

Travňáci v izolaci

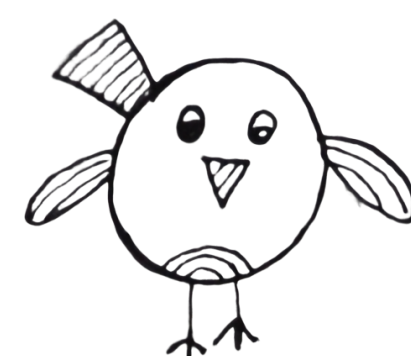
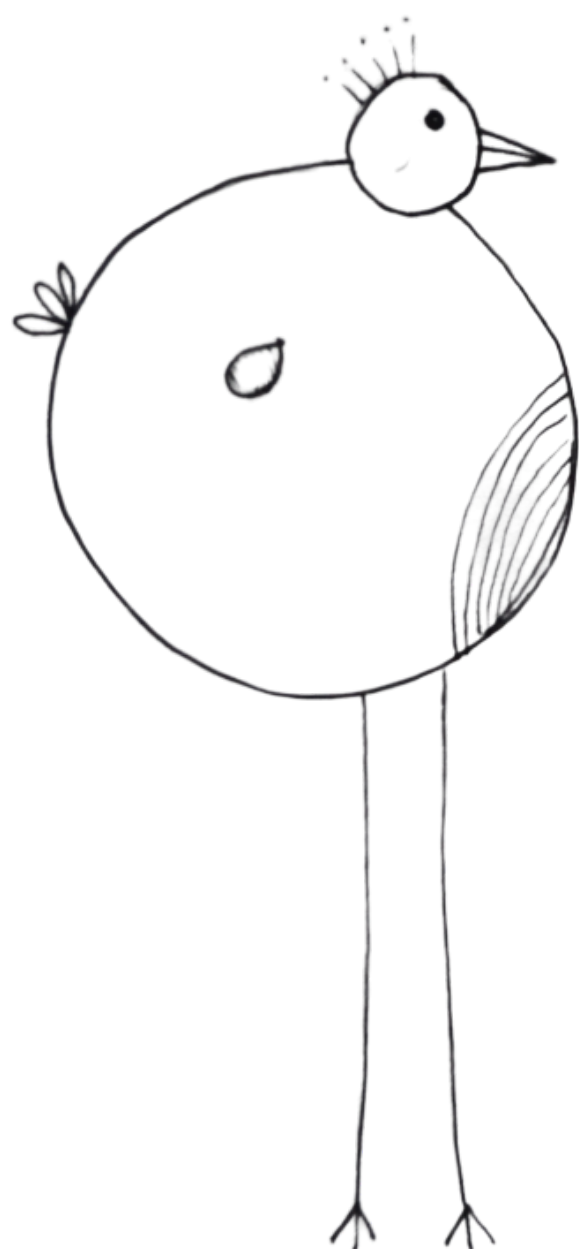
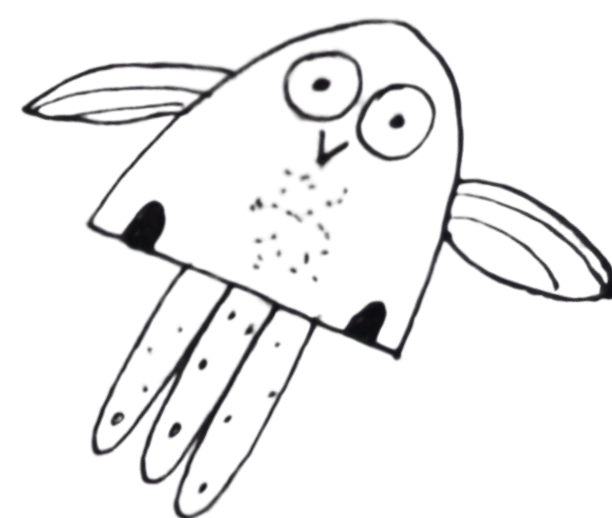
Milí Travňáci!

Okolnosti nám nedovolí, abychom se letos sešli na Velikonoční Travné. To ale neznamená, že se nemůžeme setkávat jinde a jinak.



