Ne boj se!

*1. kateheza ob papeževi poslanici mladim za 33. SDM, pripravil ŠOM KP*

Namen kateheze je spoznati, da mladi občutijo strahove, papežev poziv naj ne živijo v strahovih, sporočilo svetega pisma o strahu ter skupno branje prvega dela papeževe poslanice.

Pripomočki: natisnjene priloge za vsakega udeleženca, listki, pisala, svečka …

1. **Vstopna dinamika: Besedilo pesmi »Strah me je«**

Udeleženci preberejo besedilo pesmi italijanskega raperja Moseja (v Prilogi 1) in povejo, kaj jih je nagovorilo. V skupini se pogovorimo, kaj od tega se dogaja mladim in koliko tega srečujejo med prijatelji in sošolci. Pesem je v italijanskem originalu na <https://youtu.be/xcErLmlXhSs>

Mladim predstavimo podatke o veliki pojavnosti tesnob in depresij pri mladostnikih:

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) spremlja tudi zdravje mladostnikov. Po podatkih zadnje raziskave (2014) je petina 11, 13 in 15 letnikov poročala o subjektivnih občutjih depresivnosti. V drugi raziskavi pa je 5,6 % 15 do 19 letnikov poročalo o anksioznosti v zadnjem letu in 7,7 % o depresiji. Glede na diagnostične kriterije so se vsaj blagi simptomi depresije pojavljali pri skoraj tretjini (29%) mladih.

***Anksioznost ali tesnoba*** *se po navedbah stroke izraža kot strah, mnogokrat nepojasnjen, pred nekaterimi situacijami, nenehna in nepotrebna skrb, premlevanje, občutljivost na kritiko, hitra osramočenost. Otrok oziroma mladostnik potrebuje nenehno tolažbo, se izogiba družabnim dogodkom, ne želi iti v šolo ali na druge dejavnosti. Prisotne so lahko nervozne navade, kot je npr. grizenje nohtov in sesanje prsta. Hitro se lahko prestraši, se trese, je nemiren, diha hitro. Lahko kaže tudi vedenja, ki niso običajna za njegovo starost in stopnjo razvoja.*

***Za******depresijo*** *so značilna nepojasnjena obdobja žalosti, ko otrok ali najstnik velikokrat zre v prazno. Ne uživa v stvareh, v katerih je užival običajno, se zdi manj navdušen in ima težave z odločanjem že pri preprostih odločitvah. Lahko ima manj energije kot običajno, pojavljajo se stalna občutja krivde ali manjvrednosti*.

Obe motnji se po navedbah strokovnjakov lahko preselita tudi na fizični nivo v obliki ponavljajočih glavobolov, bolečin v trebuhu, slabosti in drugih težav, ki nimajo jasnega vzroka, znano pa je tudi nihanje apetita in motnje spanja.

1. **Oznanilo: Branje poslanice in pogovor**

Predstavimo papeževo poslanico, ki jo vsako leto pošlje mladim za Svetovni dan mladih in letos govori o Marijinem srečanju z angelom. Prvi del govori prav o strahu mladih, o katerem smo prej govorili. Mladim razdelimo prvi del papeževe poslanice (Priloga 1). V tišini aktivno preberejo s podčrtavanjem stavkov, ki so jih nagovorili. Po branju jih povabimo, da podelijo to, kar jih je nagovorilo: kakšna misel, vprašanje, ki se jim je zastavilo, razmišljanje.

Preberemo Lk 1,26-30

Nenaden prihod angela in njegov skrivnostni pozdrav: »Pozdravljena, obdarjena z milostjo!« je močno vznemirila Marijo. Razumljivo! Kot vsak mlad človek je že sanjala o svoji prihodnosti in nekaj korakov v to smer je že naredila. Le še slovesna selitev k svojemu možu, s katerim sta že opravila svatbeni obred, je manjkala. Potem bo kot vsaka vdana Izraelka rodila sinove in hčere. Kaj pa sedaj? Presenečena in osupla je nad tem, ko ji angel odkrije še neznano identiteto in poklicanost.

Angel, ki je uvidel globine njenega srca, ji je rekel: »Ne boj se!« Bog vidi tudi v globino človeškega srca. Dobro ve, s katerimi izzivi se moramo spoprijemati v življenju. V Svetem pismu se besede »ne boj se« na različne načine ponovijo 365-krat, kot bi nam Gospod želel povedati, naj bomo vse dni v letu osvobojeni strahu. Vse to nam govori Božja beseda, kot jo razlaga papež Frančišek.

