

ZRNKO

Zábava, Záliba • Radost, Rozvíjení • Nadšení, Naděje • Komunikace, Kontakt • Oživení, Odpočinek

Slovo o...

Poselství Svatého otce str. 3

Téma

O Třech králich str. 5

Ohlédnutí za setkáním s papežem str. 7

Dobrý nápad

Postní kuchařka str. 9

Den pro seniory 2014 str. 11

Knižní okénko str. 14

Právní okénko str. 15

Nabídka pořadů rádia Proglas str. 16

Metodické listy

Témata na čtvrtletí
leden, únor, březen

1. Novoroční předsevzetí
str. 18, 19

2. Čisté radosti mého života
str. 20–22

3. Simeon
str. 23–25

Přílohy str. 26–38

Milí čtenáři,

tak přišel další nový rok – 2015. Dokonce už máme za sebou prvních pár lednových dní a s novým rokem už si pomalu začínáme tykat.

Také naše ZRNKO už zahodilo plenky a na světě se řádně rozkoukalo. Zalíbilo se mu tady a rozhodně chce vycházet i nadále.

A aby bylo stále atraktivní a šlo s dobou, přinášíme několik málo novinek.

Tu nejpodstatnější objevíte v Metodických listech. Tipy na aktivity pro setkání seniorů jsme začlenili přímo do jednotlivých témat. Dostáváte tedy tři kompletní témata zpracovaná od A do Z.

Další novinkou bude pravidelná soutěž o knižní ceny. První z nich samozřejmě už v tomto čísle. Potěší každého, kdo rád píše a vyjadřuje slovem. O nic ochuzeni ale v dalších číslech nebudou ani ti, kteří mají silnější kramfleky na poli fotografickém či poetickém.

A na jaké články se můžete těšit? Dozvíte se něco o umění kuchařském, spojeném s postní dobou. Zavzpomínáme ve fotografiích na III. ročník Dne pro seniory, ale také na zářijové setkání se Svatým otcem

v Římě. A také si trochu připomeneme, kdo to vlastně byli Tři králové.

Samozřejmě nechceme přicházející nový rok odbýt jen konstatováním, že je tady.

Znáte tu pohádku o tom, jak se na Silvestra vždy spolu bijí starý rok s novým rokem? Proto přece to třaskání a blikání za oknem. Jako děti s napětím sledujeme, jak bitva dopadne, fandíme novému roku, který nám přinese nová dobrodružství, zážitky, poznání. Postupem času naše „fanouškovství“ vyprchává, ne-li se rovnou překlopí na stranu soupeřovu. Je to tak. Někdy by si člověk opravdu přál, aby vyhrál starý rok. Jenže to bychom přišli o ta nová dobrodružství, nové zážitky a poznání. Pravda, poněkud jich ubylo za ty roky, ale pořád jsou a budou.

Proto vám přejeme v novém roce 2015 mnoho naplněných dní, nezapomenutelných událostí a obohacujících setkání.

Redakce

SLOVO O ...

POSELSTVÍ SVATÉHO OTCE FRANTIŠKA KE SVĚTOVÉMU DNI MÍRU 1. LEDNA 2015

Již ne otroci, ale bratři

1. Na začátku nového roku, který přijímáme jako Boží milost a dar lidstvu, chci všem mužům a ženám, jakož i každému národu a státu na světě, hlavám států a vlád i představitelům různých náboženství zaslat svá vřelá mírová přání. Doprovázím je modlitbou za to, aby přestaly války, konflikty a mnohá utrpení vyvolaná jak lidskou rukou, tak i starými i novými epidemiemi a devastujícími účinky přírodních katastrof. Prosím především za to, abychom dokázali – jako odpověď na naše společné povolání ke spolupráci s Bohem i se všemi lidmi dobré vůle při prosazování míru a svornosti ve světě – odolávat pokušení, že se nebudeme chovat způsobem hodným svého lidství.

Naslouchat Božímu plánu s lidstvem

2. Téma, které jsem zvolil pro předkládané poselství, vychází z Listu svatého Pavla Filemonovi, v němž Apoštol žádá svého spolupracovníka, aby přijal Onesima, bývalého otroka patřícího právě Filemonovi. Stal se nyní křesťanem, a tedy si podle Pavla zaslouží, aby byl považován za bratra. Apoštol národů píše toto: „Vždyť snad proto ti byl vzat na čas, abys ho dostal nazpátek navždycky, ne už jako otroka, ale jako něco více než otroka: jako drahého bratra“ (Flm

15-16). Tím, že se Onesimos stal křesťanem, stal se Filemonovým bratrem. Obrácení ke Kristu a začátek života Kristova učedníka představuje nové zrození (srov. 2 Kor 5,17; 1 Petr 1,3), které plodí bratrství jako pouto zakládající rodinný život i jako základ pro život společnosti.

V knize Genesis (srov. 1,27-28) čteme, že Bůh stvořil člověka jako muže a ženu a požehnal jim, aby rostli a množili se. Učinil z Adama a z Evy rodiče, kteří uskutečňovali Boží požehnání, byli plodní a rozmnožovali se a v Kainovi a Ábelovi zrodili první bratrství. Kain a Ábel jsou bratři, protože pocházejí z téhož lůna, a mají tedy stejný původ, přirozenost a důstojnost jako jejich rodiče, stvoření k Božímu obrazu a podobnosti.

Bratrství však také zahrnuje mnohotvárnost a různost, jaká se nachází mezi sourozenci, třebaže jsou spojeni svým zrozením a mají tutéž přirozenost a důstojnost. Proto všichni lidé, jakožto bratři a sestry, svou přirozeností vstupují do vztahu s druhými, od nichž se odlišují, ale sdílejí s nimi tentýž původ, přirozenost a důstojnost. V síle této skutečnosti utváří bratrství síť základních vztahů pro budování lidské rodiny stvořené Bohem.

Četné včerejší i dnešní tváře otroctví

3. Různé lidské společnosti znají odnepaměti jev zotročování člověka člověkem. Dějiny lidstva pamatují doby, kdy instituce otroctví byla všeobecně přijímána a regulována právem, které stanovovalo, kdo se rodí jako svobodný a kdo jako otrok,

jakož i podmínky, za nichž osoba narozená jako svobodná mohla svou svobodu ztratit nebo ji znovu získat. Jinými slovy, samotné právo připouštělo, že někteří lidé mohli nebo měli být považováni za vlastnictví druhého člověka, který s nimi mohl svobodně nakládat. Otroka bylo možné prodat nebo koupit, přenechat nebo získat, jako by byl nějakým zbožím.



Zdroj: <http://www.impegnoeducativo.it/2014/>

V důsledku pozitivního vývoje ve svědomí lidstva je dnes otroctví viděno jako zločin proti lidskosti a ve světě je formálně zrušeno. Právo každého člověka nebýt držen ve stavu otroctví nebo zajetí se uznává mezinárodním právem jako nepřekročitelná norma.

Avšak i přesto, že mezinárodní společenství přijalo různé úmluvy s cílem skoncovat s otroctvím ve všech jeho podobách a rozvinulo různé strategie pro boj

s tímto jevem, i dnes jsou milióny lidí – dětí i mužů a žen každého věku – zbavovány svobody a nuceny žít v podmínkách srovnatelných s otroctvím.

Některé z pravých příčin otroctví

4. Dnes stejně jako včera se u kořene otroctví nachází takové pojetí lidské osoby, které připouští možnost jednat s ní jako s předmětem. Když hřích poruší srdce člověka a vzdálí jej od jeho Stvořitele i od bližních, už nepovažuje druhé za lidi se stejnou důstojností za své bratry a sestry v lidství, ale vidí je jako předměty. Lidská osoba, která byla stvořena k Božímu obrazu a podobnosti, bývá buď silou, klamem nebo fyzickým či psychickým donucováním zbavována své svobody, stává se zbožím a je redukována na něčí vlastnictví; jedná se s ní jako s prostředkem, a nikoli jako s cílem.

Vedle této ontologické příčiny – odmítnutého lidství druhého člověka – jsou zde i jiné důvody, jež přispívají k vysvětlení různých forem dnešního otroctví. Mezi nimi mám na mysli především chudobu, zaostalost a vyloučení na okraj, zvláště pokud se spojuje s nedostatečným přístupem ke vzdělání nebo se situací omezených, či dokonce neexistujících pracovních příležitostí. Nezřídka jsou oběťmi obchodování a zotročování lidé, kteří hledali východisko z extrémní chudoby a často uvěřili falešným příslibům práce, ale místo toho padli do rukou zločineckých sítí, které řídí obchod s lidskými bytostmi. Tyto sítě šikovně používají moderní informační techniku, aby nalákali mladé i velmi mladé lidi ze všech částí světa.

Společné úsilí o překonání otroctví

5. Když sledujeme fenomén obchodování s lidmi, ilegálního převozu migrantů a jině

známé i neznámé tváře otroctví, často máme dojem, že k němu dochází kvůli všeobecné lhostejnosti.

I když je to bohužel z velké části pravda, chtěl bych připomenout tichou práci, kterou mnoho let vykonávají ve prospěch obětí mnohé řeholní kongregace, zvláště ženské. Tyto instituty pracují v těžkých podmínkách, kde často vládne násilí, a snaží se rozbíjet neviditelné řetězy, jimiž jsou oběti připoutány ke svým překupníkům a vykořisťovatelům. Jsou to řetězy, jejichž články jsou tvořeny buď jemnými psychologickými manévry, které činí oběti závislými na jejich trýznitelích prostřednictvím vydírání a vyhrožování jim a jejich blízkým, nebo také materiálními prostředky, jako je odebrání osobních dokumentů a fyzické násilí. Činnost řeholních kongregací se rozvíjí především ve třech oblastech: pomoc obětem, jejich psychologická a výchovná rehabilitace a nové začlenění do společnosti, kam přišly nebo odkud přišly.

Globalizovat bratrství, nikoli otroctví a lhostejnost

6. Když církev hlásá „zvěst pravdy o lásce Kristově ve společnosti“, neustále se přitom nasazuje v charitativních činnostech vycházejících z pravdy o člověku. Jejím úkolem je ukazovat všem cestu k obrácení, které vede ke změně pohledu na druhého člověka, k tomu, aby v druhém – ať je to kdokoli – poznávali bratra a sestru v naší lidské rodině a v pravdě a ve svobodě uznávali jeho niternou důstojnost. To nám ilustruje příběh Josefiny Bakhity, světice pocházející z oblasti Darfuru v Súdánu, kterou unesli obchodníci

s otroky a prodali ve věku devíti let krutým pánům. Později – skrze bolestné životní okolnosti – se díky své víře stala „svobodnou Boží dcerou“ a žila jako řeholnice zasvěcená službě všem, především malým a slabým. Tato světice, která žila na přelomu 19. a 20. století, je i dnes pro mnohé oběti otroctví příkladným svědkem naděje a může podporovat úsilí všech, kdo se věnují boji proti této „ráně na těle současného lidstva, ráně na těle Kristově“.

S takovouto perspektivou si přeji vyzvat všechny, aby každý podle své úlohy a specifické zodpovědnosti vykonával skutky bratrství vůči těm, kdo jsou drženi ve stavu zotročení. Ptejme se jako společenství nebo jako jednotlivci, cítíme-li nějakou výzvu, když se během svého všedního dne setkáme nebo máme co do činění s lidmi, kteří mohou být obětí obchodu s lidskými bytostmi, anebo když se rozhodujeme o nákupu výrobků, které by mohly reálně pocházet z vykořisťování druhých lidí. Někteří z nás, buď z lhostejnosti, nebo proto, že jsou omezeni každodenními starostmi či ekonomickými důvody, zavrou oči. Jiní se však rozhodnou vykonat něco pozitivního a zapojí se do občanských sdružení nebo budou konat malé každodenní skutky – které mají velkou hodnotu! – jako je prohodit pár slov, popřát „dobrý den“ nebo se usmát. Nic nás to nestojí, ale může to dodat naději, otevřít cestu a změnit život člověku, jenž žije v utajení, a také to změní i náš život ve vztahu k této skutečnosti.

Ve Vatikánu 8. prosince 2014

FRANTIŠEK

Celý text poselství Svatého otce Františka naleznete v příloze č. 1 na str. 26–33.

O Třech králích

Svátek Tří králů určitě všichni známe a není asi na světě nikdo, kdo by si nevšiml nápisů, které se každoročně objevují nade dveřmi. K † M † B † 2015 nás čeká letos. Kdo však byli tito tři vážení pánové, kde se v naší historii vzali a jak s nimi naložila bujná lidská fantazie? Pojďme se o nich dozvědět trochu více.