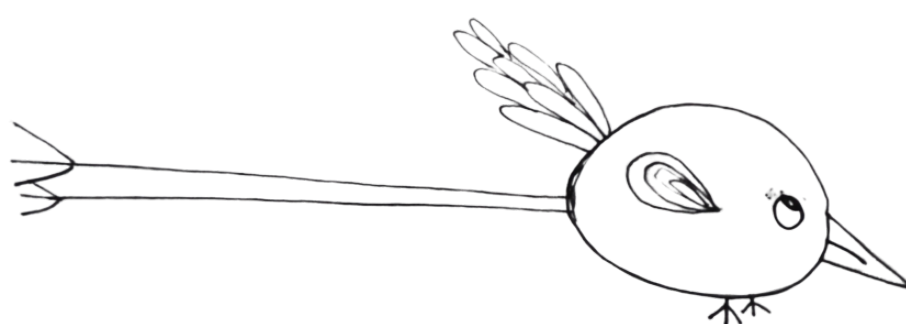
Připravili jsme pro vás sérii zamyšlení, která vychází z původně plánovaného programu na Travnou. Každý týden si můžete projít jedním zamyšlením, které je zakončeno jak osobní aplikací, tak i společnou aktivitou.

Ta nám pomůže zůstat více v kontaktu. V rámci společné aktivity budete vyzváni k tomu, abyste něco vyfotili, natočili atp. a pak mi svá díla poslali. Tyto fotky a jiné pak budou zveřejněny na webu Travné a na FB události Velikonoční Travné. Budou sloužit tedy jako takové pozdravy ostatním Travňákům pro povzbuzení, že nejsme v izolaci sami.

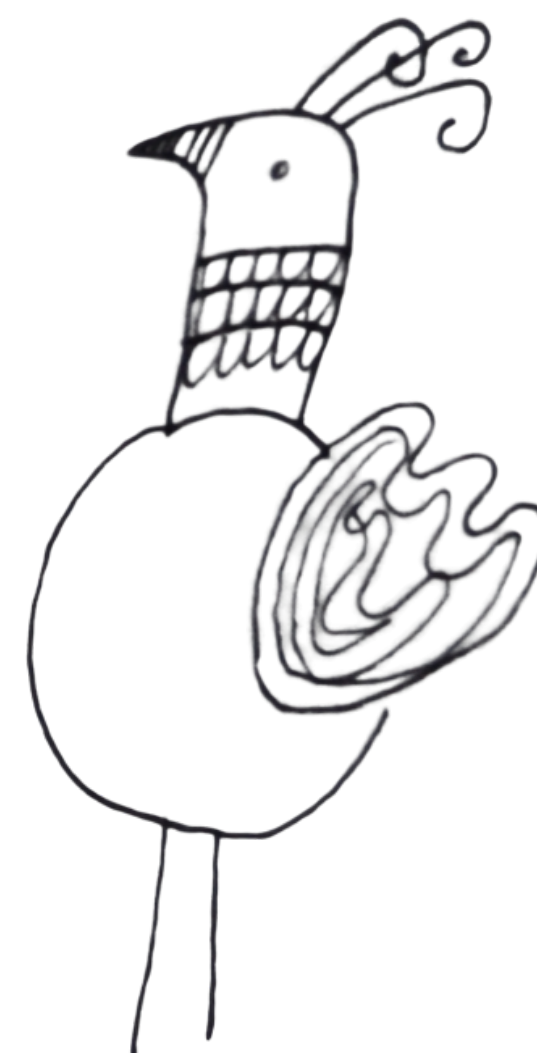
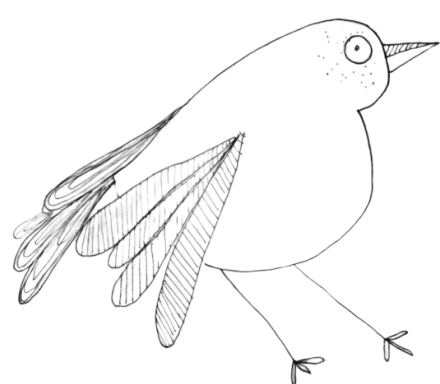