1. **Dejavnost: Napisati strahove**

Vsakdo v skupini napiše nekaj svojih strahov na majhne lističe. Lističe obdržijo, ker jih bodo pri molitvi uporabili. Možnost: Strahove izbirajo iz seznama strahov (Priloga 3), ki ga damo na sredo skupine.

1. **Molitev: Molitev za trenutke, ko nas obvladuje strah**

Molitev uvedemo z umiritvijo in z nagovorom:
Včasih moramo prositi Boga, da odstrani naše strahove, da nam pomaga živeti mir, po katerem tako zelo hrepenimo. Da zaživimo brez pritiska tolikih stisk, ki jih prinaša življenje. Vse okoli nas se odvija prehitro, življenja ne obvladujemo in to nas navdaja s strahom. Strah nas je, da bi izgubili to, kar trenutno imamo. Strah nas je, da bi se nam življenje kakorkoli zapletlo. In ravno to je težava našega bivanja: neprestano omahovanje, razni strahovi, bivanjski dvomi ali strah pred življenjem. Zato se zdi bolj pametno podati v avanturo. Kakšno bi bilo naše življenje, če bi se pogumno postavili nasproti dvomom in stvari ne opuščali zaradi strahu?

**Molitev za trenutke, ko nas obvladuje strah** (*objavljena na si.aleteia.org)*

Gospod, želim živeti brez strahov.
S tisto sveto nenavezanostjo, ki je danes še ne premorem.
Želim rasti in biti vedno bolj Tvoj, a res ne vem, kako naj se odtrgam od svojih strahov.
Zato ti danes izročam prav vsakega posebej (*povabimo, da v mislih naštejejo strahove).*

Jezus, močno me objemi, da bodo moji strahovi izginili.
In me spremljaj, Gospod, da bom znal biti pogumen.
Tako mi pomagaj utrditi pogum, da bom lahko svetnik,
ki z ljubeznijo objame vsakdanji križ.

Jezus, prosim te, reši me vseh mojih spon, naj bom vse bolj Tvoj.
In nauči me ljubiti tako, kot ljubiš Ti.

Ob koncu molitve na plamenu sveče sežgemo listke s strahovi. Voditelj poskrbi za varnost ob ognju.

Zaključimo z znamenjem križa.

Priloga 1

**Mose, Strah me je (Ho paura)**

Dragi dnevnik, pišem ti, ker me je strah in tega se ne sramujem.

Strah me je samega sebe in da ne bi bil sprejet.

Strah pred spomini, pred tem skozi kar sem šel.

In strah me je tesnobe, ker me ne zapusti.

Bojim se, da me vase potegne praznina, ki jo imam v notranjosti.

Bojim se, kot takrat, ko je oče pobegnil od doma.

In sem ga šel čakat na vogal ulice. Kakšen bedak, na svetu smo taki številni.

A morda me je to, skozi kar sem šel, naredilo edinstvenega.
In strah me je, da bi spet ostal sam v neki sobi z vsem slabim nekje v sebi.
In bojim se govoriti, bojim se ljubiti.
Strah me je, da v tem svetu ne bi bil razumljen.

Dragi dnevnik, pišem ti, ker me je strah in tega se ne sramujem.
Ker veš, na koncu iz strahu zraste pogum. In iz poguma sem zgradil neke sanje.

Dragi dnevnik, pišem ti na zadnji list, ker me je strah, tega se ne sramujem.
Iz strahu zraste pogum. In dal sem ga v vse, kar sem storil.

Veš, bojim se, da bi zamudil vlak, izgubil ljudi.
Bojim se, da se izgubim v nihanjih razpoloženja.
Mama pravi, da sem njen junak in bojim se, da je ne bi razočaral.
Kot zadnjič, kot da bi bilo res edinikrat.

Bojim se smrti, ker ljubim življenje.

In kako se lahko nekomu zaupam, če se bojim in tega nisem nikomur povedal.

In me je strah, kot takrat, ko je oče pobegnil od doma in jaz sem še vedno ta otrok na vogalu ulice. Kakšen bedak, a morda nisem edini, ki kričim svetu, da se bojim.

In zdaj je bolje. Pogum je izbrisal tesnobo.

Odšel sem ven iz moje sobe. A včasih se še vedno bojim.

Dragi dnevnik, pišem ti, ker me je strah in tega se ne sramujem. Iz strahu zraste pogum.

In dal sem ga v vse, kar sem storil.

