



MENEJ JE NIEKEDY VIAC – Nachádzame pokoj v tom, čo je skutočne podstatné

Zastávka: „Cesta pútnika“

Symbol: Pútnik s ľahkou batožinou

Časová dotácia: 120 minút

Cieľová skupina: 13–15 rokov

Odporúčaný počet zúčastnených: 10

Pomôcky: Sväté písmo, Katechizmus katolíckej cirkvi, papiere, perá, batohy (alebo symbolické tašky), kartičky s rôznymi slovami (úspech, peniaze, súhlas ľudí, porovnávanie sa, modlitba, pokoj, rodina, služba, sociálne siete, uznanie, ticho, krása, tlak, výkon, vzdelanie a pod.), papierové kartičky a šnúrka na zavesenie „ľahkej batožiny“ (symbol).

Kľúčové slová: ľahkosť, putovanie, batožina, bremená, jednoduchosť, cesta, sloboda

Cieľ: Naučiť sa zjednodušovať život, zbavovať sa zbytočných bremien a sústrediť sa na to, čo je skutočne podstatné. Tento mesiac nás učí, že skutočné šťastie a pokoj pramenia z jednoduchosti a dôvery v Pána.

1. Úvod (10 minút)

1. Privítanie a krátka meditácia nad témou (3 minúty):

- Vyzvite mladých, aby si zatvorili oči a predstavili si, že kráčajú dlhú púť. Cítia váhu batohu na chrbte. V tomto pocite ťažoby nájdú miesto, kde môžu všetku ťažkú batožinu odložiť a môžu kráčať iba s tým, čo je naozaj nevyhnutné.
- Povedzte: „Predstavte si, že batoh, ktorý so sebou nosíte, sú rôzne starosti, túžby a očakávania, ktoré zaťažujú vaše srdce. Čo by ste najradšej odložili, aby ste mohli putovať slobodne?“

2. Otázky na zamyslenie (5 minút):

- Čo pre teba znamená mať „ľahký batoh“ v živote?
- Ktoré veci alebo myšlienky nosíš zbytočne a zaťažujú ťa?



MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Júl: Jubilejná katechéza pre mládež

– Kedy si sa naposledy cítil(a), že ti niečo bráni žiť slobodne? Čo to bolo a prečo to bolo ťažké pustiť?

3. Krátka modlitba (2 minúty):

„Pane, pomôž nám uvedomiť si, čo v našich životoch zaťažuje naše srdcia. Odhaľ nám, čo je skutočne dôležité, a daj nám silu pustiť všetko, čo nás odvádza od teba. Amen.“

4. Icebreaker aktivita (5 minút):

– Rozdeľte mladých do dvojíc. Každý nech si premyslí jednu vec (majetok, cieľ, túžbu alebo starosť), ktorú by si na púti rád nechal doma, aby mu nebola zaťaženie. V páre sa striedajú a zdieľajú svoje odpovede:

1. „Ktorá vec či myšlienka ťa naposledy zaťažila tak veľmi, že si mal(a) pocit, že ju musíš všade nosiť?“
2. „Čo by si najradšej odložil(a), aby si mohol(a) žiť slobodnejšie?“
– Po dvojiciach nech sa niekoľkí dobrovoľníci podelia so svojim zistením pred skupinou (1–2 minúty).

2. Predstavenie témy (10 minút)

1. Otázky na zamyslenie (3 minúty):

- Ako vyzerá človek, ktorý nosí „batož plný kamienkov“ (malých starostí, túžob, očakávaní)?
- Ako vyzerá pútnik, ktorý kráča s ľahkou batožinou (bez zbytočných starostí)?
- Ako môže život s ľahšou batožinou viesť k väčšiemu pokoji a radosti?

2. Biblické texty (4 minúty):

Mt 6,21

„Lebo kde je tvoj poklad, tam bude aj tvoje srdce.“

Mt 11,28–30

„Podďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním. Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom; a nájdete odpočinok pre svoju dušu. Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké.“



MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Júl: Jubilejná katechéza pre mládež

Flp 1,9–10

„A modlím sa za to, aby vaša láska čoraz viac rástla v pravom poznaní a vo všestrannom chápaní, aby ste vedeli rozoznať, čo je lepšie a čo je podstatné, a aby ste boli čistí a bez hanby pre Kristov deň.“

3. Krátky výklad (3 minúty):

- **Mt 6,21:** Kristus nám hovorí, že tomu, čo si vyberieme ako svoj poklad (to, čo najviac ceníme), budeme venovať srdce. Ak uprednostňujeme materiálne veci, obavy a tlak spoločnosti, srdce sa zaťažuje. Ak však hľadáme Božie Kráľovstvo a lásku k blížnym, kráčame s ľahkou batožinou.
- **Mt 11,28–30:** Ježiš pozýva tých, ktorí sú preťažení životnými bremenami, aby prišli k nemu. A sľubuje: Jeho jarmo je ľahké, lebo on nesie naše starosti spoločne s nami.
- **Flp 1,9–10:** Apoštol Pavol nás nabáda, aby sme sa modlili o lásku, ktorá rástla v pravom poznaní a chápaní, aby sme dokázali rozoznať podstatné – teda to, čo skutočne prináša svätosť, pokoj a radosť.