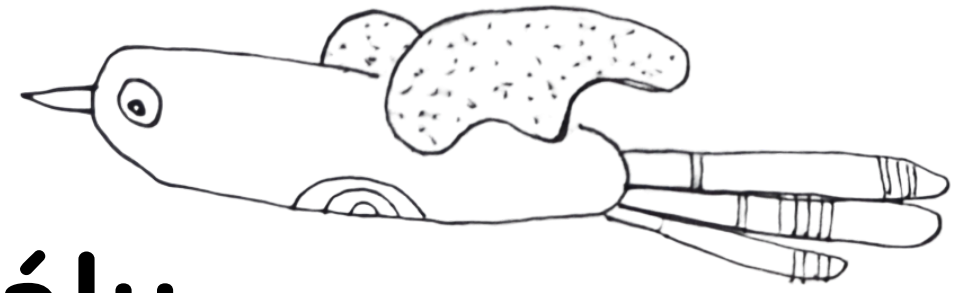
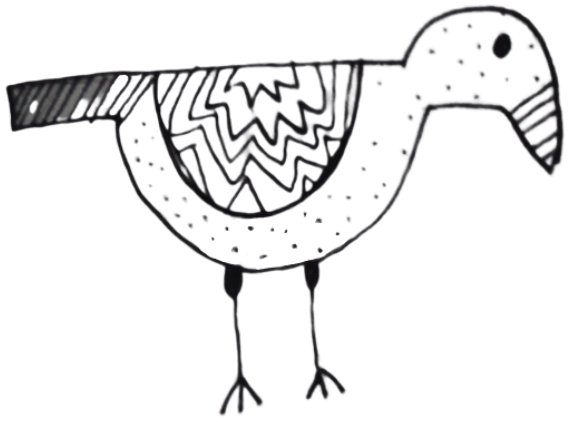
Těším se, co nám tento společný čas přinese.

Díky Bohu za naše společenství a za internet!



Za celý tým vás zdraví
Ráchel



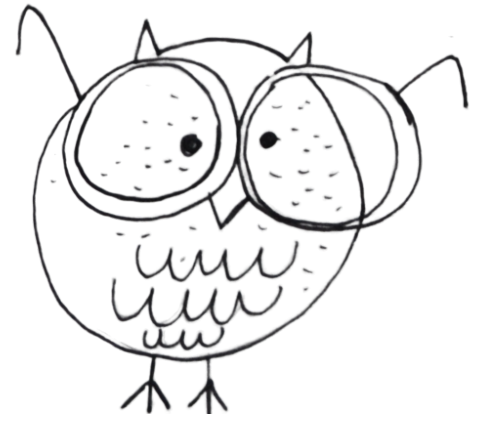


Instrukce k materiálu

1. Vytiskněte si otázky nebo si připravte papír či váš deník, kam si budete zapisovat své odpovědi. Můžete nad tímto zamyšlením strávit 15 minut nebo hodinu, záleží na vás.

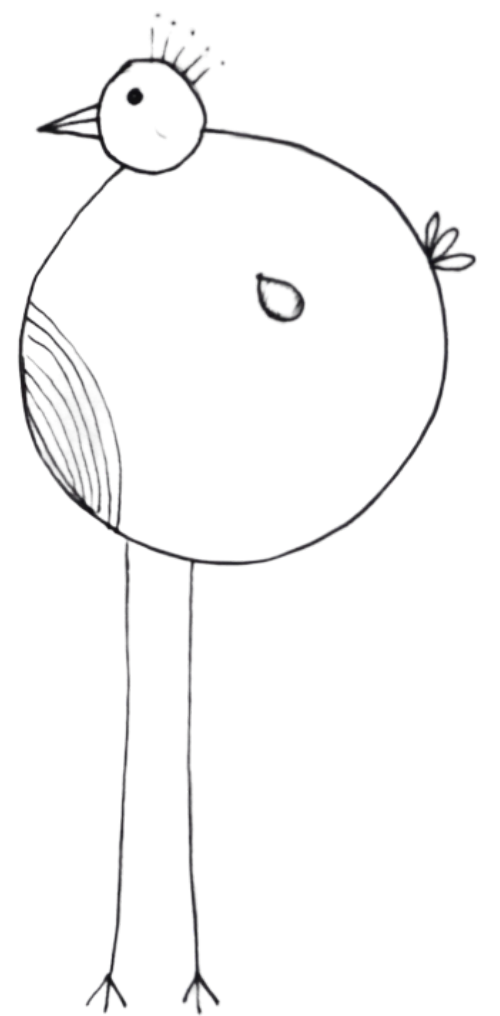
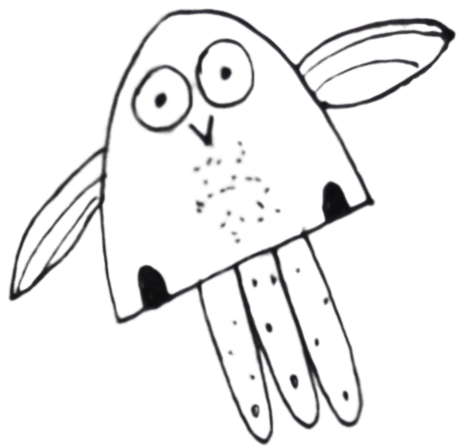