Mudrci z Východu, tradičně označovaní jako Tři králové, jsou postavy z Matoušova evangelia, které navštívily Ježíše krátce po jeho narození v Betlémě a přinesly mu dary, zlato, kadidlo a myrhu. Upřesnění, že byli tři, že to byli králové a jejich jména, nejčastěji Kašpar, Melichar a Baltazar, přinesla až pozdější tradice, v Novém zákoně se tyto údaje nevyskytují.

V západní liturgické tradici je svátek Tří králů ztotožněn se slavností Zjevení Páně a církev jej na Západě i Východě slaví 6. ledna. Tento svátek je svou podstatou totožný se slavností Narození Páně, je dvanáctým dnem Vánoc a fakticky jím Vánoce vrcholí a končí. Svátek Tří králů upomíná na okamžik, kdy se Kristus zjevuje nejen izraelskému národu, ale všem; dává se rozpoznat jako král všech, které zastupují mudrcové z daleka.

Pozdější tradice

Podle legend byli tři mudrci pohané, hvězdopřevodci zřejmě z Persie nebo babylonští kněží kultu Zarathursty. Jejich znalost pohybu hvězd a pozornost vůči nim je spojována

s proroctvím z knihy Numeri, kde Balaám předpovídá, že z rodu Jákobova vyjde hvězda, nový král Izraele.

Samotný evangelní příběh neobsahuje zmínku o králích, ani o jejich počtu. Poprvé se o třech mudrcích zmiňuje církevní spisovatel Órigenés na počátku 3. století, který počet tří zřejmě vyvozuje z počtu darů, které Ježíši přinášejí. Označení králové se pak objevuje až v 6. století u sv. Caesaria z Arles (pravděpodobně podle zmínky v 72. žalmu).



Počet mudrců však v jednotlivých výkladech kolísá od počtu dvou až čtyř v západní církvi po dvanáct v církvi východní. Jména Kašpar, Melichar a Baltazar se jim dostává zřejmě až v lidových vyprávěních v 7. století, jsou napsána také na fresce v Raveně datované po roce 560 po Kristu. Prvním, u koho se tato jména spolehlivě objevují, je kancléř pařížské Sorbonny ve 12. století, Petr Comestor.

Tři králové nebyli nikdy oficiálně svatořečeni, avšak jsou uctíváni jako patroni poutníků a hříšníků.

Ostatky svatých Tří králů podle legendy našla svatá Helena, která je přivezla do Konstantinopole a později darovala milánskému biskupovi. Po dobytí Milána roku 1158 císařem Fridrichem Barbarossou kolínský arcibiskup Rainald z Dasselu převezl tyto ostatky do Kolína nad Rýnem, kde je uložil do chrámového pokladu kostela sv. Petra. Ostatky Tří králů se staly místem úcty mnoha poutníků, jeden z významných zlatotepců Mikuláš z Verdunu pro ně zhotovil relikviář ze vzácných materiálů. Od roku 1948 je tento relikviář umístěn v centrální gotické lodi před hlavním oltářem kolínského dómu.

Zdroj: <http://www.e-kniha.com/>

K † M † B † a příslušný rok

V katolických zemích se o svátku Zjevení Páně (6. ledna) píše posvěcenou křídou na dveře domů a chlévů zkratka K † M † B † nebo latinský ekvivalent C † M † B † (nebo † C † M † B) jako formule požehnání. Místo českého K se používá latinské C (Casparus - Kašpar). Zkratka se vykládá jako iniciály tří králů (Kašpar, Melichar, Baltasar). Původní text zní Christus mansionem benedicat – Kristus ať obydli žehná, ať Kristus požehná tomuto příbytku (po celý rok – proto se za třetí křížek píše letopočet). Tři křížky symbolizují Nejsvětější Trojici, tj. Otce, Syna a Ducha Svatého. Nejsou to tedy znaménka „plus“ mezi iniciálami.

Tříkrálová sbírka

Tříkrálová sbírka je akce organizovaná Českou katolickou charitou a v ní sdruženými lokálními charitami. Navazuje tak na tradici koledování na Tři krále (tj. 6. ledna) a má charakter celonárodní sbírky, jejímž hlavním účelem je především na pomoc nemocným, handicapovaným, seniorům, matkám s dětmi

v tísni a dalším sociálně potřebným skupinám lidí a to zejména v regionech, kde sbírka probíhá. Nejméně desetina výnosu sbírky je každoročně určena také na humanitární pomoc do zahraničí.

Dary od obyvatel vybírají koledníci organizovaní do skupinek ve dnech 1.–14. 1., přičemž jejich obvyklé uspořádání představují tři koledníci v dětském věku coby tři králové a jejich dospělý doprovod vybavený od pořadající charity průkazem koledníka (průkaz je reakcí na skupinky falešných koledníků, kteří se na sbírce přizívovali). Skupina je vybavena zapečetěnou kasičkou s logem Charity.

Do sbírky lze přispět i přímo na účet charity a dárcovskými SMS zprávami (takzvanými DMSkami), u příležitosti sbírky se pořádají také různé charitativní koncerty a další akce.

Tříkrálová sbírka je největší dobrovolnickou akcí v České republice. Koled se účastní na 40 tisíc dobrovolníků.

První takováto sbírka v novodobé historii proběhla v roce 2000 na území olomoucké

arcidiecéze, následující rok byla pro velký úspěch zorganizována na celém území České republiky. Od té doby probíhá celostátně každý rok, přičemž nejvíce peněz se zatím vždy vybralo v olomoucké arcidiecézi.



Zdroj: <http://www.trikralovasbirka.cz/>

Výnosy dle oficiálních výsledků sbírky vyhlášených Charitou:

2000: 8 414 699 Kč (pouze na území olomoucké arcidiecéze)	2007: 58 145 878 Kč
2001: 31 925 317 Kč	2008: 60 213 905 Kč
2002: 37 049 171 Kč	2009: 65 017 310 Kč
2003: 42 793 918 Kč	2010: 68 715 338 Kč
2004: 44 684 188 Kč	2011: 72 711 009 Kč
2005: 62 268 543 Kč	2012: 75 256 532 Kč
2006: 54 676 842 Kč	2013: 76 972 556 Kč
	2014: 82 751 734 Kč



Zdroj: <http://www.trikralovasbirka.cz/>

s využitím <http://cs.wikipedia.org/wiki/>

(lha)

Ohlédnutí za setkáním se Svatým otcem

Neděle ve Vatikánu patřila seniorům

Katolická církev ve Vatikánu vyzdvihla hodnoty, které přináší období lidského stáří. Na Svatopetrském náměstí přijal papež František 28. září 2014 desítky tisíc seniorů a poutníky pozdravil i emeritní papež Benedikt XVI.

Více než 40 tisíc věřících seniorů z Evropy, ale i vzdálenějších částí světa, se v neděli 28. září 2014 sešlo spolu s Františkem a Benediktem XVI. na Svatopetrském náměstí. Akcí nazvanou „Požehnání dlouhého života“ se církev připojila k mezinárodnímu Dni seniorů, který se pod patronátem OSN slaví od roku 1998 vždy 1. října.

Setkání se skládalo ze svědectví seniorů a následné mše svaté s modlitbou Anděl Páně. V rámci

svědectví vystoupili i manželé, kteří společně žijí přes 70 let. Na akci promluvili také mladí lidé, kteří díky péči o seniory našli nejen životní moudrost a oporu v životě, ale i svého životního partnera. Všechna svědectví byla proložena melodickými písněmi (například Andrea Bocelli).

První části programu se účastnil také emeritní papež Benedikt XVI.



Během setkání papež František upozornil na nebezpečí sociálního vyloučení starých lidí ze společnosti a připomenul důležitost správného prožívání stáří každého člověka. Ve své homilii uvedl: „Stáří je zvláštním způsobem časem vděčnosti, ve kterém Pán obnovuje své volání. Povolává nás k ochraně a předávání víry a k modlitbě, především té přímělné. Povolává nás, abychom byli blízko



potřebným... Staří lidé a prarodiče mají schopnost porozumět i těm nejsložitějším situacím. A proto, když se za tyto situace modlí, jejich modlitba je silná a mocná.“

Staří lidé jsou podle papeže pro společnost velmi důležití, neboť představují její kořeny: „Lid, který nepečuje o své staré a nezachází s nimi dobře, je lid bez budoucnosti! Proč bez budoucnosti? Protože ztrácí paměť a zbavuje se svých kořenů. Avšak pozor: vy sami máte také odpovědnost uchovávat v sobě naživu tyto kořeny!“

Papež také hovořil o úloze prarodičů v rodině: „Seniorům, kterým se dostalo požehnání spatřit děti svých dětí (srov. Žl 128,6), je svěřen velký úkol: Předávat životní zkušenost, historii rodiny, společenství, lidu; jednoduše sdílet moudrost i víru, ten nejcennější odkaz! Blaze těm rodinám, které mají





své prarodiče nablízku! Dědeček je dvojnásobným otcem i babička je dvojnásobnou matkou."

Jelikož se dnes církev po celém světě spojuje v modlitbě za říjnové zasedání biskupské synody nad tématem rodiny, chtěl Svatý otec setkáním se seniory naznačit, že také prarodiče jsou nedílnou a plnohodnotnou součástí rodin i společnosti. Celodenní program pro seniory ve Vatikánu zorganizovala Papežská rada pro rodinu.

Slavnostní bohoslužby se zúčastnilo přes sto duchovních důchodového věku, jedním z koncelebrantů byl i kardinál Miloslav Vlk. Ten přijel do Říma, aby zde v následujícím týdnu přednášel na exerciciích českých bohoslovců z koleje Nepomucenum. Mezi dalšími hosty této bohoslužby byli i zástupci české vlády, ministryně spravedlnosti Helena Válková a ministr kultury Daniel Herman, kteří v předešlém dni vykonali pracovní návštěvu Státní sekretariátu Svatého stolce.



(zdroj: <http://tisk.cirkev.cz/ze-zahranici/nedele-ve-vatikanu-patrila-seniorum/>, redakčně upraveno fotografie: D. Žížková, B. Hurt)

Soutěž

Vážení čtenáři,

s novým rokem přichází i některé novinky, které jsme si pro Vás v ZRNKU připravili.

Nepochybujeme, že v mnohých z Vás dřímá soutěživý duch, a proto jsme se rozhodli v každém čísle ZRNKA vyhlásit malou soutěž.

Náměty jednotlivých soutěží bychom rádi spojili právě se setkáním seniorů z celého světa se Svatým otcem a jeho Požehnáním dlouhého života.

Témata, o nichž papež František na setkání hovořil, se dají shrnout a rozdělit do těchto oblastí:

- Stáří jako povolání
- Stáří jako role prarodičů
- Stáří jako „plíce lidskosti“
- Stáří jako „vzájemné pohlazení“

Pro první soutěž jsme zvolili téma **Stáří jako povolání**.

Co ve Vás toto téma evokuje?

Jaké myšlenky ve Vás probouzí?

Napadá Vás nějaký příběh?

Vaše **úvahy, eseje či vyprávění** nám posílejte **do 28. 2. 2015** na e-mailovou adresu info@spokojenysenior-klas.cz nebo poštou na adresu Spokojený senior – KLAS z.s., Josefská 1, 602 00 Brno.

Nejlepší soutěžní příspěvek uveřejníme v následujícím čísle ZRNKA a jeho autor či autorka dostane knižní odměnu.

Na Vaše příspěvky se velmi těšíme!