3. Hlavná časť – Vyučovanie (20–25 minút)

KKC (Katechizmus Katolíckej Cirkvi + jednoduché vysvetlenie)

1. **Citát (KKC 2546):** „Pri evanjeliu vidíme, že chudoba ducha, to jest vnútorné odpútanie od majetku, je postojom, ktorý oslobodzuje od ľudských obáv ohľadom vecí a otvára srdce pre službu Bohu a blížnemu.“

Jednoduché vysvetlenie:

- „Chudoba ducha“ znamená, že nie sme závislí na materiálnych veciach, sláve či uznaní. Keď deti povedia: „Nemám dobrý telefón, ale mám rodinu a priateľov, ktorí ma milujú,“ ukazujú, že chápu chudobu ducha. Keď sa naši priatelia hrajú na ihrisku bez značkových topánok, ale sú slobodní a šťastní, to je „oslobodenie od obáv“.
- Keď sa od materiálnych vecí nevieme odpútať, stávajú sa ťažkou batožinou. Naopak, ten, kto vie byť „chudobný duchom,“ kráča slobodne, lebo vie, že skutočný „poklad“ spočíva v Ježišovi, v priateľstve s Ním a v službe blížnym.

2. **Citát (KKC 2547):** „Život kresťana je cestou, púťou. Ako putujeme na tejto zemi, nesmieme sa stotožňovať s prechodným či efemérnym majetkom, ale hľadať vzácne hodnoty



MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Júl: Jubilejná katechéza pre mládež

neba.“

Jednoduché vysvetlenie:

– Predstavte si, že idete na výlet. Voda, pár energetických tyčiniek a mapa sú nevyhnutné. Ostatné by sa vám ťažko niesli. Cirkev nás učí, že aj v bežnom živote máme v batohu mať najmä modlitbu, dôveru Bohu a lásku k blížnym. Všetko ostatné môže byť zbytočný „náklad“.

3. Diskusia v skupinách (10 minút):

Rozdeľte sa do troch menších skupín a diskutujte:

1. **Ako môžeš vo svojom každodennom živote „cestovať s ľahkou batožinou“?**
– Čo by si mal/mala odložiť? (Napri.: nutkanie porovnávať sa s ostatnými, strach z toho, čo povedia ľudia v škole, časté používanie sociálnych sietí, hazardné hry vo videohrach, ktoré ťa zaťažujú...)
2. **Čo pre teba znamená „podstatné“?**
– Ako rozoznať rozdiel medzi „to, čo MUSÍM mať“ a „to, čo MÔŽEM mať, ale netreba mi to k šťastiu“?
3. **Kedy si naposledy cítil(a), že ťa niečo v živote ťaží, a ako ti pomohla modlitba či rozhovor s Bohom túto ťažobu odložiť?**

4. – Po uplynutí času (10 min) nech každá skupina stručne povie svoje závery (1–2 minuty na skupinu).

4. Aktivity na upevnenie témy (20–25 minút)

Aktivita: „Batoh života“

1. Príprava (pred katechézou):

- Pripravte pre každého účastníka prázdny malý batoh (alebo nech si účastník len predstaví).
- Na stolíku predložte kartičky s rôznymi slovami či hodnotami (úspech, peniaze, súhlas ľudí, porovnávanie sa, modlitba, pokoj, rodina, služba, sociálne siete, uznanie, ticho, krása, tlak, výkon, vzdelanie a ďalšie).



2. Priebeh aktivity (10–12 minút):

1. Každý účastník dostane „prázdny batoh“ (skutočný alebo len pomyselný).
2. Na stole sú rozložené kartičky s rôznymi hodnotami a slovami.
3. Úlohou je vybrať si 5–7 kartičiek, ktoré si chcú „naložiť do batohu života“ – teda tie, ktoré považujú za skutočne dôležité a chcú ich na ceste života niesť.
4. Po tichom výbere nasleduje krátka osobná reflexia (2–3 minúty), v ktorej si každý zapisuje na papier (alebo len premýšľa):
 - Prečo som vybral(a) práve tieto kartičky?
 - Čo som nechal(a) ležať na stole a prečo som to nepovažoval(a) za dôležité?
5. Potom v malých skupinkách (3–4 ľudia) zdieľajú:
 - Čo bolo ťažké pustiť?
 - Ktoré kartičky by som nikdy nechcel(a) v batohu mať a prečo?
 - Čo mi prináša pokoj a slobodu?

