

Hvaležen sem (za uvod v dnevnik hvaležnosti)

CILJI

- Mladi se zavejo, da so obdarovani.
- Mladi spoznajo dnevnik hvaležnosti.
- Mladi se odločijo za hvaležnost.

PRIPOMOČKI

Kitara, pesmarice, plakat (naj bo dovolj velik, ker vse gre na isti plakat), flomastri, lepilo, priloga 01 – natisni in razreži (zahvale iz Božjega okolja 6/2014), priloga 02 – natisni in razreži)

MOLITEV

Pesem (Maranatha, pridi Gospod ali kakšna druga), prošnja za Svetega Duha

UVOD

Pogovor – naj vsak pride na vrsto: Kaj ti pri ljudeh gre na živce? Česa ne prenašaš?

Pogosto znamo biti profesionalci v godrnjanju, jamranju, pritoževanju. To nam ukrade precejšen delež sreče. Dosti bolj srečni so pa tisti, ki se znajo veseliti, ki vidijo, kaj jim je podarjeno in so hvaležni – prijateljem, domačim, sodelavcem, Bogu, pa tudi sebi.

PLAKAT #1

Zapiši svoj nasvet za srečo.

Če je skupina večja, lahko v manjših skupinah naredijo seznam 3-5 nasvetov za srečo.

HVALEŽNI LJUDJE (priloga 01)

Vsak izžreba svoj listek z zahvalo. Skuša se vživeti v človeka, ki se zahvaljuje in to osebo na kratko opiše v skupini: Kaj je po poklicu? Koliko je stara? Je poročena? Ima otroke? – Nekaj se da ugotoviti, kaj lahko predpostavljajo ... Tako spoznajo, za kaj so hvaležni različni ljudje: mož, študent, mama ... Gre za preprosto vajo vživljanja.

Listek z zahvalo nato vsak prilepi na plakat.

VSEBINA

Strokovnjaki (#pozitivna psihologija) priporočajo HVALEŽNOST, ker sproži naslednji proces:

STRAH/ODPOR > HVALEŽNOST > LJUBEZEN > DELOVANJE

7 ključev za hvaležnost (priloga 02)

Voditelj na kratko povzame članek Moč zahvaljevanja, Božje okolje (6/2014) - za hvaležnost in proti godrnjanju, pritoževanju in slabi volji.

Vir: <http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/83C97EF6AA610DECC1257DB00044E3D5?OpenDocument>

Tako zlahka se ujamemo v slabe, negativne misli in kritike. Hitro podležemo godrnjanju, pritoževanju in upiranju. Tako se vse bolj zvijamo sami vase in odganjamo zadovoljstvo. Hvaležnost pregovorno odganja nezadovoljstvo, saj pravijo, da nihče ne more biti hkrati nesrečen in hvaležen. K izbiri drugega nas spodbuja tudi sveti Pavel: »Zmeraj se veselite!« Pa je to sploh mogoče?

Presenetljive osebne zgodbe ljudi v globokih preizkušnjah prikimavajo. Anne-Dauphine Julliand, avtorica knjige Dva koraka po mokri mivki, je v boleči preizkušnji, ob smrtno bolni hčerki Thais,

ki jo je prizadela neozdravljiva genska bolezen, takole izrazila hvaležnost: »Danes zvečer si upam reči: Thaïsino življenje je zaklad. Koncentrat ljubezni, ki ga velikodušno trosi okoli sebe. Thaïs, hvala za vse. Za to, kar si. Za vse, kar si. In za vse, kar podarjaš. Osrečuješ nas. Zares nas osrečuješ. Rada te imam, moja princeska.« Zgled, ki nas opogumlja, da bi se postopoma naučili živeti veličino hvaležnosti v vsakdanjem življenju.

1. Odločitev

Hvaležnost je na srečo nekaj, za kar se lahko odločimo. Najprej je potreben sklep, da se zavestno odpovemo negativnim mislim in sklenemo, da bomo vselej poskušali videti kozarec na pol poln. Naslednji korak je sprejeti od drugih, kar nam podarjajo – darila, usluge, poklone ... Pristno hvaležnost preprečujeta dve oviri: nezaupanje ali sum (da bi drugi manipulirali z nami, na primer) in strah, da bi bili odvisni od drugega, kadar se počutimo komu kaj dolžni. V pomoč nam je spoznanje, da človek pač ni samozadosten, da lahko živimo in smo srečni le v dejavnih odnosih z drugimi; medsebojna povezanost je nujna. Prav tako je nujna povezanost z Bogom.

2. Prepoznavjmo trenutke, za katere smo hvaležni

Postopoma se naučimo prepoznavati trenutke v dnevu, za katere smo hvaležni: sončni vzhod, kava s prijateljem, sodelavčev nasmeh, prijazen pozdrav, dobro opravljeno delo ... V resnici je priložnosti za hvaležnost veliko. Lažje jih prepoznamo, ko si na poti z dela ali zvečer v postelji vzamemo čas za premislek o preživetem dnevu.

3. Ubesedimo zahvalo

Hvaležnost dobi svojo moč šele, ko jo človek ubesedi. Pred Bogom, človekom, javno ali sam pri sebi, samo da se zlije v besede.

4. Ob vseh priložnostih

Hvaležni smo lahko ne glede na osebno počutje in okoliščine. Tudi če hvaležnosti iz različnih razlogov ne pokažemo izrazito, je še vedno pristna. Pomembno je, da nas želja po zahvaljevanju nikoli ne mine. Bogu se lahko zmeraj zahvaljujemo in ga slavimo, saj je naš Bog, Stvarnik, ki nas najbolje pozna; predenj pa gremo taki, kakršni smo, vedno ubogi.