Dobrý nápad

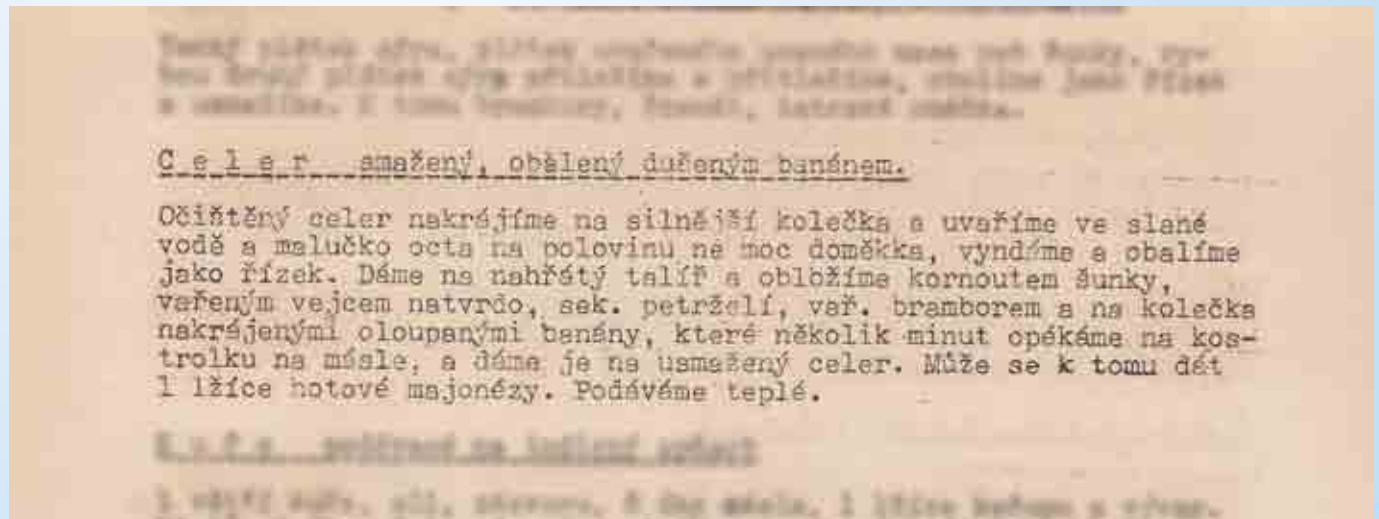
Postní kuchařka

Slovo „půst“ je sice spojováno nejčastěji s křesťanským obdobím před velikonocemi, ale s obměnou se používá i v moderním jazyce. Půst dodržuje – a nebo spíše: by mělo dodržovat – spousta nemocných lidí ze zdravotních důvodů, dobrovolně si jej předepisují ti, kdo chtějí dosáhnout na perfektní postavu. Nedobrovolně se postí naopak ti, kteří nevyjdou s penězi a musejí přežít několik dní s trochou jídla. Ano i takoví jsou dnes mezi námi a nejsou to jen „bezdomovci“. Naše Charita eviduje v každé ze svých oblastí desítky takových jednotlivců i rodin, kterým pomáhá se zajištěním základních potravin a životních potřeb.

Křesťanský půst však nevychází ani ze zdravotních ani z estetických důvodů. Ve svých kořenech navazuje na starozákonní oběti. Připomeňme si, že Bůh svému národu Izraeli přikázal, aby mu přinášeli obětní dary ze své úrody. On je nepotřeboval pro sebe, ale chtěl, aby se lidé nebáli odevzdat mu i ty nejlepší díly úrody a chovu. Vždyť úroda je darem Božím a obětovat mu obilí a ovce, ty základní zdroje obživy, znamenalo projevit víru. Víru, že

budoucnost lidstva není jen v kvalitním pěstování a chovu, ale také v rukách Božích. Spálit část úrody, zabít zvíře a obětovat je tak Bohu bylo tedy výrazem víry v Boha, v jeho věrnost a péči. Protože se Izrael s postupem času naučil tento cíl „obcházet“ a Boha „šidit“, museli jej za to proroci napomínat: „K čemu je mi množství vašich obětních hodů, praví Hospodin. Přesýtil jsem se zápalných obětí beranů i tuku vykrmených dobytčat, nemám zájem o krev býčků, beránků a kozlů... Omyjte se, očistě se, odklídte mi své zlé skutky z očí, přestaňte páchat zlo.“ (Izajáš 1,11.16)

Půst však není jen záležitostí vztahu člověka k Bohu, ale také vztahů mezilidských. Stačí si jen vybavit obrázek z dob hladu a bídy, kdy rodiče sháněli jídlo nejprve pro své děti a až potom pro sebe. Půst tedy znamená také zřít se svého jídla ve prospěch bližního, rozdělit se. Jídlo patří k základním životním potřebám, není to nic navíc. Správně se postit tedy neznamená zbavovat se nepotřebných věcí nebo rozdávat z nadbytku. Takového dobré skutky vlastně ani nebolí a přitom se dá jimi chlubit. Kolik sponzorů dnes chce za malý dar velkou reklamu a kolik prostých lidí naopak zůstává skryto



Zdroj: archiv P. Jiřího Kani, faráře blanenské farnosti



i za daleko většími dary? Skutečný půst musí tedy bolet, musí jít o dar něčeho, co potřebujeme k životu. Může to být nejen jídlo, ale i drahý čas, zbytek sil, které potřebujeme pro sebe, ale nabídnuty druhým se proměňují ve skutečný půst.

Církev nechává půst víceméně na dobrovolnosti. Týká se to hlavně pátečního dne. Dříve se v pátek nařizoval půst od masa, dnes je pátek považován spíše za den pokání. Křesťan má zpytovat svědomí, litovat hříchů, postit se a to vše s pohledem na Ukřižovaného a jeho oběť za lidstvo.

Jindy však církev půst nařizuje. Je to především hodina postu před přijetím svatého přijímání. A pak také celá postní doba, těch čtyřicet všedních dní před velikonoce, které mají být prožity v pokání. Její první i poslední den – Popeleční středa a Velký pátek jsou dny přísného postu. Ten den by křesťané neměli jíst maso a současně se zříct jídla natolik, nakolik vydrží a mohou si dovolit s ohledem na své zdraví, věk nebo pracovní zatížení.

Často se nás kněží lidé ptají, co už je a co není půst, kolik toho mohou sníst a jestli se v pátek smí maso a nebo ne? Podobné otázky jsou sice běžné, ale ne správné. Copak se může maminka někoho ptát, kolikrát má dát najíst svému dítěti? Kolikrát k němu má vstát v jeho nemoci? Láska přece

nemůže počítat. Proto skutečný půst znamená, že myslíme na Boha a na druhé lidi, že chceme Bohu prokázat vděčnost za život, za úrodu a jeho dary. Skutečný půst neznámá, že si jídlo schováme do ledničky a úderem půlnoci proměníme přísný půst v nevázanou žranici! Půst má jen tehdy smysl, když nemyslíme na nás a na naši „křesťanskou povinnost“, ale na hladovějící a potřebné kolem nás a to, co ušetříme na jídle, jim rozdáme. Buď sami nebo prostřednictvím naší Charity. Mnoho rodin má doma v postní době „postní pokladničku“, do které takto ušetřené peníze ukládá. V tomto se tedy postní jídlo i postní

sbírký musejí lišit od ostatních.

Takový půst pak může být radostný, i když zároveň bolestný. Bolest vychází z omezení požitků, ze sebeovládání, ale radost přináší obnova naší víry, naděje a lásky.

Jiří Kaňa,
farář blanenské farnosti

Zdroj: www.trixicooks.com

Sestry dominikánky, které nám bohoslovcům vařily v těžkých dobách osmdesátých let v kněžském semináři v Litoměřicích, dokázaly i z mála uživit desítky hladových mladíků.

Pro postní inspiraci se se čtenáři ZRNKA rozdělím o dva recepty „šéfkuchařky“, sestry Flávie, jak nám je spolu s dalšími darovala na cestu do světa v roce 1987. Potěší zejména ty, pro které je řízek vším ☺ (opsáno z originálu, včetně mluvnických specialit)

Celer smažený s dušeným banánem

Očištěný celer nakrájíme na silnější kolečka a uvaříme ve slané vodě a malučko octa na polovinu ne moc doměkka, vyndáme a obalíme jako řízek. Dáme na nahřátý talíř a obložíme vařeným vejcem natvrdo, sek. petrželí, vař. bramborem a na kolečka nakrájenými oloupanými banány, které několik minut opékáme na kastrolku na másle a dáme je na usmažený celer. Může se k tomu dát 1 lžíce hotové majonézy. Podáváme teplé.

Vaření ztracených vajec

Do kastrolku dáme vodu, trochu octa, sůl a přivedeme do varu. Do menší naběračky vyklepneme čerstvé vejce a s tím ponoříme do vařené vody a podržíme, až nám okraje bílku zbělají a hned vejce se zběračky vysypeme do vody a vaříme 4 min. Vyndáme do studené vody a používáme ke špenátu. Můžeme je obalit jako řízek a smažit ... k večeři s chlebem a čaj s vínem a rumem.



Den pro seniory 2014

V sobotu 13. 12. 2014 proběhl III. ročník celonárodního setkání seniorů Den pro seniory. Setkání se uskutečnilo v prostorách brněnského Biskupského gymnázia a nabízelo opravdu bohatý program, čítající přednášky, workshopy, besedu nebo písničky na přání. Celý den jsme řádně zdokumentovali a nyní Vás zveme na zavzpomínání na tento den, který se nesl v příjemné adventní atmosféře.



Společenský sál Biskupského gymnázia byl zcela zaplněn, setkání se zúčastnilo na 200 seniorů.



O přednášku na téma Přínosy mezigeneračního učení se postaraly psycholožky z Fakulty sociálních studií MU v Brně Milada Rabušicová a Kateřina Pevná (dole).

Blanenský farář Jiří Kaňa pohovořil o mezigenerační spolupráci ve farnosti.



Obě přednášky měly opravdu velký úspěch.



Účastníky přivítali brněnský biskup Vojtěch Cikrle, který nad Dnem pro seniory převzal záštitu, a Marcela Ondrůjová, ředitelka Centra pro rodinu a sociální péči.





Workshopy probíhaly ve školních třídách Biskupského gymnázia a setkaly se se skutečně velkým zájmem zúčastněných:

1. Tanec v sedě • 2. Vývoj architektury města Brna se zaměřením na sakrální stavby • 3. Louktohra
Čtvrtým workshopem byla Mobilní počítačová učebna.



4. Průběh Dne pro seniory 2014 natáčela TV Noe. • 5. Mši svatou koncelebrovali P. Jindřich Kotvrda a P. Blažej Hejtmánek za hudebního doprovodu Scholy Biskupského gymnázia. • 6. Kankánovou ukázkou Tance v sedě předvedly členky KLASu Hodonín.



7



8



9



10

7. V poobědové přestávce měli zájemci možnost nahlédnout do zákulisí rádia Proglas, které sídlí přímo v budově Biskupského gymnázia – právě vysílal Radek Habáň • 8. a 9. Beseda s moderátorkou rádia Proglas Magdou Haserovou – na přetřes se dostaly i vtipné historky z natáčení. • 10. Dog dancing – o další bod programu se postarala studentka Církevní střední zdravotnické školy se svým mazlíčkem, kteří spolu předvedli, jak vypadá tanec se psem.



11



12



13



14

11.–13. Písničky na přání jako překvapení: závěr Dne pro seniory patřil písničkám na přání, jejichž uvádění moderovala Magda Hauserová a o interpretaci se postarali žáci a studenti Gymnázia a ZUŠ P. Křížkovského s uměleckou profilací. • 14. Ten, komu se hrálo a zpívalo, dostal na památku malou kytíčku.

Knižní okénko

Viktor Emanuel Frankl: Prožitek hor a zkušenost smyslu



Viktor Emanuel Frankl, známý psycholog a zakladatel logoterapie měl ve svém životě jednu velkou vášeň. Horolezectví. K lezení ho vedl strach z něj „Copak si člověk musí od sebe nechat všechno líbit? Nemůže být silnější než strach?“ Ze slézání hor se stala jeho velká životní láska, do hor chodíval na osamělá putování, aby se usebral. „V horách

dostávají myšlenky volný průběh a vlastně není žádné větší podstatné rozhodnutí v mém životě, které bych tam neučinil.“

Hluboké Franklovy myšlenky výšin v útlé knížečce jsou doplněny působivými snímky Jana Zahradníčka.

Nakladatelství: Cesta

Jan Sokol: Čtení z bible

Vybrané oddíly Starého i Nového zákona zpřístupňuje svými komentáři a stručnými vysvětlivkami filosof i biblista (podílel se ekumenickém překladu Nového zákona) Jan Sokol. Snaží se ukázat celou šíři a rozmanitost biblického textu v příbězích i prorockých textech nebo krásných lyrických básních různých dob a různých prostředí, ve kterých Bible vznikala.



Kniha opatřena krásnými ilustracemi Václava Sokola je vhodná pro širší okruh čtenářů. Křesťanům pomůže k hlubšímu vhledu do biblické problematiky a nenáboženským lidem, kteří v Bibli vidí spíše kulturní hodnotu, přiblíží její poselství i jádro křesťanství. Slovy O. Mádra „Publikace Čtení z Bible je pro věřící i nevěřící, pro každý věk, a rodinná kniha.“

Nakladatelství: Česká biblická společnost / Vyšehrad

Tyto i jiné vhodné knižní dárky (dětské, pedagogické, duchovní...) můžete zakoupit v BIBLE pointu v areálu bývalého kláštera na Josefské 1 (tam, kde sídlí také Centrum pro rodinu a sociální péči a spolek Spokojený senior – KLAS z.s.).

Právní okénko

? Dobrý den, ráda bych si dala žádost do Domova pro seniory. Mám, ale obavu, že nebudu přijata, protože můj důchod je malý.