Priloga 2

**Poslanica papeža Frančiška mladim za 33. svetovni dan mladih**

»Ne boj se, Marija, kajti našla si milost pri Bogu« (Lk 1,30). To so besede, s katerimi je Božji poslanec, nadangel Gabrijel, nagovoril Marijo, preprosto dekle iz vasice v Galileji. Razumljivo je, da sta nenaden prihod angela in njegov skrivnostni pozdrav: »Pozdravljena, obdarjena z milostjo, Gospod je s teboj« (Lk 1,28), močno *vznemirila* Marijo, ki je bila presenečena nad tem, da ji je angel razodel še neznano identiteto in poklicanost. Marija je, podobno kakor druge svetopisemske osebe, trepetala pred skrivnostjo Božjega klica, ki je pred njo v trenutku razprostrl neskončno velik načrt, ob katerem je začutila vso svojo človeško majhnost ponižne stvaritve. Angel, ki je uvidel globine njenega srca, ji je rekel: »Ne boj se!«

**Bog vidi strahove**

**Bog vidi tudi v globino naših src. Dobro ve, s katerimi izzivi se moramo spoprijemati v življenju, še zlasti tedaj, ko moramo sprejeti temeljne odločitve, od katerih je odvisno, kaj bomo postali in kaj bomo počeli na tem svetu. Ko so pred nami odločitve glede prihodnosti, življenjskega stanu in poklicanosti, »trepetamo«. V takšnih trenutkih smo pretreseni, obdajajo in mučijo nas številni strahovi.**

**Kateri so vaši *strahovi*, mladi? Kaj vam povzroča največje skrbi? Eden izmed osnovnih strahov, ki pesti mnoge od vas, je, da ne bi bili ljubljeni, da ne bi bili všečni oziroma sprejeti takšni, kot ste. Mnogi današnji mladi imajo občutek, da bi morali bili drugačni, kot so v resnici, zato se skušajo prilagoditi pogosto umetnim in nedosegljivim merilom. S Photoshopom nenehno popravljajo svoje fotografije, se skrivajo za maskami in lažnimi identitetami do te mere, da že sami postanejo *fake*/*ponarejeni*. Mnogi so obsedeni s prejemanjem čim večjega števila »všečkov«. Iz takšne nezadostnosti izvira mnogo strahov in negotovosti.**

**Drugi se bojijo, da ne bodo našli čustvene varnosti in bodo ostali sami. Mnogi se zaradi negotovosti, povezane z delom, bojijo, da se ne bodo mogli poklicno uresničiti oziroma izpolniti svojih sanj. Danes je veliko mladih, tako vernih kot nevernih, prežetih s strahovi. Strah ne zaobide niti tistih, ki so prejeli dar vere in resno iščejo svojo poklicanost. Nekateri razmišljajo: morda Bog od mene zahteva oziroma bo zahteval preveč. Če bom stopal po poti, ki mi jo je Bog pripravil, morda ne bom resnično srečen ali pa ne bom mogel storiti, kar me prosi. Drugi razmišljajo: če bom hodil po poti, ki mi jo je Bog pokazal, kdo mi lahko zagotovi, da bom po njej mogel hoditi do konca? Bom izgubil pogum? Bom izgubil navdušenje? Bom lahko na poti vztrajal vse življenje?**

**Poimenovati strahove**

**V trenutkih, ko dvomi in strahovi preplavijo naša srca, postane *razločevanje* nujno. Z razločevanjem vnesemo red v zmedo svojih misli in občutkov, da lahko ravnamo pravično in preudarno. V tem procesu je prvi korak pri premagovanju strahov, da jih jasno prepoznamo, da ne bi izgubljali časa in moči v objemu praznih in neoprijemljivih utvar. Zato vas vabim, da pogledate v svoja srca in svoje strahove »poimenujete«. Vprašajte se: Kaj me danes, v konkretni okoliščini, ki jo živim, vznemirja, česa se najbolj bojim? Kaj me ustavlja in mi preprečuje, da bi napredoval? Zakaj nimam poguma, da bi sprejel pomembne odločitve, ki so potrebne? Ne bojte se iskreno soočiti s svojimi strahovi, jih prepoznati v njihovi resničnosti in jih sprejeti.**

**Sveto pismo pripoveduje o strahovih**

Sveto pismo ne zanika človeškega čustva strahu in niti mnogih vzrokov zanj. Abraham se je bal (prim. 1 Mz 12,10ff), Jakob se je bal (prim. 1 Mz 31,31; 32,7), prav tako pa tudi Mojzes (prim. 2 Mz 2,14; 17,4), Peter (prim. Mt26,69ff) in apostoli (prim. Mr 4,38–40; Mt 26,56). Tudi Jezus je izkusil strah in trpljenje (prim. Mt 26,37; Lk 22,44), čeprav njegovi strahovi niso primerljivi z našimi.

