom živote, uvažovať o Ježišovom utrpení a dopracovať sa k tomu, že keď máme ťažkosti, máme tu priateľov a blízkych, ktorým sa môžeme zveriť a požiadať ich o pomoc, neupadať hneď do pesimizmu a beznádeje.

Pomôcky:

- srdiečka (vystrihnúť z farebného papiera)
- trňové koruny (nakreslené na papieri)
- fixky
- sviečka
- krížik

Štruktúra:

1. Modlitba

- modlitba Otče náš

2. Otázky

Je tu niekto, kto v živote nemal problém, žiadne ťažkosti?

Trápi vás niečo teraz v tomto momente?

Keď sa začne škola, začne sa pre niekoho aj trápenie?

Kto z vás trpí?

Poznáte ľudí, ktorí naozaj trpia?

- všetci sa rozprávajú, delia sa
- je veľa druhov utrpení, napr. rakovina, alkohol, týranie
- veľmi často ľudia, ktorí trpia vo vnútri, sú navonok usmievaví, ale psychicky to ide s nimi dolu vodou
- dôležité je podeliť sa so svojimi problémami, utrpením svojim priateľom, najbližším, požiadať ich o pomoc, radu, to nie je hanba, lebo Boh nám dal blízkych a priateľov, aby sme sa milovali a pomáhali si v ťažkostiach

Myslíte si, že ľudia v minulosti trpeli viac ako teraz?

A čo takí, ktorí trpeli pre Krista? Museli sa schovávať a mnohí zomreli mučeníckou smrťou.

A samotný Ježiš Kristus? Zamyslíme sa nad tým.

- on nás miloval takou láskou, že za nás zomrel, obetoval svoj život, trpel, aj keď bol nevinný
- keby nezomrel, boli by sme zatratení
- Ježiš nám na vlastnom živote ukázal, ako znášať utrpenie: treba zobrať svoj kríž a niesť ho s trpezlivosťou, pretože kresťan má byť pokorný a znášať všetko, čo mu Boh posla, a v každom nešťastí a trápení treba hľadať Božiu vôľu a Boží plán

3. Trňová koruna

- rozdať každému trňovú korunu nakreslenú na papieri - koruna predstavuje symbol utrpenia a bolesti
- zamyslíme sa nad tým, čo je naším problémom, trňovou korunou, utrpením, ťažkosťou, a napíšeme to na zadnú stranu
- do koruny si napíšeme meno
- koruny poukladáme okolo sviečky

Bolo ťažké napísať svoje problémy a starosti?

4. Srdce

- srdce - symbol Božej lásky, milosti, starostlivosti
- na srdce si napíšte jednu prosbu, ktorú sa chcete pomodliť, napr. aj za problémy na trňovej korune, a jednu vďaku, napr. aj za utrpenie a starosti
- srdce položíme nad trňovú korunu

5. Modlitba:

Ako dobre, že si tu. Nie, nechcem zabudnúť na svoje problémy, na svet okolo mňa, na ťažkosti a prekážky, ktoré mi neraz berú chuť, ale chcem sa len tak dotknúť, Ježišu, tvojej ruky, tej vzkriesenej ruky, a vykročiť s tebou a s tebou ísť i do tých ťažkých chvíľ môjho života, kde mi nie je do radosti. Počujem, ako mi hovoríš: „Aj ja som musel trpieť, aj ja som prežíval život, v ktorom ma mnohí nenávideli, neprijali, opustili, a predsa mi nechýbala radosť.“

Pane Ježišu, ty vieš, čo nás trápi, ako sa cítime. Ďakujeme ti za všetky naše kríže, problémy, utrpenia a prosíme ťa o silu, aby sme ich dokázali zvládnuť a niesť, ako si ich niesol ty. Vypočuj všetky naše prosby a vďaky a daj, aby sme vo všetkom hľadali Božiu vôľu a okolo seba nachádzali radosť.

- chvíľka ticha
- Sláva Otcu

6. Povzbudivé slová

„Smútok z očí veselého človeka dokáže vyčítať len ten, kto ho skutočne miluje.“

„Nikto nie je zbytočný na svete, keď ul'ahčuje bremeno niekomu inému.“

- neváhajte vo svojich utrpeniach, ťažkostiach, problémoch vyhľadať pomoc svojich priateľov a svojho najväčšieho priateľa Ježiša Krista; taktiež vždy buďte ochotní pomôcť a poradiť

7. *Pieseň „Samaritán“*

- započúvať sa do textu piesne

G C9 D
Ty poznáš každý môj ston, keď padám a nevládny som,
e h C9 D G
keď pery vysychajú, dych strácam so životom.
C9 D e
Vždy keď ma nájdeš na dne, a keď už vidím matne,
h C9 D G
do nozdier vdýchneš život, nik mi ho neukradne.
C9 D e
Tvoj dotyk rany hojí a bolesť hneď prebolí,
h C C9 D G
smrť viac už nebude tieniť do rán nenasolí, nenasolí.
G C9 D e
/: Olej s vínom zlievaš do rán, keď v твоjich rukách zvieráš
C9 G C9 D G
život môj čo stratu t'a stál , všetkého čo si ty Pane mal:/ 3x