Odpověď:

Výši úhrady za pobyt v Domově pro seniory (DS) si stanovuje každý DS sám. Zákon udává pouze strop, maximální částku. Pokud seniorovi výše důchodu nestačí na úhradu DS, snaží se DS dohodnout s rodinou, která může rozdíl doplatit. S rodinou se následně uzavře Dohoda o spoluúčasti. Pokud senior rodinu nemá, tak si může pobyt v DS doplácet například ze svých úspor, případně z prodeje původního domu, bytu, případně mu DS udělí výjimku a poskytne mu slevu na pobyt.

Částky se pohybují v různé výši, pro příklad uveďme například částku za jednolůžkový pokoj a stravu necelých 12 tisíc za měsíc (31 dní). Je pravdou, že asi 80 % seniorů na tuto částku důchodem nedosáhne. Ze zákona o soc. službách č.108/2006 je dáno, že 15% z vlastního důchodu musí seniorovi ještě zůstat jako kapesné. Z toho si platí např. léky, poplatky za rozhlas a televizi, telefon atd.

Senior by měl mít v rámci žádosti o DS přiznaný příspěvek na péči nebo alespoň podanou žádost o tento příspěvek. Přiznání příspěvku mimo jiné potvrzuje, že senior péči DS potřebuje a v jakém rozsahu.

Je dobré před podáním žádosti do DS se na rovinu na daném DS informovat, jak tam rozdíl v úhradě řeší a co by to pro seniora a jeho rodinu znamenalo.

Na níže uvedených odkazech můžete najít rozšířené informace.

<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

http://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf – max. výše úhrady

*Centrum pro rodinu a sociální péči Brno
(sociálně aktivizační služby pro seniory,
základní sociální poradenství)*

Zákony pro lidi
www.zakonyprolidi.cz



Centrum pro rodinu a sociální péči
www.crsp.cz



NABÍDKA POŘADŮ RADIA PROGLAS

Radio Proglas, mediální partner III. ročníku celostátního setkání **Den pro seniory 2014**, nabízí nejen seniorům tyto pořady:

Každý všední den se na Proglasu můžete setkat s dobrou knihou. **Čtení na pokračování** poslouchajte dopoledne v 11.05 hod. a o půl desáté večer.

Každé všednodenní dopoledne od 10.30 hod. si navíc můžete zpříjemnit poslechem **Voničky lidových písní** (s cimbálovými muzikami) nebo **Voničky pro milovníky dechovky**. Pro příznivce vážné a duchovní hudby nabízíme každý den po poledni **Hudební siestu**, v neděli ráno od 8.00 hodinku duchovní hudby a večer od 20.30 hod. **Koncerty vážné či duchovní hudby**, kde vysíláme velká koncertní díla autorů klasické hudby. Každé pondělí večer ve 22.30 hod. naladíte diskuzní a kontaktní pořad **Noční linka**. V roli moderátorů se pravidelně střídají např. Mons. Martin Holík, Roberto Scavino nebo Igor Dostálek a vyzývají vás, posluchače, k úvahám na různá témata. Společenská, duchovní, i ryze odpočinková. Připojte se prostřednictvím telefonu, mailu nebo SMS.

Za zajímavými lidmi, jejich příběhy, na známá i méně známá místa po celé České republice se můžete vydat každé úterý a čtvrtek ve

22.00 hod. Redaktoři v regionálních studiích Proglasu zachycují na mikrofon aktuální dění ve svých krajích, nabízí reportáže z různých akcí a rozhovory s tamními osobnostmi kulturního i církevního života.

Středeční dopolední čas je od 9.30 hod. vyhrazen pro dříve narozené. Moderátorka Magda Hauserová připravuje každý týden téměř hodinový magazín **Vítejte, senioři!**. Najdete v něm rozhovory se zajímavými osobnostmi, rubriku zaměřenou na zdraví nebo na finanční gramotnost, hudební vzpomínky na léta šedesátá a sedmdesátá, ale i současnou muziku, soutěže a další zajímavosti.

Páteční večer patří týdeníku **Dotýkání světla** – v něm se snažíme přiblížit jak významné postavy v dějinách i současnosti katolické církve, tak spiritualitu řeholních řádů a kongregací, či se zamýšlíme nad dalšími tématy víry a duchovního života. Vysíláme vždy ve 22 hodin s reprízou v neděli v 17.30 hod.

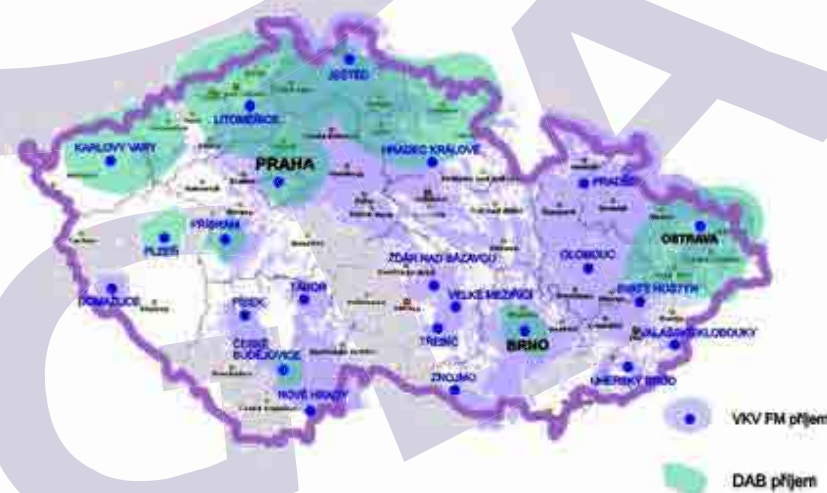
Každou neděli od 17.00 hod. zachytíte relaci **Křesťan a svět**. Jejím cílem je představit křesťany různého věku, denominace, povolání a životního stavu s důrazem na to, jak žijí a prožívají své křesťanství, svou víru v každodenním životě.

Jak naladíte Proglas?

Každý na území ČR v současnosti vlastní televizor pro digitální televizní příjem DVB-T. Víte, že DVB-T umí šířit i rozhlasové programy? Stačí stiskem tlačítka dálkového ovládání označeného R/TV nebo notičky zvolit Radio Proglas. Příjem je zdarma.

Další možnosti příjmu v ČR viz mapka.

Diagramy pokrytí prakticky



Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí leden, únor, březen •

Téma 1

Novoroční předsevzetí

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Vítězná desítka novoročních
předsevzetí

Trénink kompetencí (TK)

Předsevzetí našeho KLASu

Trénink psychohygieny (TPH)

Progresivní svalové relaxační cvičení

Trénink paměti - blok (TPB) + Trénink psychomotoriky (TPM)

Zopakování naučených tanců + nový

Tipy na doma

Moje vlastní předsevzetí

str. 18, 19

Téma 2

Čisté radosti mého života

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Moje nejoblíbenější činnost
+ charakteristický pohyb k této činnosti

Trénink kompetencí (TK)

Psychohygiena - zdroje štěstí, zlatá
pravidla

Vzpomínková konzerva

Trénink psychohygieny (TPH)

Pepa má špatnou náladu

Trénink paměti - blok (TPB) + Trénink psychomotoriky (TPM)

Krabička SOS

Tipy na doma

Dodělat a doma používat krabičku SOS

str. 20–22

Téma 3

Simeon

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Metody práce s Božím textem

Trénink kompetencí (TK)

O Simeonovi

Trénink psychohygieny (TPH)

Promluva sv. otce Františka k letošním
Vánocům

Trénink paměti - blok (TPB)

Přesmyčky k tématu Simeon

Tipy na doma

Zamyšlení se nad poselstvím Vánoc dle
papežovy promluvy

str. 23–25

Téma 1: Novoroční přesevzetí

Cíl tématu: odlehčená diskuze nad hodnotovým žebříčkem, který kolem Nového roku „vládne“ světem, sebekoučing

Nebezpečí tématu: rozpovídánost

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Přání do nového roku	Rozdat PFka	PFka	10
TPR	Vítězná desítka novoročních přesevzetí	Procvičení krátkodobé paměti a pozornosti	Tisk vítězné desítka novoročních přesevzetí (PL_TPR_1, viz Zdroje informací)	10
TK	Přesevzetí našeho KLASu	Význam přesevzetí - obecné zásady sebekoučingu Vytvoření seznamu přesevzetí pro KLAS na další rok	Tabule nebo flipchart a fixy	25
TPH	Progresivní svalové relaxační cvičení	Relaxace pomocí svalového napětí a uvolnění, řízení dechu		10
Přestávka				15
TPB + TPM	Zopakování naučených tanců + nový	Tanec vsedě - pohyb + procvičení dlouhodobé i krátkodobé paměti	CD přehrávač, CD tanců	30
Tipy na doma	Moje vlastní přesevzetí	Zapsat si vlastní přesevzetí s termínem splnění	Zopakování zásad sebekoučingu	10
Závěr	Přání KLASu do dalšího roku	Každý vysloví přání pro náš KLAS do nového roku.	Smajlík	10
Zdroje informací	Magazín Pro ženy, [cit. 2014-4-08], Top 10 novoročních přesevzetí: Která si dáváte nejčastěji? Dostupné z http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/30562-top-10-novorocnich-predsevzeti-ktera-si-davate-nejcasteji			

Úvod

Připravená tištěná PFka s adresným oslovením a s podpisem animátorů. Je možné také použít texty z kalendáře minulých let, tzv. záložky.

TPR – předsevzetí

Tisk vítězné desítky novoročních předsevzetí z internetu pověsit na tabuli a přečíst.

Následuje krátká diskuze o:

- pořadí předsevzetí
- dalších návrzích předsevzetí
- obecném názoru a zkušenostech s přijímáním a dodržováním novoročních předsevzetí

Po té sundat tisk a vyzvat přítomné k sepsání seznamu předsevzetí, následuje společná kontrola.

Poznámka: Do této rozcvičky tréninku paměti se už prolíná i trénink kompetencí.

PL_TPR_1: Vítězná desítka novoročních předsevzetí (magazín Pro ženy) – viz příloha č. 2, str. 34

TK – sebekoučing

Cílem tréninku kompetencí je sdělit:

- obecné zásady sebekoučingu
- sdělení významu jednotlivých skupin předsevzetí formou diskuze účastníků – zdraví, nové znalosti a nové dovednosti
- vytvoření seznamu předsevzetí pro KLAS na další rok – jedno předsevzetí pro každou skupinu předsevzetí. Návrhy předsevzetí jsou připravené předem.

Obecné zásady sebekoučingu

Efekt cílové pásky – rozdělit úkoly na etapy a definovat dobře dosažitelné cíle.

Definice cíle pomocí co nejpresnějšího určení termínu splnění a podoby výsledku.

Princip nedokončených tvarů – člověk má tendenci k dokončování

tvarů, tzn. nedodělaná práce nás znervózňuje. Abychom tomu předešli, je tedy nutné přesně formulovat dosažitelné cíle.

Postup při zadání vlastního předsevzetí

Definice předsevzetí, termín splnění, konečná podoba cíle předsevzetí.

Případně rozdělení předsevzetí na etapy a určení termínu splnění a konečné podoby cíle každé etapy zvlášť.

TPH – Progresivní svalové relaxační cvičení

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace pomocí svalového napětí a uvolnění, řízení dechu.

Postup:

- uvolnění a uvedení do klidu, zavření očí,
- hluboký nádech
- postupné svalové napětí a uvolnění od nohou přes tělo k mimickým svalům,
- automasáž hlavy, uvolnění a hluboký nádech
- návrat do reality - otevření očí

TPB + TPM

(z CD Dansk Senior Dans. Sidedanse 1, HAPS musicproduction, 2002)

Zopakování naučených tanců vsedě:

Španělský tanec (Eviva Espana), Makarena (Aint´she sweet), Královský tanec (Til Pinse)

Nový tanec: Prstový (Alle Ger rundt og forelsker sig) – vložit po Makareně

Tipy na doma

Vysvětlení postupu při tvorbě vlastního předsevzetí je zároveň zopakováním důležitých informací získaných v hlavním tématu – určení hlavních principů sebekoučování.

Jaká předsevzetí si dáme my? Nejsou složitá, dají se shrnout do jednoho slova – miluj!



