

2. stretko birmovancov

Exodus

Najprv pohľad späť

- Od začiatku našej prípravy do začiatku dnešného dňa uplynulo:

- **76 dní** to je **1824 hodín** a to je **109 440 minút**

a to je **6 566 400 sekúnd** – čas, ktorý sme mohli premeniť na zisk alebo sme ho stratili.

- Koľko sa dá zarobiť za ten čas eur?

A koľko sa dá urobiť dobra?

Prečo pohľad späť na náš čas?

- Napr. Marek Hamšík ak zarobí za rok 9mil. eur, to znamená, že za „náš“ čas t.j. za 76 dní má zarobené 1.873 973, - eur...
– to je viac ako 17 eur za min.





Kňaz stihol zachrániť od večného zatratenia (od večného trápenia) zomierajúceho človeka... Vyslúžil mu sviatosť zmierenia a sviatosť pomazania chorých – tým mu dal väčší poklad, ako sa dá získať na tejto zemi, či celom vesmíre... Za pár minút Božej milosti...

- Narodil sa človečik a rodičia ho priviedli na krst. Zapojili ho do spoločenstva s Bohom a ľuďmi – do tajomného Kristovho tela;
- otvorili mu tým nebo...



- Spolužiak si prečítal niečo zo Svätého Písma a povedal to kamarátovi, ktorý si chcel na Vianoce zobrať život... No tým ho zachránil...



- Dieťa povedalo mame: „Mám ťa, mami, veľmi rada.“

A mama dostala chuť žiť...



- Birmovankyňa zanechala cestu pohodlnosti a hriechu.
- Naštartovala prípravu na birmovku – a tým v nej začala rásť múdrosť a krása...



Rozdelenie do skupiniek

11	Sophia A.	Miháliková
12	Lívia	Kostková
13	Nina	Jevičová
14	Kristínka	Petrasová
15	Vivien	Vitková
21	Júlia	Slimáková
22	Eva	Lesičková
23	Zuzana	Kochanová
24	Jana	Stasová
31	Viktória	Šifrová
32	Tatiana	Voláková
33	Amanda	Olšavská
34	Radoslava	Šmáliková
41	Alexandra	Marušáková
42	Klára	Karkoszková
43	Vanesa	Husáková
44	Viktória	Mindalová

51	Barbora	Cvanigová
52	Lea	Fričová
53	Sára	Glajzová
54	Katarína	Meltzerová
61	Klaudia A.	Burgerová
62	Karolína	Cimermanová
63	Barbora	Fričová
64	Petra	Kuzmíková

71	Teodor	Bernáth
72	Martin	Banáš
73	Juraj	Budaj
74	Peter	Pisarčík
75	Samuel	Kormaník

81	Matej	Mereš
82	Ján	Božoň
83	Christopher	Garčár
84	Adam	Šmálik
85	Samuel	Šmálik
91	Dávid	Sabo
92	Sebastián	Garčár
93	Kristián	Glajza
94	Karol	Šmida
101	Adam M.	Skokan
102	Jakub	Hablák
103	Peter	Kovalčík
104	Patrik	Varga
105	Francesco	Briscoli
111	Oliver	Slimák
112	Tomáš	Hablák
113	Pavol	Pisarčík
114	Dávid	Vojčák

Prečo pohľad späť?

- Tento čas sme mali na to, aby sme **prijímali** Božiu lásku a **dávali ju ďalej...**
 - **Každú sekundu máme príležitosť niečo získať, alebo stratiť...**

Na základe úlohy, ktorú ste mali urobiť, vznikli skupinky, v ktorých spolu dáte dokopy odpoveď na tieto otázky:

- **Ako vnímaš tento čas - v čom bol pre teba ziskom alebo stratou? Zažil/a si nejaké obmedzenia? Ako si sa s nimi popasoval/a?**