Če se nam dogaja, da nam ob zahvaljevanju za bližnje, na primer starše, rane iz preteklosti vztrajno prebujajo jezo, grenkobo in strah ter preprečujejo pristen izraz zahvale, je čas, da poleg molitve poiščemo strokovno pomoč.

5. Hvala, oprosti, prosim

Preproste, a kljub vsemu zelo zahtevne besede prebujajo hvaležnost. Še več, oblikujejo skupnost (zakonsko, družinsko, župnijsko, delovno ...), med ljudmi ohranjajo ter poglobljajo pristno ljubezen.

Ko jih človek osvoji v vsakdanjem življenju, se prelijejo tudi v molitev.

6. Nalezljivost in sreča

Kdor zna biti hvaležen, tudi v drugih prebujajo hvaležnost, pravi sveti Janez od Križa. Človek, ki je hvaležen, je tudi srečen, zadovoljen, ker zna v ljudeh in stvareh najprej videti dobro. Drugače gleda na svet, politično življenje, vlado, institucije, Cerkev. Bolj ceni vse tisto dobro, kar prejema od njih.

Hvaležnost nam odpre oči, da se znamo veseliti majhnih stvari. To v naših srcih prebujajo slavljenje Boga in s tem blagoslov za vso okolico.

7. Največji razlog za zahvaljevanje: sv. Evharistija

Beseda evharistija v grščini pomeni zahvala. Pri vsaki sveti maši po Kristusovem telesu in krvi prejmemo odrešenje. Vsaka maša je torej priložnost, da se zahvalimo za edinstveno Kristusovo

žrtev, ki jo je storil za človeštvo in se na skrivnost, a resničen način dogaja pri vsaki sveti maši; pri njej smo deležni življenja. Sicer bi bili obsojeni na smrt.

Pred Bogom smo večni dolžniki. On nam je dal življenje, brate in sestre ... Še ljubimo lahko samo zato, ker nas je on prvi vzljubil. Ko ga slavimo in se mu zahvaljujemo, storimo veliko dobro sebi, saj se mu tako pustimo še globlje ljubiti.

PLAKAT #2

Vsak na plakat napiše vsaj 3 stvari/ljudi/dogodke: Hvaležen sem za ... Če je kateheza na vrsti ob koncu leta, naj bo to preprost pregled leta.

Nato zapisano predstavi še ostalim. Podelitev zapisanega lahko vključite v sklepno molitev.

SKLEPNA MOLITEV

Prosil sem za moč... – In Bog mi je dal težave, da me utrdijo.

Prosil sem za modrost ... – In Bog mi je dal probleme, da jih rešim.

Prosil sem za pogum ... – In Bog mi je dal nevarnost, da jo premagam.

Prosil sem za ljubezen ... – In Bog mi je dal ljudi v stiski, da jim pomagam.

Prosil sem za usluge ... – In Bog mi je dal priložnosti.

Nisem dobil nič od tega, kar sem hotel. – Dobil sem vse, kar sem potreboval.

Moja molitev je bila uslišana. Hvala, Bog!

NALOGA: #dnevnik hvaležnosti

Glej: <http://kp.rkc.si/2017/11/30/dnevnik-hvaleznosti/>

Papež Frančišek mladim predlaga, da si zvečer zapišejo v zvezek to, kar se jim je čez dan zgodilo. Tako bodo bolje razumeli velike stvari, ki jih Gospod dela za vsakogar od nas. Pod njihovimi rokami bo nastajal pravi pravcati duhovni dnevnik. Kot dober začetek vam predlagamo pisanje dnevnika hvaležnosti.

Hvaležnost nas odpira Bogu in odpira tudi vrata naši sreči. Mislimo, da smo hvaležna oseba, ker dostikrat izrečemo hvala. Pravzaprav pa resnična hvaležnost presega zgolj zahvaljevanje, ko prejmemo darilo ali ko kdo kaj naredi za nas.

Kako pisati dnevnik hvaležnosti?

Tukaj je nekaj preprostih korakov.

1. Naredi to zvečer, preden greš spat.
2. Vzemi si 10 minut zase. Naredi globok vdih in zberi se v mislih. Pokliči Svetega Duha.
3. Preleti svoj dan in najdi tri ali pet stvari, za katere si hvaležen-a. Lahko so to dogodki, situacije, predmeti, osebe.
4. Zapiši v svoj dnevnik datum in kratek seznam hvaležnosti. Pri vsaki stvari zapiši tudi »zakaj« si hvaležen-a zanjo.
5. Preberi napisano, izroči Bogu in odloži dnevnik.
6. Zaspi z mislijo na teh pet točk. Hvaležnost bo začela rasti.

Dnevnik naj postane nekaj tvojega osebnega. Vanj zapiši karkoli in zavedaj se, da ga nihče drug ne bo bral, kot le ti. Bolj se nanj navežeš, če je stara klasika: beležka in pisalo. Ko vanj dodaš izrezke ali nalepke, postane še lepši. Postavi ga na vidno mesto, saj že pogled nanj aktivira vse lepo, ki ga v življenju prejemaš od Boga.

Za dnevnik lahko seveda uporabiš tudi kakšno aplikacijo, kot je na primer Thanks Diary za Android. Opomnik, ki ga ima, je lahko zelo uporabna stvar.

Pripravila: s. Jana (december 2017)