Čisté radosti mého života

Cíl tématu: psychohygiena

Nebezpečí tématu: rozpovídánost

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Připravit atributy oblíbených činností	Navození tématu	Knihy, vyšívání, tematické hobby časopisy...	5
TPR	Moje nejoblíbenější činnost + charakteristický pohyb k této činnosti	Pohyb – rozcvička Procvičení krátkodobé paměti	Po řadě ukazovat pohyb svého souseda po levici, ostatní hádají činnost	10
TK	Psychohygiena – zdroje štěstí, zlatá pravidla Vzpomínková konzerva	Asociace, vizualizace	Tisky hesel a pravidel nebo flipchart, fixy	30
TPH	Pepa má špatnou náladu	Vizualizace, zmapování důvodů špatné nálady, cesty k nápravě – praktická ukázka k teorii v TK	Flipchart, fixy	15
Přestávka				15
TPB	Slovní fotbal Asociace	Asociace		15
TPM	Krabička SOS	Vyplňování Jemná motorika - stříhání	Tisk viz PL_TPM_2, pytlíky, tužky, nůžky	20
Tipy na doma	Dodělat a doma používat krabičku SOS			5
Závěr	Hlavní pravidlo radosti	Rozdat tisky	Tisk	5
Zdroje informací				

TPR

Aktivita v kruhu.

V 1. kole každý účastník řekne svou oblíbenou činnost a doprovodí ji charakteristickým pohybem.

Ve 2. kole každý účastník ukáže pohyb svého souseda po levici, ostatní uvedou oblíbenou činnost, kterou pohyb vyjadřuje (tedy oblíbenou činnost toho, kdo je po levici předvádějícího).

TK – Vzpomínková konzerva

3 zdroje štěstí:

- hezká vzpomínka,
- uvědomování si a plné prožívání krásné přítomnosti,
- těšení se na budoucnost

Vytvoření vzpomínky je podmíněno uvědoměním si a plným prožíváním přítomnosti. Tzn. snažit se vnímat danou chvíli a příjemný prožitek co nejvíce smysly (nejen zrak nebo sluchový vjem, ale i vůně, hmatové prožitky, případně chuti s prožitkem spojené).

Těšení se na budoucnost je podmíněno představivostí a schopností snít o konkrétní podobě budoucího prožitku.

Psychohygienická technika vizualizace – Vzpomínková konzerva:

Cíl: Relaxace s vizualizací, zaměření se na pozitivní momenty v životě

Postup:

1. Povídání si s účastníky o tom, k čemu slouží konzervy, zavařeniny, kompoty. K uchování potravin. Jaké zvláštní zavařeniny účastníci vyrábí? Stejně to může fungovat s příjemnými zážitky. Lze je schraňovat a vytahovat v případě potřeby.
2. Když jsme na nějakém krásném místě nebo se nám stane něco příjemného, musíme se chvíli zastavit a snažit se zapamatovat si co nejvíce detailů – jaké je počasí, jak vane vítr, jaké barvy jsou kolem, jestli cítíme nějakou vůni, ale především, jak se cítíme, jak je nám dobře, kam všude se to dobro dostává...

3. Krásný zážitek je třeba se všemi vjemy uložit do konzervy a zavařit (10 minut na 80°C)

4. Na zavařeninu je pak třeba nalepit popisku a uložit do spížírny (vytvořit si systém rozmístění zavařenin podle druhu – kategorizace) k ostatním už vytvořeným zavařeninám vzpomínek.

Zlatá pravidla štěstí:

Pravidla pro uchování duševní rovnováhy.

Postup: Pravidla napíšeme na flipchart nebo vytištěná v dobře čitelné velikosti přiděláme na tabuli.

1. Nepochválím-li se sám/a, nikdo to za mě neudělá. Jsem si však vědom/vědoma, že co mám, to je dar, to jsem si nezasloužila sama/sám, to jsem dostala/dostal, abych jej dál v dobrou dávala/dával.
2. Každý úspěch se násobí 10, neúspěch se dělí 10.
3. Odpočívám alespoň o 5 minut dříve, než je úplně pozdě.

TPH – Pepa má špatnou náladu

Cíl: Vizualizace, zmapování důvodů špatné nálady a cesty k jejímu zlepšení.

Postup: Na připraveném flipchartovém papíru je obrázek zamračeného obličeje Pepy. Pod obrázek do levého sloupce jsou zapisovány návrhy účastníků, co kazí Pepovi náladu, potažmo co kazí náladu účastníků.

Následně jsou do pravého sloupce zaznamenány cesty k nápravě. Co by účastníci poradili Pepovi, aby se mu nálada zlepšila.

Na závěr je tento flipchart překryt druhým obrázkem s usměvavým obličejem.

TPB – asociace

Hra *Slovní fotbal* – účastníci sedící v kruhu kolem stolu postupně navazují na poslední písmeno, případně slabiku předchozího slova.

Hra *Asociace* - účastníci sedící v kruhu kolem stolu postupně navazují

volnou asociací, tzn. slovem, které je první napadne při poslechu předchozího slova.

TPM (+ TPB) – krabička SOS

Cíl: procvičení jemné motoriky + asociace, vizualizace

Postup:

1. Každý účastník obdrží jeden sloupec z vytištěného PL_TPM_2 a rozstříhá ho na jednotlivé lístky.
2. Na zadní stranu lístků doplní svůj osobní údaj (např. nejoblíbenější jídlo - svíčková).
3. Každý účastník obdrží papírový pytlík a nakreslí na něj Smajlíka, nebo jiný symbol vyjadřující spokojenost.
4. Popsané lístky vloží do pytlíku.

Pomůcky: PL_TPM_2: Krabička SOS – viz příloha č. 3, str. 35

Tipy na doma

Dodělat a doma používat krabičku SOS.

Závěr

Rozdat tisky s hlavním pravidlem radosti ze života:

„Budu se snažit mít stále víc rád/a, budu se snažit, aby to na mě poznali Ti druzí, budu všechny pravidelně oceňovat a chválit za všechny maličkosti, budu zkrátka spokojenější a radostnější v životě, a také budu více vděčná/vděčný za každou prožitou chvíli.“



Simeon

Rokem 2015 nás budou provázet slova Svatého otce Františka, ze setkání se seniory v Římě 28. 9. 2014. při tomto setkání byla ikona, která ukazuje jednu mezigenerační událost, setkání Josefa, a Marie s Jezulátkem se staršími lidmi – se Simeonem a Annou. Ale VÍME, KDO to vlastně Simeon byl, a v čem jej můžeme v životě napodobovat právě třeba v mezigeneračním soužití či v prožívání stáří?



Pomůcky: svíce, Bible, Liturgie hodin (Breviář), obrázky starších osob, vnuků, rodin, fotografie vození dětí v kočárku, držení dětí v náruči, vícegenerační fotografie.

Modlitba

*Bože, ty jsi slunce našeho života zahánějící každou temnotu;
osvěcuji nás svým jasným světlem,
abychom nechodili ve tmách,
ale věrně kráčeli po tvých cestách. Amen*

„Rozcvička“ na začátek

1. Každý může říct druhým, jaký měl za poslední dobu pěkný zážitek, kdy mu pomyslně v srdci zazářilo světlo nebo dostal nějaké Boží ubezpečení na své cestě.

Nebo

2. Přečíst text z Písma svatého a pak s ním, dle některé z metod práce s textem, pracovat (metody práce s Biblickým textem se vyučují také na Pastoračním dnu v kurzu Vedoucí farního společenství seniorů)

Viz PL_TPR_2 – Metody práce s Božím textem (viz příloha č. 4, str. 36)

Stařec Simeon žil v Jeruzalémě, věřil v Hospodina a Duchem svatým mu bylo předpověděno, že „neuzří smrt, dokud neuvidí Mesiáše“. Evangelista Lukáš o něm poznamenává, že to byl člověk spravedlivý a zbožný, očekával potěšení Izraele a Duch svatý byl s ním. /Lk 2, 25–26/.

Hlavní téma:

Dnešní biblická postava je muž, stařec, jménem Simeon, který v Bibli stojí na přechodu období Starého a Nového zákona. Jméno Simeon znamená „Pán vyslyšel“.

I my, senioři se často ocitáme v pokročilém věku s otázkou: „Proč jsem ještě tady? Proč jsem ještě na světě?“ či naopak s prosbou: „Bože, dej, než umřu, ať vidím, že se zamotaná situace rozmotává, dej, ať uvidím vnoučata či pravnoučata!“.

Kdo byl tedy Simeon a co měl slíbeno?

V Lukášově 2. kap. verš. 27 čteme: **„Když pak přišel čas jejich očistění podle Mojžíšova zákona, přinesli Josef a Maria Ježíše do Jeruzaléma, aby ho představili Hospodinu. V týž den přišel, veden Duchem svatým, do chrámu i stařec Simeon.“**

Představme si monumentální chrám v Jeruzalémě, který nechal vybudovat král Herodes. Skromná rodina z Nazareta jako by se trochu ztrácela v nádvořích velkého chrámu mezi davem lidí. Byli tady kněží, levité, věřící, prodavači, směnárníci, ale i zdejší zvědavci. Evangelista Lukáš zaznamenává událost, kdy se dvojice starých lidí – výše zmíněný stařec Simeon a 84 letá vdova Anna setkává s Nazaretskou rodinou.

Liturgicky se tento svátek slaví 2. února jako svátek „Uvedení Páně do chrámu“. Nazaretská rodina přichází do chrámu, aby tak jako jiní rodiče prvorozených synů splnila, co předepisoval Mojžíšův zákon: **„Všechno prvorozené mužského rodu ať je zasvěceno Pánu! A přinesli oběť dvě hrdličky nebo dvě holoubata“ /Lk 2,24/** Kolik tím chrámem prošlo běžných lidí, dvojic, za den, kteří přišli za své prvorozené dítě obětovat? Jak poznal Simeon, že tito, Josef a Maria jsou praví, že nesou Ježíše, Mesiáše světa?

Řeckou tradicí je Simeon nazývaný „Theodochos,“ tedy ten, „kdo přijímá a nese v náruči Božího Syna“. Blažený a spravedlivý Simeon tedy bere od nich do náruči dítě, vykupitele svého lidu, a takto chválí Boha slavnostním výrokem: **„Nyní propouštíš v pokoji svého služebníka, Pane, podle svého slova, neboť mé oči viděly Tvé spasení, které jsi připravil přede všemi národy – světlo, jež bude zjevením pohanům, slávu pro Tvůj lid Izrael,“ (Lk 2, 29–32).** Tato slova naplnila Josefa i Marii úžasem.

Výrok, který přednesl stařec Simeon v chrámě, je ve skutečnosti hymnem, který našel místo ve večerní liturgické modlitbě kompletáře. Jeho latinská verze začíná slovy Nunc dimmitis: „Nyní můžeš, Pane, propustit Tvého služebníka...“

Simeon měl tedy slíbeno, že nezemře, dokud neuvidí slávu Izraele.

Simeonův hymnus je tedy slavnostním pozdravem mesiánského svítání, které přichází, a jehož hlavním motivem bude právě dítě, které Simeon drží v náruči.

A dále text pokračuje: **„Simeon jim požehnal a řekl jeho matce Marii: ‚Hle, on je dán k pádu i povstání mnohých v Izraeli a jako znamení, kterému bude odpírat – i Tvou vlastní duši pronikne meč, aby vyšlo najevo myšlení mnoha srdcí‘“ (Lk 2, 34–35).** Tato Simeonova slova jsou tvrdým výrokem o budoucnosti, která bude poznamenána a zcela prožita tímto dítětem. I jeho matka Maria bude mít svou roli v tomto dramatu utrpení. Mnozí známe třeba ze svého dětství obraz Matky Boží, která má srdce prokláno meči. Sedmibolestná Panna Maria.

Evangelista Lukáš pak ještě mluví o jedné staré osobě – o prorokyni Anně (jak o ní byla výše v textu řeč), která byla v chrámě u této události a vzdávala Bohu chválu! Byla ve velmi pokročilém věku. Když se jako dívka vdala, žila sedm let se svým mužem a potom byla vdovou až do svých osmdesáti čtyř let. Nevycházela z chrámu a dnem i nocí složila Bohu posty a modlitbami. Přistoupila ve stejnou chvíli, vzdávala chválu Bohu a říkala o něm všem, kdo v Jeruzalémě očekávali vykoupení. Evangelista Lukáš pak uzavírá tuto událost takto: **„Když vykonali všechno podle Hospodinova zákona, vrátili se do svého města Nazaretu v Galilei. Chlapec rostl a sílil, naplňován moudrostí, a Boží milost byla s ním,“ /Lk 2,39–40/.**

Vánoce – před několika dny jsme je prožili a téměř každý hleděl s úžasem do jeslíček na malé Jezulátko, malé děťátko. Kdo z nás si položí otázku, co bylo dál? Co bylo s Dítětem? S Marií, s Josefem dál?

Dojdeme právě ke svátku Uvedení Páně do chrámu 2. února. Zde vidíme, že po pastýřích a mudrcích se s Dítětem setkávají právě staří lidé a tak zde vidíme najednou 3 generace pospolu.