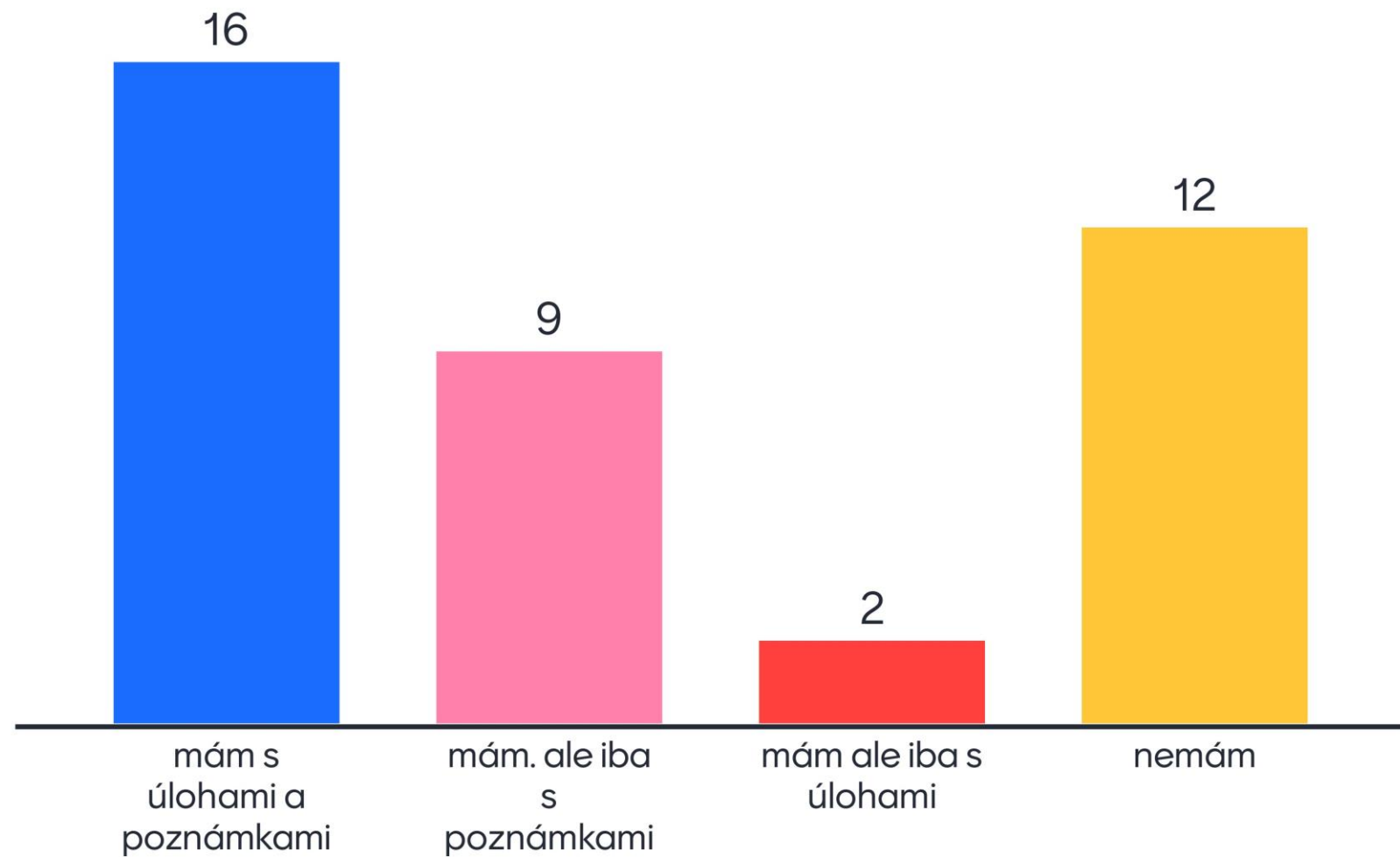
(Poznámky z rozhovoru v skupinke si napíšte do zošita a pošlite spolu s úlohou, ktorá je na záver prezentácie)

Ako to zatiaľ s nami vyzerá?

- Niekedy pár klikov prezradí, ako sme na tom.
- Odpovede sú anonymné, ale pomôžu vnímať čo už ide, alebo čo už chápeme, dokážeme, alebo v čom potrebujeme spomaliť alebo pridať 😊
- Pozri si na nasledovných 4 obrázkoch, ako sme dopadli ako skupinka...