2. Domluvte se s jedním nebo více kamarády, že do toho jdete spolu! Každý zvlášť si materiálem projděte a pak si zaskypujte/zavolejte/jinak vzájemně sdílejte odpovědi na tyto otázky:

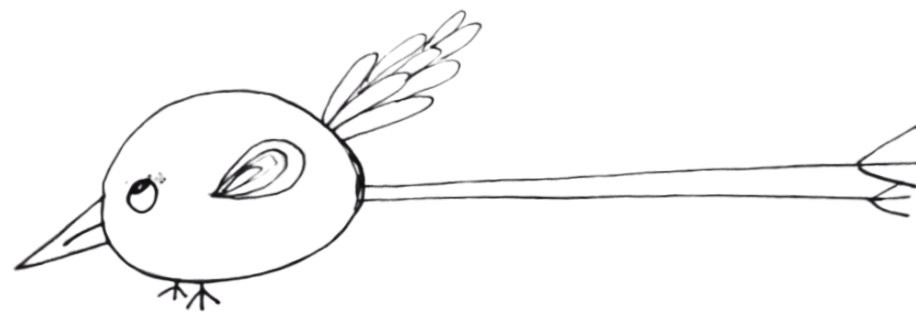
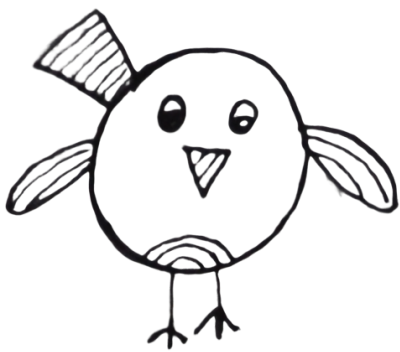


a) Jak jsi tento čas prožil? Jaké to pro tebe bylo?

b) Co bylo pro tebe nejdůležitější?
S čím odcházíš?

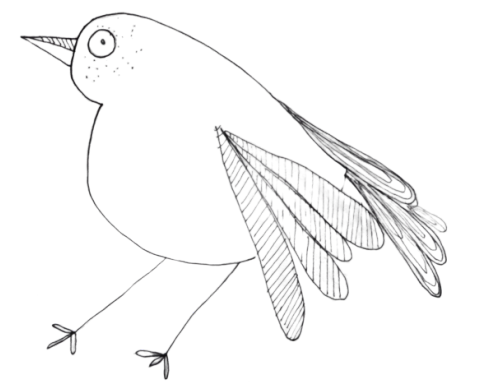


3. V rámci společné aktivity vyfocenou fotku sdílejte na FB události Velikonoční Travné nebo mi ji pošlete (přes messenger nebo na rachelcomesova@gmail.com). Všechny fotky pak najdete na webu Travné.



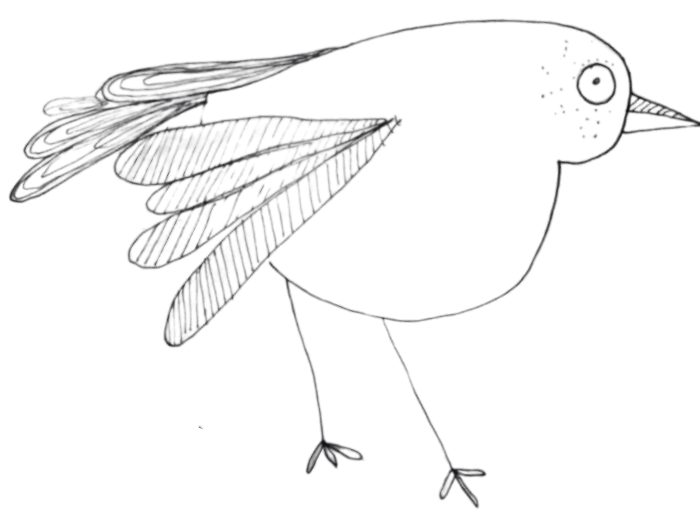
Zdroje:

Inspiraci k tomuto zamyšlení jsem čerpala z knížky *Meeting God in Scripture* (Jan Johnson), která je plná meditací nad různými biblickými texty. Vřele doporučuji!