Slova „Duch svatý byl s ním“ jsou pro nás výzvou, abychom byli i my

vnímaví k Božímu vedení ve svém životě vnuknutí Ducha svatého! I my rádi přicházíme do našich chrámů a Boha radostně chvalme a uctívejme! Budme radostně s těmi, kteří do chrámu „přinášejí své děti“, pomáhejme jim ve farnostech třeba krátkým hlídáním v kostele, nebo vožením kočárku, aby se i tato rodina cítila ve farnosti přijata staršími lidmi jako Josef s Marií od Simeona a Anny.

Simeon je pro nás seniory příkladem spravedlnosti, zbožnosti a také trpělivosti a vytrvalosti! I my máme srozumitelně a přesvědčivě hlásat evangelium našim sestrám a bratrům, se kterými žijeme a se kterými se setkáváme.

Otázky pro sdílení:

1. Podle čeho Simeon a Anna poznali, že rodiče, zrovna Josef a Maria, nesou v náručí Mesiáše?
2. Vzpomínáme na první setkání s našimi vnoučaty po příjezdu z porodnice?
3. Jsme pokřtěni? Pamatujeme si na křest našich vnoučat? Chtěli křest i naše děti u našich vnoučat sami nebo na naše naléhání?
4. Čím nás seniory a seniorky může oslovit postava Simeona?
5. Co znamená být člověkem spravedlivým a zbožným v dnešním světě 21. století?

Aktivita psychohygieny

Po našem sdílení si můžeme přečíst krásnou promluvu, vzkaz sv. otce Františka k letošním Vánocům. Jako dárek tento text nachystáme pro seniory k odnesení domů (viz příloha č. 5, str. 37).

Trénink paměti - blok

Vyřešte přesmyčky a ve správném mluvnickém pádu je doplňte do textu Simeonova chvalo zpěvu.

Viz PL_TPB_1 – přesmyčky (viz příloha č. 6, str. 38)

Řešení: služebníka, slova, spásu, národy, pohanům, slávě

Tipy na doma

Zamyšlení se každý sám pro sebe nad poselstvím Vánoc podle textu sv. tce Františka.

Modlitba

Na konec se pomodleme liturgickou modlitbu, kterou se pomodlil Simeon, když uviděl Ježíše:

„Nyní můžeš, Pane, propustit svého služebníka
podle svého slova v pokoji,
neboť moje oči uviděly tvou spásu,
kterou jsi připravil pro všechny národy:
světlo k osvětlení pohanům,
a k slávě tvého izraelského lidu. Amen“

Použitá literatura: Ravazi – italský biblista a kardinál z knihy Biblické postavy

www.pastorace.cz, Liturgie hodin

Metody práce s Božím textem:

Lectio divina - důraz na modlitební kontext četby Písma

Metoda Västerås - vhodné pro vstupní fázi společné práce

Metoda sedmi kroků - důraz na existenciální oslovení a aplikaci

Metoda Bludesch - důraz na osobní práci s textem později sdílenou

Metoda biblických kroužků - moderátor předem připravuje text a řídí proces

Biblický valčík: vidět – soudit – jednat - důraz na východisko ve zkušenosti účastníků



POSELSTVÍ SVATÉHO OTCE FRANTIŠKA KE SVĚTOVÉMU DNI MÍRU 1. LEDNA 2015

Již ne otroci, ale bratři

1 Na začátku nového roku, který přijímáme jako Boží milost a dar lidstvu, chci všem mužům a ženám, jakož i každému národu a státu na světě, hlavám států a vlád i představitelům různých náboženství zaslat svá vřelá mírová přání. Dopravám je modlitbou za to, aby přestaly války, konflikty a mnohá utrpení vyvolaná jak lidskou rukou, tak i starými i novými epidemiemi a devastujícími účinky přírodních katastrof. Prosím především za to, abychom dokázali – jako odpověď na naše společné povolání ke spolupráci s Bohem i se všemi lidmi dobré vůle při prosazování míru a svornosti ve světě – odolávat pokušení, že se nebudeme chovat způsobem hodným svého lidství.

V poselství k loňskému 1. lednu jsem konstatoval, že k „touze žít plným životem... patří nepotlačitelný sen o bratrství, které vede člověka ke společenství s druhými, v nichž nacházíme nikoli nepřátele a konkurenty, ale bratry, jež máme přijímat a ujímat se jich“.¹ Protože člověk je vztahovou bytostí určenou k tomu, aby se realizoval v kontextu mezosobních vztahů inspirovaných spravedlností a láskou, je pro jeho rozvoj zásadně důležité, aby se uznávala a respektovala jeho důstojnost, svoboda a autonomie. Bohužel trvale se šířící rána vykořisťování člověka druhým člověkem závažně zraňuje život společenství a povolání navazovat mezosobní vztahy ve znamení úcty, spravedlnosti a lásky. Takový odporný jev, který vede k pošlapávání základních práv druhého člověka a k ponižování jeho svobody a důstojnosti, nabývá mnoha podob. Chci se nad nimi krátce zamyslet, abychom ve světle Božího slova mohli všechny lidi chápat „ne jako otroky, ale jako bratry“.

Naslouchat Božímu plánu s lidstvem

2 Téma, které jsem zvolil pro předkládané poselství, vychází z Listu svatého Pavla Filemonovi, v němž Apoštol žádá svého spolupracovníka, aby přijal Onesima, bývalého otroka patřícího právě Filemonovi. Stal se nyní křesťanem, a tedy si podle Pavla zaslouží, aby byl považován za bratra. Apoštol národů píše toto: „Vždyť snad proto ti byl vzat na čas, abys ho dostal nazpátek navždycky, ne už jako otroka, ale jako něco více než otroka: jako drahého bratra“ (Flm 15-16). Tím, že se Onesimos stal křesťanem, stal se Filemonovým bratrem. Obrácení ke Kristu a začátek života Kristova učedníka představuje nové zrození (srov. 2 Kor 5,17; 1 Petr 1,3), které plodí bratrství jako pouto zakládající rodinný život i jako základ pro život společnosti.

¹ Č. 1.

V knize Genesis (srov. 1,27-28) čteme, že Bůh stvořil člověka jako muže a ženu a poželhal jim, aby rostli a množili se. Učinil z Adama a z Evy rodiče, kteří uskutečňovali Boží požehnání, byli plodní a rozmnožovali se a v Kainovi a Ábelovi zrodili první bratrství. Kain a Ábel jsou bratři, protože pocházejí z téhož lůna, a mají tedy stejný původ, přirozenost a důstojnost jako jejich rodiče, stvoření k Božímu obrazu a podobnosti.

Bratrství však také zahrnuje mnohotvárnost a různost, jaká se nachází mezi sourozenci, třebaže jsou spojeni svým zrozením a mají tutéž přirozenost a důstojnost. Proto všichni lidé, jakožto *bratři a sestry*, svou přirozeností vstupují do vztahu s druhými, od nichž se odlišují, ale sdílejí s nimi tentýž původ, přirozenost a důstojnost. V síle této skutečnosti utváří bratrství síť základních vztahů pro budování lidské rodiny stvořené Bohem.

Bohužel mezi prvním stvořením, o němž vypráví kniha Genesis, a novým zrozením v Kristu, které činí z věřících bratry a sestry „prvorozeného z bratří“ (Řím 8,29), leží negativní skutečnost hříchu, která mnohokrát narušuje bratrství dané stvořením a trvale deformuje krásu a vznešenost toho, že jsme *bratry a sestrami* z téže lidské rodiny. Kain nejen že nesnáší svého bratra Ábela, ale ze závisi ho i zabije, a tak spáchá první bratrovraždu. „Zavraždění Ábela Kainem tragicky prokazuje, že povolání k bratrství je radikálně odmítnuto. Jejich osud (srov. Gen 4,1-16) zdůrazňuje obtížnost úlohy, k níž jsou povolání všichni lidé, a sice žít sjednoceni a pečovat jeden o druhého.“²

Také v historii rodiny Noemovy a jeho synů (srov. Gen 9,18-27) se nachází Chámovo provinění vůči jeho otci Noemovi, jež otce vede, aby zlořečil nehodnému synovi a poželhal těm druhým, kteří ho ctíli. Tím položil základ pro nerovnost mezi bratry narozenými z téhož lůna.

Ve vyprávění o počátcích lidské rodiny se hřích a odvrát od osoby otce a bratra stává výrazem odmítnutého společenství, jež se projevuje kulturou zotročování (srov. Gen 9,25-27) s důsledky, přecházejícími z pokolení na pokolení: odmítání druhého, týrání lidí, znásilňování důstojnosti a základních práv, institucionalizování nerovností. Odtud vyplývá potřeba trvalé konverze ke Smlouvě, završené Kristovou obětí na kříži, s vědomím toho, že „kde se rozmnožil hřích, tam se v míře ještě daleko štedřejší ukázala milost... skrze Ježíše Krista“ (Řím 5,20.21). On přišel jako milovaný Syn (srov. Mt 3,17), aby zjevil Otcovu lásku k lidstvu. Kdokoli naslouchá evangeliu a odpovídá na výzvu k obrácení, stává se Kristovým „bratrem, sestrou i matkou“ (Mt 12,50) a tím i *adoptivním synem* jeho Otce (srov. Ef 1,5).

Křesťany, Otcovými syny a Kristovými bratry, se však nestáváme nějakým autoritativním božským nařízením bez uplatňování osobní svobody, to znamená, aniž bychom se svobodně obrátili ke Kristu. Božím dítětem se stává ten, kdo následuje

² *Poselství ke Světovému dni míru 2014, 2.*

výzvu k obrácení: „Obraťte se a každý z vás ať se dá pokřtít ve jménu Ježíše Krista, aby vám byly odpuštěny hříchy, a jako dar dostanete Ducha svatého“ (Sk 2,38). Všichni, kdo vírou a životem odpovíděli na toto Petrovo kázání, vstoupili do bratrství v rámci prvního křesťanského společenství (srov. 1 Petr 2,17; Sk 1,15.16; 6,3; 15,23); Židé i Řekové, otroci i lidé svobodní (srov. 1 Kor 12,13; Gal 3,28). Rozdílnost jejich původu a sociálního stavu u nikoho neumenšuje jeho důstojnost ani nikoho nevylučuje z příslušnosti k Božímu lidu. Křesťanská komunita je tedy místem společenství prožívaného v lásce mezi bratry (srov. Řím 12,10; 1 Sol 4,9; Žid 13,1; 1 Petr 1,22; 2 Petr 1,7).

Ukazuje se tak, že radostná zvěst Ježíše Krista, skrze niž Bůh „činí všechno nové“ (Žj 21,5)³, je rovněž schopná osvobodit i vztahy mezi lidmi, včetně vztahu mezi otrokem a jeho pánem, a vynést na světlo to, co oba mají společné: adoptivní božské synovství a pouto bratrství v Kristu. Ježíš sám říká svým učedníkům: „Už vás nenazývám služebníky, protože služebník neví, co dělá jeho pán. Nazval jsem vás přáteli, protože vám jsem oznámil všechno, co jsem slyšel od svého Otce“ (Jan 15,15).

Četné věřejší i dnešní tváře otroctví

3. Různé lidské společnosti znají odhepaměti jev zotročování člověka člověkem. Dějiny lidstva pamatují doby, kdy instituce otroctví byla všeobecně přijímána a regulována právem, které stanovovalo, kdo se rodí jako svobodný a kdo jako otrok, jakož i podmínky, za nichž osoba narozená jako svobodná mohla svou svobodu ztratit nebo ji znovu získat. Jinými slovy, samotné právo připouštělo, že někteří lidé mohli nebo měli být považováni za vlastnictví druhého člověka, který s nimi mohl svobodně nakládat. Otrok bylo možné prodat nebo koupit, přenechat nebo získat, jako by byl nějakým zbožím.

V důsledku pozitivního vývoje ve svědomí lidstva je dnes otroctví viděno jako zločin proti lidskosti⁴ a ve světě je formálně zrušeno. Právo každého člověka nebýt držen ve stavu otroctví nebo zajetí se uznává mezinárodním právem jako nepřekročitelná norma.

Avšak i přesto, že mezinárodní společenství přijalo různé úmluvy s cílem skoncovat s otroctvím ve všech jeho podobách a rozvinulo různé strategie pro boj s tímto jevem, i dnes jsou milióny lidí – dětí i mužů a žen každého věku – zbavováni svobody a nuceny žít v podmínkách srovnatelných s otroctvím.

Mám na mysli mnoho dělníků a dělnic, včetně mladistvých, oficiálně nebo neoficiálně nucených k otrocké práci v různých oblastech, sahajících od domácích

³ Srov. apoštol. exhortace *Evangelii gaudium*, 11.

⁴ Srov. *Projev k mezinárodní delegaci Asociace trestního práva*, 23. října 2014: *L'Osservatore Romano*, 24. října 2014, str. 4.

prací až po zemědělství, manuální práci a práci v dolech, a to jak v zemích, kde pracovní legislativa neodpovídá ani minimálním mezinárodním normám a standardům, tak i tam, byť jen ilegálně, kde právo pracovníka chrání.