Možno ti to pripomenie radosť, alebo povzbudí k niečomu, čo treba dobehnúť.

Zožit na birmovku

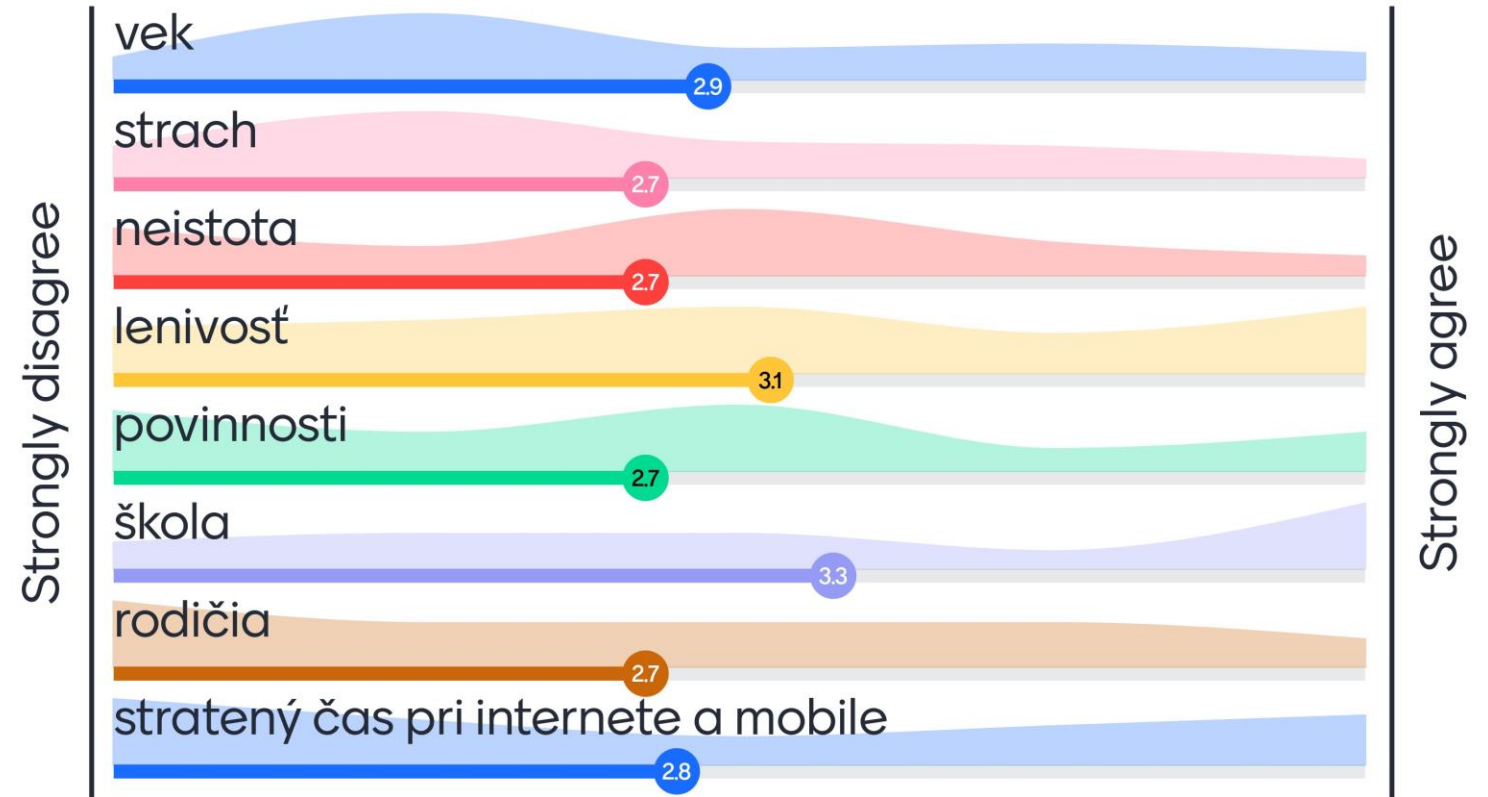




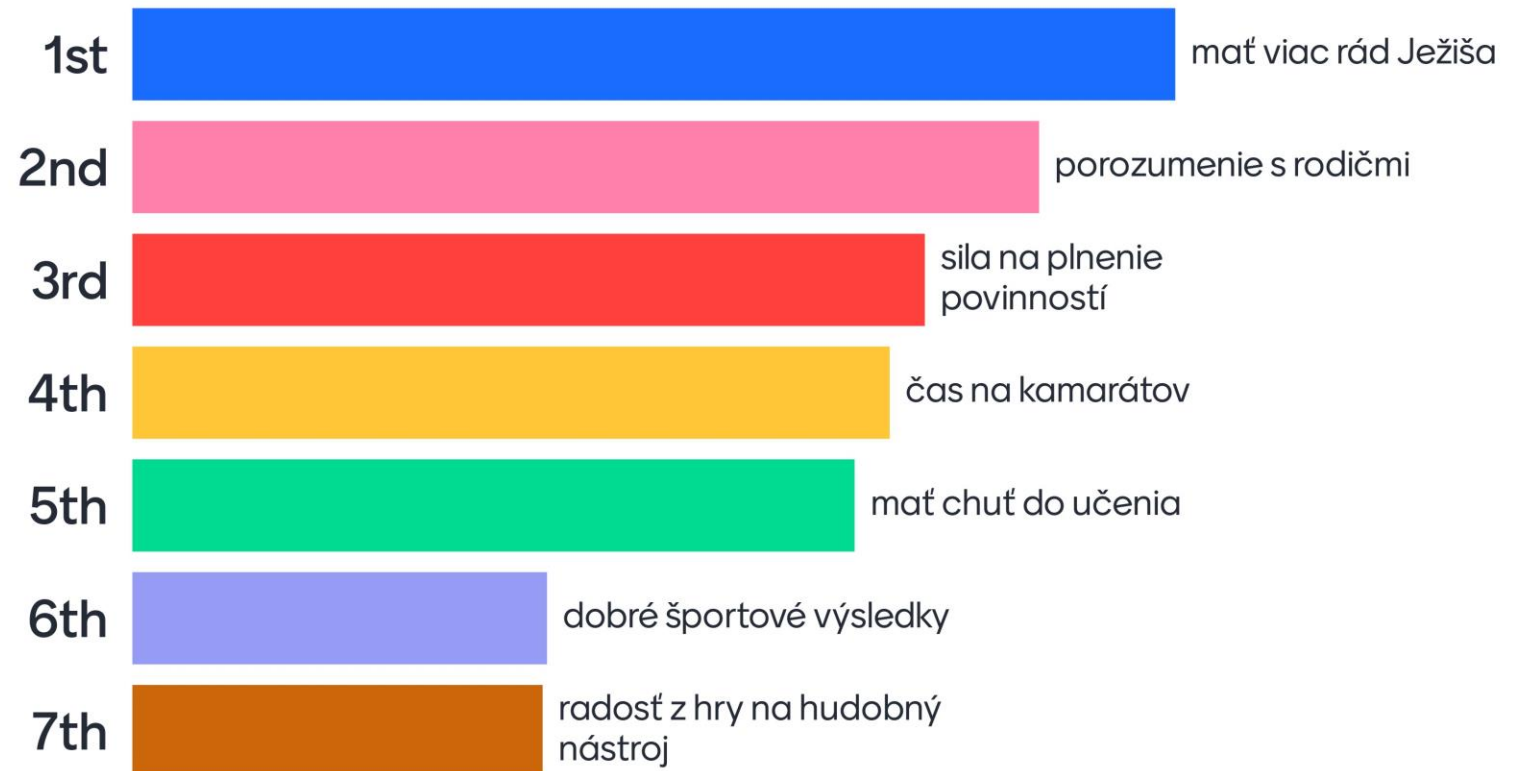
Pre úspešný život potrebujem poznať - usporiadať od najsprávnejšej



Nakoľko Ťa obmedzujú tieto veci?



Ako by si políčka usporiadal od 1. miesta po 7.?