Obrázky nakreslila úžasná Barča Bačíková. Graficky pak zpracovala Ráchel.





Matouš 6, 25 - 34

Proto vám pravím: Nemějte starost o svůj život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe. Což není život víc než pokrm a tělo víc než oděv? Pohled'te na nebeské ptactvo: neseje, nežne, nesklízí do stodol, a přece je váš nebeský Otec živí. Což vy nejste o mnoho cennější? Kdo z vás může o jedinou píď prodloužit svůj život, bude-li se znepokojovat?

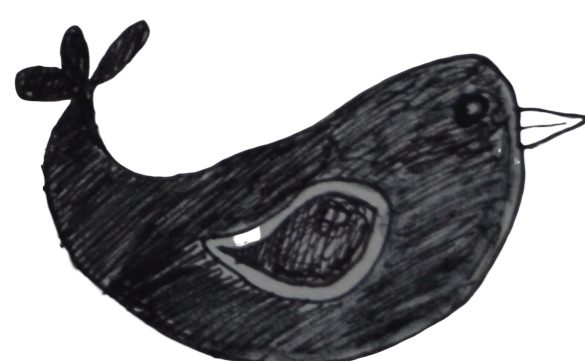
A o oděv proč si děláte starosti? Podívejte se na polní lilie, jak rostou: nepracují, nepředou - a pravím vám, že ani Šalomoun v celé své nádheře nebyl tak oděn jako jedna z nich. Jestliže tedy Bůh tak obléká polní travu, která tu dnes je a zítra bude hozena do pece, neobleče tím spíše vás, malověrní? Nemějte tedy starost a neříkejte: Co budeme jíst? Co budeme pít? Co si budeme oblékat? Po tom všem se shánějí pohané. Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujete. Hledejte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno. Nedělejte si tedy starost o zítřek; zítřek bude mít své starosti. Každý den má dost vlastního trápení.

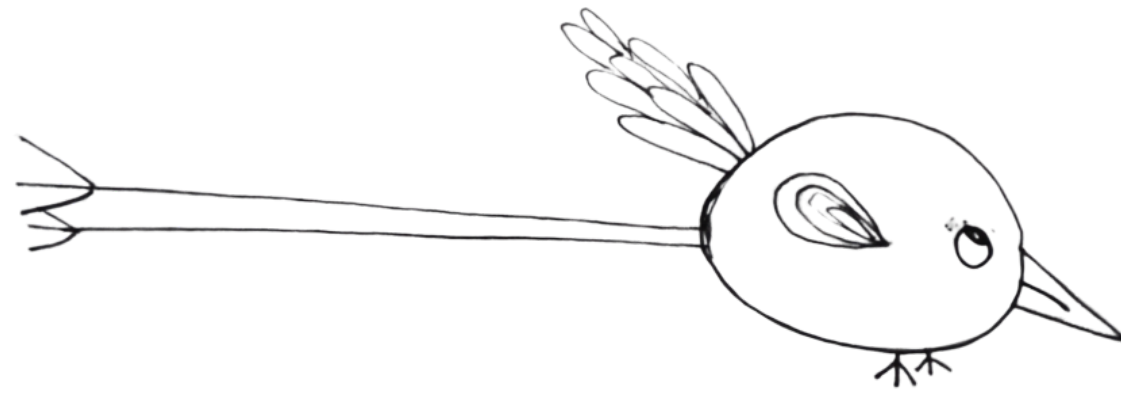
.....

Poznámky

Šalomoun v celé své nádheře: Šalomoun byl neskutečně bohatý král. Abychom lépe pochopili význam, můžeme si sem dosadit jméno jiného bohatého člověka (třeba Bill Gates).

spravedlnost: význam řeckého slova je "hluboká, atraktivní vnitřní dobrota", zkráceně "opravdová vnitřní dobrota".





ZKLIDNI SE A UVOLNI

Pohodlně si sedni někde, kde tě nebude nikdo otravovat ani rozptylovat. Zhluboka dýchej a uvolni své ztuhlé svaly. Soustřed' se na ticho nebo přemýšlej nad následujícím: *Mám všechno, co potřebuji.* Jakou barvu má tato myšlenka? Proč?