3. Spoločné zdieľanie (8–10 minút):

- Vráťte sa späť do jednej veľkej skupiny.
- Každá malá skupina stručne zhrnie (1–2 minúty), čo pre ňu bolo najvýznamnejšie.
- Následne položte otázky celej skupine:
 1. „Ktoré hodnoty či bremená nás v živote najviac ťažia?“
 2. „Čo ti bráni ísť cestou ľahkosti a dôvery v Pána?“

5. Prepojenie na osobný život (10–15 minút)

1. Zamyslenie sa nad putovaním života (3–4 minúty):

- Povedzte:

„Predstavte si, že každý deň ráno si prezeráte svoj batoh života. Máte tam veci, ktoré sú pre vás dôležité – rodina, priateľstvo, láska, modlitba... Ale mnohé veci dokážu dodať batohu zbytočnú hmotnosť: túžba po uznaní, strach z neúspechu, neustále sledovanie sociálnych sietí, potreba mať najnovší mobil či najlepšie oblečenie. Ak sa naučíme pustiť to, čo nie je k životu potrebné, zistíme, že cesta s Pánom je ľahšia, radosť je hlbšia a pokoj je skutočný.“



MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Júl: Jubilejná katechéza pre mládež

2. Praktická výzva pre nasledujúci týždeň (5–6 minút):

– Požiadajte, aby si každý vybral jeden konkrétny „kameň“, ktorý nosí, a rozhodol sa tento týždeň urobiť konkrétny krok k tomu, aby sa ho zbavil. Napríklad:

1. Obmedzím čas na sociálnych sieťach na 30 minút denne a čas využijem na modlitbu alebo rozhovor s kamarátom.
2. Neporovnávam sa s ostatnými v škole a namiesto toho budem ďakovať Bohu za svoje talenty.
3. Nevynucujem si súhlas spolužiakov, ale postavím sa za pravdu a pomôžem slabším.
4. Jeden večer tento týždeň si skúsím nájsť pokoj v tichu – čítanie Svätého Písma, krátka prechádzka alebo tichá modlitba.

3. Osobná výzva symbol „ľahkej batožiny“

– Nech každý napíše na papier svoju výzvu (krátka veta) a zavesí ju na pripravenú šnúрку.

4. Osobný „list Bohu“ (5 minút):

– Povzbudenie:

„Doma si nájdite chvíľu ticha a napíšte Bohu krátky list. Povedzte Mu, čo vás tento týždeň najviac zaťažovalo, čo ste sa rozhodli odložiť a požiadajte ho o silu kráčať s ľahšou batožinou. Budte úprimní – Boh rozumie vášmu srdcu a chce vám pomôcť ísť vpred.“

6. Záver a modlitba (5–10 minút)

1. Symbolická pripomienka (2–3 minúty):

– Nech si každý vezme z časti „šnúry ľahkej batožiny“ jednu kartičku s výzvou, ktorú napísal, a zavesí si ju na školský batoh (alebo ju noste v peňaženke). Nech je to trvalá pripomienka: „Tento týždeň kráčam s ľahšou batožinou a nechávam Pána niesť to, čo je nad moje sily.“

2. Modlitba (4–5 minút):

„Pane Ježišu, ďakujeme Ti, že si nás pozval, aby sme prišli k tebe so svojimi ťažobami. Učíš nás, že Tvoje jarmo je príjemné a Tvoje bremeno ľahké. Daj nám milosť rozoznať, čo je naozaj podstatné, a nauč nás pustiť všetko, čo nás ťaží. Pomôž nám pozerať sa na náš život ako na púť, na ktorej nepotrebujeme ťažkú batožinu. Daj nám odvahu byť



MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Júl: Jubilejná katechéza pre mládež

chudobní duchom, aby sme ťa mohli nasledovať slobodne a srdcom otvoreným pre lásku k Tebe a k blížnym. Amen.“

3. Závěrečná myšlienka (1–2 minúty):

– „Pamätajte, že menej je niekedy viac. Skutočná sloboda a pokoj prichádzajú, keď sa učíme žiť jednoducho a dôverovať Bohu. Každý deň môžeme pozeráť do svojho batohu života a opýtať sa: „Čo môžem odložiť, aby som nosil len to, čo ma vedie k nebu?““

Doplnkové pomôcky pre lektora (voliteľné):

- **Kartičky s ďalšími biblickými veršami** možno rozdať ako spomienku na konci (napr. iz 30,15: „Lebo takto praví Pán Boh: „V návrate a pokoji budete zachránení, v pokojnosti a dôvere bude vaša sila.““).
- **Plagát alebo obrázok pútnika** s popismi: „Ľahká dobre nachystaná batožina = dôvera Bohu + láska k druhým + modlitba + pokora“.

Poznámka pre animátorov:

- Sledujte, či má niekto v skupine hlbší problém s úzkosťou či nadmerným stresom; v prípade potreby navrhnete rozhovor s kňazom, školským psychológom alebo animátorom seniorskej skupiny.
- Dbajte na to, aby bolo podporné a rešpektujúce prostredie, kde sa každý cíti slobodne podeliť o to, čo ho zaťažuje.