Mám na mysli životní podmínky *mnoha migrantů*, kteří při svém dramatickém putování trpí hladem, jsou zbavováni svobody, obírání o majetek či fyzicky a sexuálně zneužívání. Mám na mysli ty z nich, kteří po krušné cestě plné strachu a nejistoty došli na místo určení, kde jsou mnohdy drženi v nelidských podmínkách. Mám na mysli ty z nich, kteří se z různých sociálních, politických a ekonomických důvodů musí zdržovat v ilegality, i ty, kdo kvůli zachování legality přijímají život a práci v nedůstojných podmínkách; k tomu dochází zejména tehdy, když národní legislativa vytváří nebo umožňuje strukturální závislost migrujícího dělníka na zaměstnavateli, např. podminěním legálního pobytu pracovní smlouvou... Ano, mám na mysli „otrockou práci“.

Míním tím osoby nucené k *prostituci*, mezi nimiž je mnoho mladistvých, *sexuální otroky a otrokyně*, ženy nucené k manželství, prodávané kvůli dohodnutým sňatkům anebo ty, které jsou po smrti manžela přenechávány jako dědictví některému rodinnému příslušníkovi, aniž by měly právo vyjádřit svůj souhlas, nebo odmítnout.

Nutně musím myslet na dospělé *i mladistvé*, kteří se stali předmětem obchodování s *orgány*, byli *naverbovaní* jako *vojáci*, jako *profesionální žebrači*, pro ilegální aktivity jako je *výroba a prodej omamných látek* nebo pro *různé podoby maskované adopce do zahraničí*.

A konečně mám na mysli ty, kdo byli uneseni a drží je v zajetí teroristické skupiny, jsou zotročováni pro jejich cíle jako bojovníci, anebo, především pokud jde o dívky a ženy, stávají se sexuálními otrokyněmi. Mnozí z nich zmizí, někteří jsou prodáni vícekrát, bývají mučeni, mrzačeni nebo zabíjeni.

Některé z pravých příčin otroctví

4. Dnes stejně jako včera se u kořene otroctví nachází takové pojetí lidské osoby, které připouští možnost jednat s ní jako s předmětem. Když hřích poruší srdce člověka a vzdálí jej od jeho Stvořitele i od bližních, už nepovažuje druhé za lidi se stejnou důstojností za své bratry a sestry v lidství, ale vidí je jako předměty. Lidská osoba, která byla stvořena k Božímu obrazu a podobnosti, bývá buď silou, klamem nebo fyzickým či psychickým donucováním zbavována své svobody, stává se zbožím a je redukována na něčí vlastnictví; jedná se s ní jako s prostředkem, a nikoli jako s cílem.

Vedle této ontologické příčiny – odmítnutého lidství druhého člověka – jsou zde i jiné důvody, jež přispívají k vysvětlení různých forem dnešního otroctví. Mezi nimi mám na mysli především *chudobu*, zaostalost a vyloučení na okraj, zvláště pokud se spojuje s *nedostatečným přístupem ke vzdělání* nebo se situací omezených, či dokonce *neexistujících pracovních příležitostí*. Nezřídka jsou oběma obchodování a zotročování lidé, kteří hledali východisko z extrémní chudoby a často uvěřili falešným příslibům

práce, ale místo toho padli do rukou zločineckých sítí, které řídí obchod s lidskými bytostmi. Tyto sítě šikovně používají moderní informační techniku, aby nalákali mladé i velmi mladé lidi ze všech částí světa.

Mezi příčiny otroctví je třeba zahrnout také zkorumpovanost těch, kdo jsou kvůli vlastnímu obohacení odhodláni ke všemu. Zotročování a obchod s lidskými osobami totiž potřebuje spojení kompliců, jež často vyžaduje korupci prostředníků, ať už některých příslušníků pořádkových sil nebo jiných státních činitelů či různých občanských i vojenských institucí. „K tomu dochází, když v centru ekonomického systému stojí bůh peněz, a nikoli člověk, lidská osoba. Ano, v centru každého společenského a ekonomického systému musí stát osoba, Boží obraz, stvořená proto, aby byla pánem vesmíru. Když je osoba odstraněna a přijde bůh peněz, dochází k převrácení hodnot.“⁵

Jinými příčinami otroctví jsou ozbrojené konflikty, násilí, kriminalita a terorismus. Mnoho lidí bývá uneseno, aby byli prodáni, naverbováni jako bojovníci anebo sexuálně vykořisťováni. Jiní jsou zase nuceni emigrovat a všechno opustit: půdu, dům, majetky i rodinné příslušníky. Jsou potom nuceni hledat alternativu ke strašným životním podmínkám, i když přitom dávají v sázku vlastní důstojnost a přežití a riskují, že vstoupí do začarovaného kruhu, v němž se stávají obětí bídy, korupce a jejich zhoubných důsledků.

Společné úsilí o překonání otroctví

5. Když sledujeme fenomén obchodování s lidmi, ilegálního převozu migrantů a jiné známé i neznámé tváře otroctví, často máme dojem, že k němu dochází kvůli všeobecné lhostejnosti.

I když je to bohužel z velké části pravda, chtěl bych připomenout tichou práci, kterou mnoho let vykonávají ve prospěch obětí mnohé řeholní kongregace, zvláště ženské. Tyto instituty pracují v těžkých podmínkách, kde často vládne násilí, a snaží se rozbít neviditelné řetězy, jimiž jsou oběti připoutány ke svým překupníkům a vykořisťovatelům. Jsou to řetězy, jejichž články jsou tvořeny buď jemnými psychologickými manévry, které činí oběti závislými na jejich trýznitelích prostřednictvím vydírání a vyhrožování jim a jejich blízkým, nebo také materiálními prostředky, jako je odebrání osobních dokumentů a fyzické násilí. Činnost řeholních kongregací se rozvíjí především ve třech oblastech: pomoc obětem, jejich psychologická a výchovná rehabilitace a nové začlenění do společnosti, kam přišly nebo odkud přišly.

Tato obrovská práce vyžadující odvahu, trpělivost a vytrvalost si zaslouží ocenění ze strany celé církve i společnosti. Avšak pro odstranění rány vykořisťování

⁵ Projev k účastníkům světového setkání Lidových hnutí, 28. října 2014: L'Osservatore Romano, 29. října 2014, str. 7.

lidské osoby nemůže samozřejmě stačit jen ona sama. Je rovněž třeba vyvinout úsilí na *institucionální úrovni* ubírající se třemi směry: prevence, ochrana obětí a soudní řízení se zodpovědnými. Jako zločinecké organizace používají pro dosažení svých cílů globální síť, stejně tak i činnost zaměřená na likvidaci tohoto jevu vyžaduje společné a obdobné globální úsilí i ze strany různých aktérů ve společnosti.

Státy by měly dbát na to, aby jejich zákonodárství týkající se migrace, práce, adopcí, přesouvání firemních sídel a komercializace produktů, získaných vykořisťováním práce, skutečně respektovala lidskou důstojnost. Je třeba mít spravedlivé zákony zaměřené na lidskou osobu, které by chránily její základní práva a v případě jejich porušení by je znovu nastolily tak, aby oběť byla rehabilitována a byla zajištěna její bezpečnost. Pro správnou aplikaci takových norem je rovněž zapotřebí účinných kontrolních mechanismů, jež nenechávají místo korupci a beztrestnosti. Rovněž je nutné, aby byla uznávána role ženy ve společnosti, a kvůli obdržení žádoucích výsledků je potřebné pracovat i na kulturní a komunikační úrovni.

Mezivládní organizace jsou povolány k tomu, aby v souladu s principem subsidiarity rozvíjely koordinované iniciativy pro boj s nadnárodními sítěmi organizovaného zločinu, které řídí obchod s lidskými bytostmi a ilegální převoz migrantů. Je nezbytná spolupráce na různých úrovních, která by zahrnovala národní i mezinárodní instituce, jakož i organizace občanské společnosti a podnikatelské sféry.

Podniky⁶ mají povinnost zaručovat svým pracovníkům důstojné pracovní podmínky a odpovídající mzdy a také dbát na to, aby různé formy zotročování nebo obchodu s lidmi neměly místo v distribučních řetězcích. Se společenskou zodpovědností podniku je spojena i společenská zodpovědnost spotřebitele. Každý člověk by si měl být vědom toho, že „nakupování je nejen ekonomickým, ale i morálním aktem“⁷.

Organizace občanské společnosti mají povinnost senzibilizovat a stimulovat vědomí o krocích, potřebných k potírání a vykořeňování kultury zotročování.

Svatý stolec v posledních letech zaznamenává bolestné volání obětí obchodu s lidmi i hlas řeholních kongregací, které je doprovázejí k osvobození, a proto rozmnožil své výzvy mezinárodnímu společenství, aby různí aktéři spojili své síly a spolupracovali na odstranění této rány.⁸ Kromě toho bylo uspořádáno několik setkání s cílem zviditelnit jev obchodování s lidmi a usnadnit spolupráci různých aktérů, mezi něž patří odborníci z akademického světa a mezinárodních organizací, pořádkové síly z různých původových, tranzitních i cílových zemí migrantů a zástupci

⁶ Srov. Papežská rada pro spravedlnost a mír, *Povolání řídicího pracovníka v podniku. Úvaha*, Milán a Řím, 2013.

⁷ Benedikt XVI., enc. *Caritas in veritate*, 66.

⁸ Srov. *Poselství* panu Guy Riderovi, generálnímu řediteli Mezinárodní organizace práce (MOP) u příležitosti 103. zasedání konference MOP, 22. května 2014: *L'Osservatore Romano*, 29. května 2014, str. 7.

církevních skupin, pracujících ve prospěch obětí. Přeji tomuto úsilí, aby pokračovalo a v následujících letech se rozšířilo.

Globalizovat bratrství, nikoli otroctví a lhostejnost

6. Když církev hlásá „zvěst pravdy o lásce Kristově ve společnosti“⁹, neustále se jejím úkolem je ukazovat všem cestu k obrácení, které vede ke změně pohledu na druhého člověka, k tomu, aby v druhém – ať je to kdokoli – poznávali bratra a sestru v naší lidské rodině a v pravdě a ve svobodě uznávali jeho niternou důstojnost. To nám ilustruje příběh Josefiny Bakhity, světice pocházející z oblasti Darfuru v Súdánu, kterou unesli obchodníci s otroky a prodali ve věku devíti let krutým pánům. Později – skrze bolestné životní okolnosti – se díky své víře stala „svobodnou Boží dcerou“ a žila jako řeholnice zasvěcená službě všem, především malým a slabým. Tato světice, která žila na přelomu 19. a 20. století, je i dnes pro mnohé oběti otroctví příkladným svědkem naděje¹⁰ a může podporovat úsilí všech, kdo se věnují boji proti této „ráně na těle současného lidstva, ráně na těle Kristově“.¹¹

S takovouto perspektivou si přeji vyzvat všechny, aby každý podle své úlohy a specifické zodpovědnosti vykonával skutky bratrství vůči těm, kdo jsou drženi ve stavu zotročení. Ptejme se jako společenství nebo jako jednotlivci, cítíme-li nějakou výzvu, když se během svého všedního dne setkáme nebo máme co do činění s lidmi, kteří mohou být obětí obchodu s lidskými bytostmi, anebo když se rozhodujeme o nákupu výrobků, které by mohly reálně pocházet z vykořisťování druhých lidí. Někteří z nás, buď z lhostejnosti, nebo proto, že jsou omezení každodenními starostmi či ekonomickými důvody, zavřou oči. Jiní se však rozhodnou vykonat něco pozitivního a zapojí se do občanských sdružení nebo budou konat malé každodenní skutky – které mají velkou hodnotu! – jako je prohodit pár slov, popřát „dobrý den“ nebo se usmát. Nic nás to nestojí, ale může to dodat naději, otevřít cestu a změnit život člověku, jenž žije v utajení, a také to změní i náš život ve vztahu k této skutečnosti.

Musíme si přiznat, že se ocitáme před celosvětovým jevem, který přesahuje schopnosti jediného společenství nebo státu. Pro jeho odstranění je třeba se zmobilizovat v dimenzích, srovnatelných se samotným takovýmto jevem. Z tohoto důvodu naléhavě vyzývám všechny muže a ženy dobré vůle a všechny, kdo – i na úrovni těch nejvyšších institucí – jsou blízkými nebo vzdálenými svědky této rány,

⁹ Benedikt XVI., enc. *Caritas in veritate*, 5.