PŘEČTI SI PASÁŽ

Přečti si pomalu celou pasáž. Potom si přečti poznámky, které ti pomůžou lépe porozumět textu. Pak si přečti celou pasáž znovu, tentokrát nahlas. Nespěchej.

REFLEKTUJ

Přemýšlej nad následujícími otázkami. Nikam nespěchej.

1. Představ si, že ti Ježíš říká tuto pasáž. On ví, na čem ti nejvíce záleží. Jak by asi doplnil tuto otázku, kdyby to říkal přímo tobě: *Což není život víc než _____?*
Označ, kolik věcí chceš a doplň si další.

- dobré/zdravé jídlo
- být oblečená/ý podle poslední módy
- mít luxusní auto, dům nebo byt
- být dokonalým studentem/studentkou, kamarádem/kamarádkou nebo zaměstnancem/zaměstnankyní
- mít namakané tělo, které ti ostatní závidí
- dokázat víc než tví sourozenci nebo rodiče
- splnit každou položku na svém to-do listu
- chovat se tak, aby si o tobě druzí mysleli jen to dobré
- mít skvělou přítelkyni/přítele
- sbírat lajky na FB nebo Instagramu
- jiné: _____
- _____
- _____

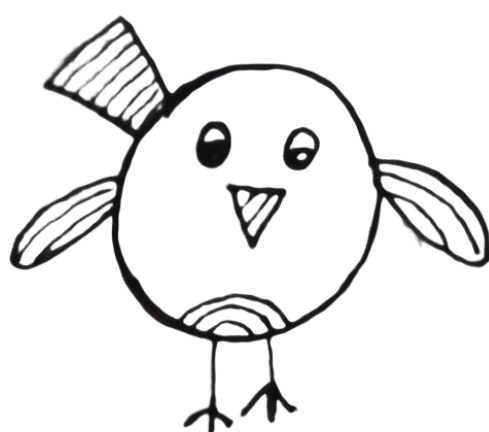


2. Soustřed' se na své pocity. O co si děláš nejvíc starosti? Co tě znepokojuje a trápí? Napiš to sem nebo vyjádři kresbou.

3. Možná, že tě Bůh zve k tomu, abys něco nově pochopil. Co by to mohlo být? Přečti si znovu pasáž, sed' v tichu a přemýšlej nad těmito otázkami:

- Jaké slovo nebo fráze tě nejvíc zaujalo?
- Když si představíš, že ti Ježíš říká tyhle slova, co tě zaujalo? (např. tón jeho hlasu, co zdůrazňuje, ...) Proč myslíš, že to tak je?
- Jak se tato pasáž konkrétně týká tvého života?
- Jakou myšlenku, pocit nebo záměr si s sebou odnášíš?
- K čemu tě Bůh skrze tato slova volá a zve? Možná je to něco, čemu máš porozumět, nebo něco udělat, nebo změnit své přemýšlení o sobě nebo o druhých.

Neboj se ticha. Nebud' pod tlakem nutně odpovědět na všechny otázky.



REAGUJ

V následujících pár minutách řekni Bohu to, co jsi prožil s tímto textem. V modlitbě mu odevzdej své starosti. Můžeš se taky Boha ptát otázky nebo můžeš modlitbu napsat.

JEDNEJ

a) Všímej si lidí kolem sebe, své rodiny a svých přátel. Kdo z nich se trápí mnoha starostmi? Povzbud' ho, zavolej mu nebo pošli sms, zaskypuj si s ním a/nebo nabídni praktickou pomoc.

b) Napiš si nebo nakresli slovo, frázi nebo větu z tohoto textu, která tě nejvíc oslovila. Pokud tě nejvíce oslovila věta z následující stránky, můžeš si ji vytisknout. Vystavil si to na viditelné místo (např. na nástěnku nebo na ledničku) a pošli mi fotku. Všechny fotky od Travňáků pak najdeš na webu nebo na FB události Velikonoční Travné. Bud' me alespoň takto ve spojení!

Hledej
nejprve Boží
království

Nedělej si
starosti
o svůj
život

Mám
velkou
hodnotu!

Bůh přece
ví, co
potřebuji

**ODEVZDEJ
SVÉ STAROSTI
BOHU**

On má vše pod kontrolou

Což není
život víc
než
.....?