»Kaj ste strahopetni? Ali še nimate vere?« (Mr 4,40), je Jezus opomnil učence in tudi nam pomaga razumeti, da ovira za vero pogosto ni *dvom*, ampak *strah*. Razločevanje nam pomaga prepoznati te strahove in jih premagati, da se lahko odpremo življenju in se mirno soočimo z izzivi, ki nam prihajajo na pot. V življenju kristjanov strah še posebej ne sme imeti zadnje besede, ampak mora biti priložnost za dejanje vere v Boga in življenje. To pomeni, da verjamemo v temeljno dobroto bivanja, ki nam ga je dal Bog, in zaupamo, da nas bo vodil k srečnemu koncu tudi v življenjskih okoliščinah in nezgodah, ki jih pogosto ne razumemo. Če v sebi gojimo strahove, pa se bomo zapirali vase, se zagradili pred vsem in vsakomur ter ostali kot ohromljeni. Treba je ukrepati! Ne zapirajte se vase! V Svetem pismu se besede »ne boj se« na različne načine ponovijo 365-krat, kot bi nam Gospod želel povedati, naj bomo vse dni v letu osvobojeni strahu.

Razločevanje postane nepogrešljivo, ko človek v življenju išče svojo poklicanost. Ta zelo pogosto ni nekaj očitnega oziroma ni jasna na prvi pogled, ampak jo spoznavamo postopoma. V tem primeru razločevanje ni toliko posameznikov trud za samoopazovanje, da bi bolje razumel svoj notranji ustroj, kar ga okrepi in s čimer pridobi nekaj ravnovesja. V tem primeru se posameznik lahko okrepi, a še vedno ostaja priklenjen na omejeno obzorje lastnih zmožnosti in stališč. Poklicanost pa je po drugi strani *klic od zgoraj* in v tem kontekstu razločevanje najprej pomeni odpiranje Njemu, ki nas kliče. Potrebujemo torej molitev v tišini, da bi lahko slišali Božji glas, ki odzvanja v naši vesti. Bog trka na vrata naših src, kot je potrkal na vrata Marijinega srca, in hrepeni po tem, da bi v molitvi sklenil prijateljstvo z nami, da bi nam lahko govoril po Svetem pismu, da bi nam lahko dal milost v zakramentu sprave in bi bil lahko eno z nami v evharistiji.

Treba se je tudi pogovarjati *z bližnjimi*, se srečevati z brati in sestrami v veri, ki imajo več izkušenj, ker nam lahko pomagajo bolje videti in modro izbrati med raznimi možnosti. Ko je mladi Samuel slišal Gospodov glas, ga ni takoj prepoznal. Trikrat je tekel k Éliju, staremu duhovniku, ki mu je na koncu predlagal, kako naj prav odgovori na Gospodov klic: »In če te bo poklical, reci: ›Govôri, Gospod, kajti tvoj hlapec posluša‹« (1 Sam 3,9). Ko boste v dvomih, védite, da se lahko zanesete na Cerkev. Vem, da je mnogo zelo dobrih duhovnikov, redovnikov in redovnic, vernih laikov, tudi veliko mladih, ki vam lahko nudijo oporo kot starejši bratje in sestre v veri. Pod vodstvom Svetega Duha vam bodo znali pomagati najti smisel v dvomih in razumeti Božji načrt vaše osebne poklicanosti. »Drugi« ni le duhovni voditelj, ampak vsakdo, ki nam pomaga, da se odpremo za neskončno bogastvo, ki nam ga je v življenju dal Bog. V naših mestih in občestvih je treba ustvarjati priložnosti za rast, sanje in upiranje pogleda k novim obzorjem. Ne izgubite navdušenja nad prijetnim druženjem in prijateljstvom z ljudmi, tako kot zadovoljstva nad skupnimi sanjami in skupno potjo. Pristni kristjani se ne bojijo odpirati bližnjim in z njimi deliti lastnih osnovnih priložnosti, ki tako postanejo priložnosti bratstva. Dragi mladi, ne dovolite da bi iskra vaše mladosti ugasnila v temi zaprte sobe, v kateri bi bila računalnik ali pametni telefon edino okno v zunanji svet. Na stežaj odprite vrata svojega življenja! Svoj čas in prostor zapolnite s pomenljivimi odnosi, resničnimi ljudmi, s katerimi boste delili pristne in konkretne izkušnje vsakdanjega življenja.

Priloga 3