¹⁰ „Skrze poznání této naděje byla ‚vykoupena‘; už se necítila být otrokyní, ale svobodnou dcerou Boží. Pochopila nyní to, co Pavel zamýšlel slovy adresovanými Efezským, že dříve byli bez naděje a bez Boha na světě – bez naděje, protože bez Boha.“ (Benedikt XVI., enc. *Spe salvi*, 3).

¹¹ Projev k účastníkům druhé mezinárodní konference *Combating Human Trafficking: Church and Law Enforcement in partnership*, 10. dubna 2014: *L'Osservatore Romano*, 11. dubna 2014, str. 7; srov. apoštol. exhort. *Evangelii gaudium*, 270.

již je současné otroctví, aby se nestávali spoluvinnými za toto zlo a neodvraceli svůj zrak od utrpení bratří a sester v lidstvu, zbavovaných své svobody a důstojnosti, ale aby měli odvahu dotýkat se těla trpícího Krista¹². On se zviditelňuje skrze bezpočetné tváře těch, které sám nazývá „těmito mými nejmenšími bratry“ (Mt 25,40.45).

Víme, že Bůh se bude každého z nás ptát: „Co jsi udělal svému bratru?“ (srov. Gen 4,9-10) Globalizace lhostejnosti, která dnes zatěžuje životy tolika sester a bratří, vyžaduje od nás všech, abychom vytvářeli globalizaci solidarity a bratrství, která jim může navrátit naději a pomoci k tomu, aby se odvážně znovu vydali na cestu, vedoucí skrze problémy naší doby, a získali nové perspektivy, jež má v sobě Bůh a které vkládá do našich rukou.

Ve Vatikánu 8. prosince 2014

FRANTIŠEK

¹² Srov. apoštol. exhort. *Evangelii gaudium*, 24; 270.

**Vítězná desítka novoročních
předsevzetí:**

1. Přestat kouřit
2. Začít hubnout
3. Více sportovat
4. Zdravěji jíst (a pít)
5. Naučit se jazyk
6. Vydělat více peněz
7. Najít si novou lásku
8. Číst více knih, méně televize
9. Vyměnit komplet šatník
10. Nedávat si už žádná předsevzetí

(zdroj: magazín Pro ženy)

**Vítězná desítka novoročních
předsevzetí:**

1. Přestat kouřit
2. Začít hubnout
3. Více sportovat
4. Zdravěji jíst (a pít)
5. Naučit se jazyk
6. Vydělat více peněz
7. Najít si novou lásku
8. Číst více knih, méně televize
9. Vyměnit komplet šatník
10. Nedávat si už žádná předsevzetí

(zdroj: magazín Pro ženy)

**Vítězná desítka novoročních
předsevzetí:**

1. Přestat kouřit
2. Začít hubnout
3. Více sportovat
4. Zdravěji jíst (a pít)
5. Naučit se jazyk
6. Vydělat více peněz
7. Najít si novou lásku
8. Číst více knih, méně televize
9. Vyměnit komplet šatník
10. Nedávat si už žádná předsevzetí

(zdroj: magazín Pro ženy)



Krabička SOS

NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO

NEJOBLÍBENĚJŠÍ NÁPOJ

NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ

NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA

NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE

NEJOBLÍBENĚJŠÍ KVĚTINA

NEJOBLÍBENĚJŠÍ KNIHA

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ
MALÍČKOSTV BYTĚ**

Krabička SOS

NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO

NEJOBLÍBENĚJŠÍ NÁPOJ

NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ

NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA

NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE

NEJOBLÍBENĚJŠÍ KVĚTINA

NEJOBLÍBENĚJŠÍ KNIHA

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ
MALÍČKOSTV BYTĚ**

Krabička SOS

NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO

NEJOBLÍBENĚJŠÍ NÁPOJ

NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ

NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA

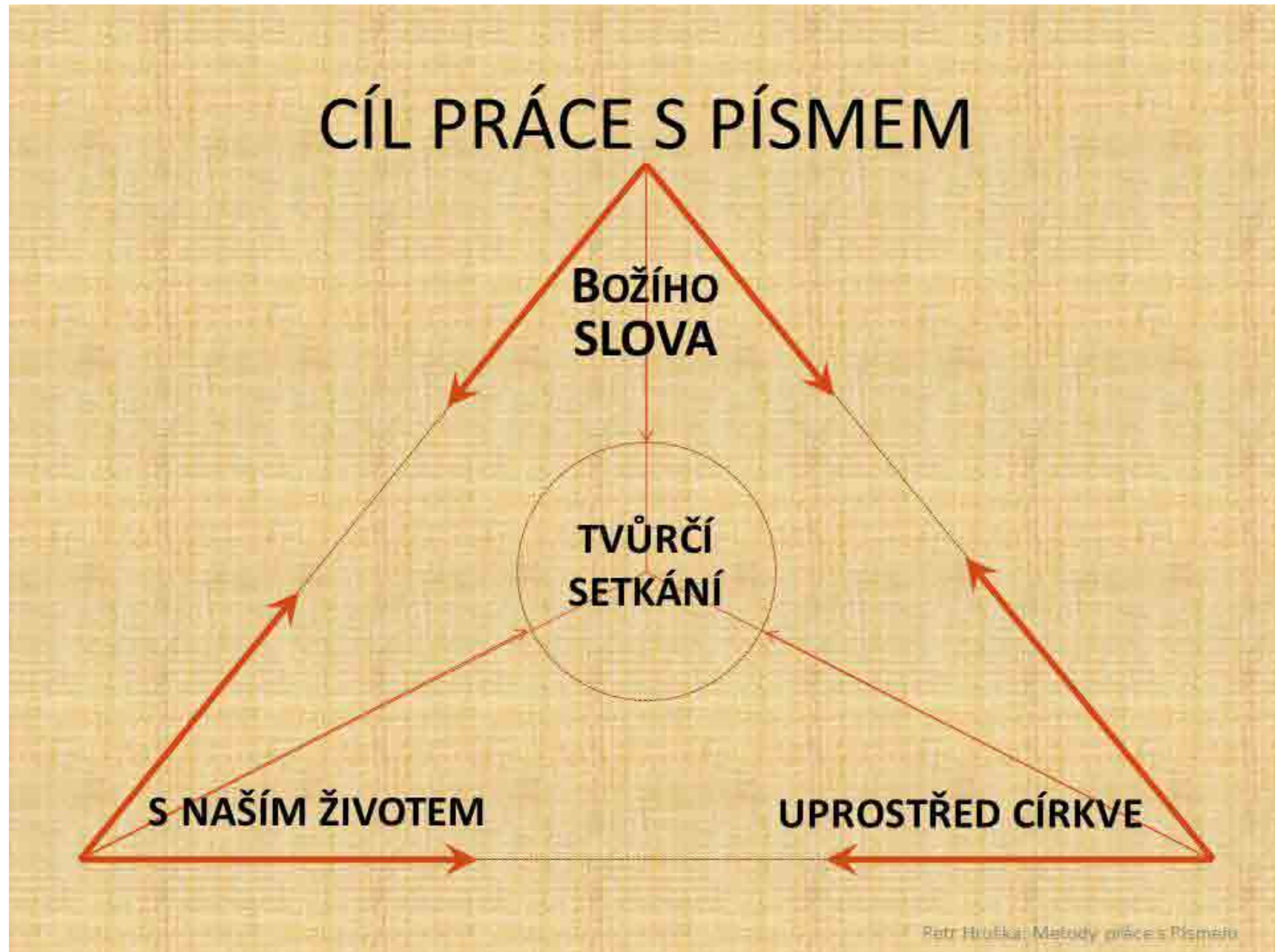
NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE

NEJOBLÍBENĚJŠÍ KVĚTINA

NEJOBLÍBENĚJŠÍ KNIHA

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ
MALÍČKOSTV BYTĚ**





Vánoční poselství papeže Františka

"Vánoce jsou většinou
hlučnými svátky:
prospělo by nám
trochu ticha,
abychom slyšeli
hlas Lásky."

2014



Vánoce jsi ty, když se rozhodneš znovu se narodit každý den a nechat Boha vejít do tvé duše.

Vánoční stromček jsi ty, když vydržíš pevný ve větru a v obtížích života.

Vánoční ozdobou jsi ty, když se tvé ctnosti stanou barvami, které zkrášlují tvůj život.

Vánočním zvonek jsi ty, když svoláváš a spojuješ lidi kolem sebe.

Jsi také světlem Vánoc, když svým životem, svou dobrotou, trpělivostí, radostí a štědrostí ozařuješ cest ostatních.

Vánočním andělem jsi ty, když zvěstuješ celému světu poselství míru, spravedlnosti a lásky.

Vánoční hvězdou jsi ty, když někoho přivedeš k setkání s Pánem.

Jsi také mudrci z východu, když nezištně dáváš to nejlepší, co máš.

Koledami jsi ty, když si získáš vnitřní harmonii v duši.

Vánočním dárkem jsi ty, když jsi opravdovým přítelem a bratrem všech lidských bytostí.

Vánočním přáním jsi ty, když odpouštíš a přinášíš usmíření, i když přitom trpíš.

Štědrovečerní večeří jsi ty, když nasytíš chlebem a nadějí chudáka, který žije ve tvém okolí.

Ty jsi vánoční nocí, když pokorně a pozorně přijímáš ticho Spasitele světa bez hluku a velkolepých oslav; ty jsi úsměvem důvěry a něhy, vnitřním pokojem nikdy nekončících Vánoc, které v tobě nastolují Boží království.

Šťastné Vánoce všem, kdo připomínají Vánoce!

Franciscus



Vyřešte přesmyčky a ve správném mluvnickém pádu je doplňte do textu Simeonova chvalozpěvu.

KNÍŽEBLUS

VOSOL

SÁPAS

ODRÁNY

NOHAPÉ

SALVÁ

Nyní můžeš, Pane, propustit svého

podle svého v pokoji,

neboť moje oči uviděly tvou

kterou jsi připravil pro všechny

světlo k osvětlení

a k tvého izraelského lidu.

Vyřešte přesmyčky a ve správném mluvnickém pádu je doplňte do textu Simeonova chvalozpěvu.

KNÍŽEBLUS

VOSOL

SÁPAS

ODRÁNY

NOHAPÉ

SALVÁ

Nyní můžeš, Pane, propustit svého

podle svého v pokoji,

neboť moje oči uviděly tvou

kterou jsi připravil pro všechny

světlo k osvětlení

a k tvého izraelského lidu.

Předplatné čtvrtletníku ZRNKO:

Pro spolupracující organizace: 200 Kč / rok

Pro prokazatelnou individuální podporu
seniorovi, jednotlivci: 100 Kč / rok

Objednávky:

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

tel.: +420 730 805 857

www.spokojenysenior-klas.cz pod odkazem ZRNKO

Způsob placení předplatného:

Platbu můžete provést převodem na účet
Asociace center pro rodinu:

Číslo účtu: 173 192 805 / 0300

Variabilní symbol: 2015

Zpráva pro příjemce: ZRNKO + příjmení

Výtěžek za předplatné bulletinu ZRNKO bude využit
pro zdokonalování a rozšiřování metodického vedení
a podpory pro vaši práci se seniory.

Na uvedeném kontaktu je také možno zakoupit dříve
tištěná skripta pro práci se seniory v seniorských klubech
a společenstvích

(300 Kč / 1 kus), nebo se informovat o možnostech
vzdělávání pro práci se seniory.

Máte-li jakékoli připomínky, podněty či náměty, jak
bychom mohli ZRNKO vylepšit, nebo jaká témata
reflektovat, budeme velmi rádi, pokud nás zkontaktujete.

Projekt SPOKOJENÝ SENIOR realizují:



Projekt finančně podporují:



Biskupství brněnské

Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává
Asociace center pro rodinu, prostřednictvím
spolku Spokojený senior – KLAS z.s.

Je rozesílán účastníkům a absolventům
vzdělávacích programů projektů KLAS
a Spokojený senior, a také zaregistrovaným
zájemcům.

Adresa vydavatele: Josefská 1, 602 00 Brno
www.spokojenysenior-klas.cz



Redakční rada:

Odpovědná redaktorka:

Bc. Lenka Havrlantová

Metodik obsahu:

Dana Žižková

Teologická správnost obsahu:

R. D. ThLic. Mgr. Jiří Kaňa, farář

Římskokatolická farnost sv. Martina Blansko

Mgr. Ing. Pavel Konzbul, Dr., farář

Římskokatolická farnost u katedrály sv. Petra
a Pavla v Brně



Čtvrtletník ZRNKO, ani žádná jeho část, nesmí
být reprodukována a zveřejňována bez písemného
souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno.

Články publikované v tomto časopise a přebírané
z praxe od animátorů nemusí vyjadřovat oficiální
stanovisko redakce a vydavatele.

Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.