Najväčšie **pasce** na ceste **za snom**...
Sú vlastné ego (**egoizmus**) a „slepá zóna“.



Potrebujeme poznať pravdu o sebe, o Bohu i o prekážkach

Mať čas
premýšľať
o tom
a modliť sa
za to...



Musíte sa len dobre zamyslieť, aby ste to našli.

Potrebujeme poznať pravdu o sebe, o Bohu i o prekážkach

Niekedy si
v živote
myslíme,
že vidíme
a pritom
sme krok
od jamy
do ktorej
padneme.

...



Potrebujeme poznať pravdu o sebe, o Bohu i o prekážkach

Ak sme do seba
tak zahľadení,
že nechceme
poznať o sebe
pravdu...

Ak nám čokoľvek
niekto povie, tak to
odmietneme, až sa
„do seba“
prepadneme...



Prestaneme
vnímať
skutočnosť...
Zomrieme
duchovne a
potom aj
fyzicky...
Pýcha a
sebeectvo
zabíja...



Aby sme vedeli zvážiť riziko a odmenu, ktorá sa nám ponúka – potrebujeme Pravdu



...pravdu o tom, že Boh má pripravený pre každého najlepší plán (cestu) aký existuje...

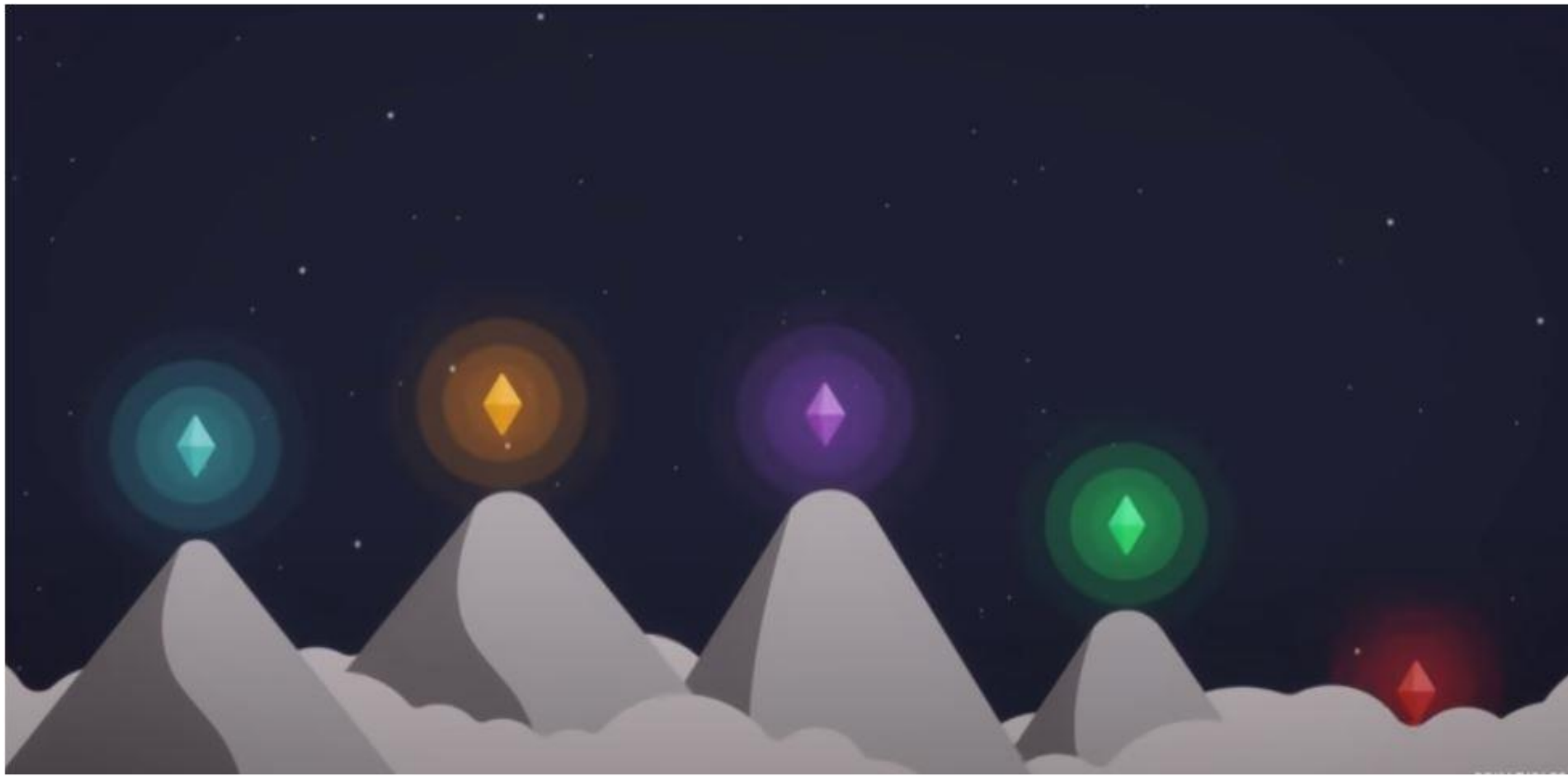


... a že má každého z nás **RÁD** bez podmienok

... A preto nás **volá, aby sme žili v slobode a spolu!**



Problém je, že rozhodnúť sa „musím ja“.



Potrebuujeme prejsť „hustým lesom“ plným nástrah...

Preto potrebujem objavovať:

1. Svoj sen a Boží plán,

2. Pravdu – ktorá mi hovorí, čo je skutočné a ako to všetko funguje,

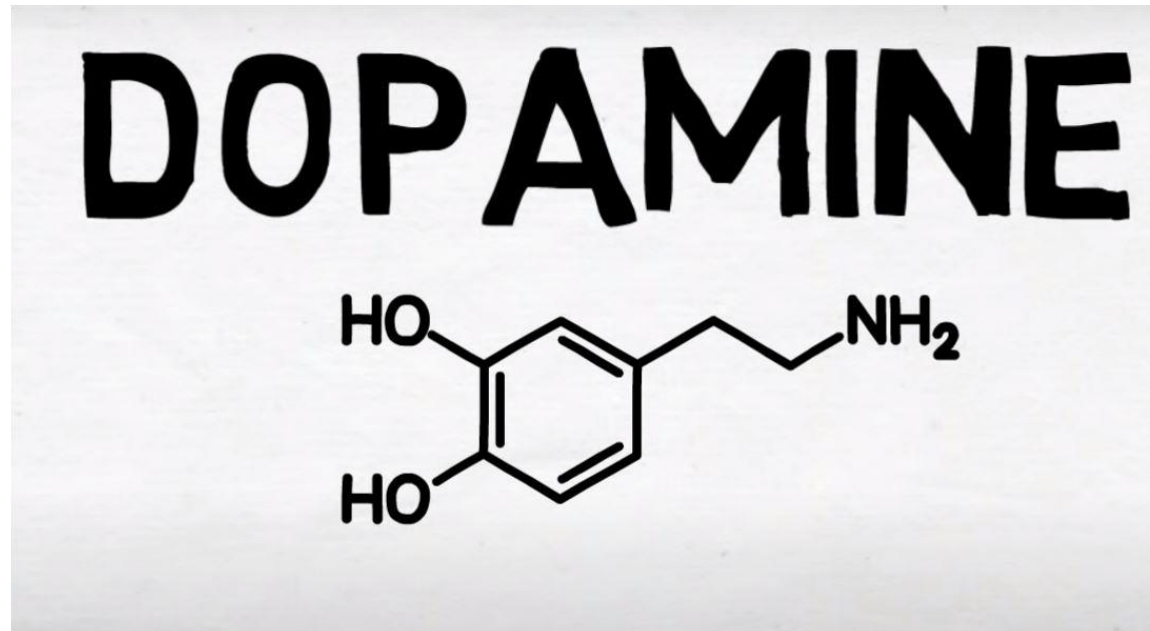
3. Rozvíjať schopnosť správne vidieť a zápasíť s prekážkami.



Takže sme na ceste slobody cez hustý les plný prekážok i nástrah.

- Aj my sme niekedy ako Izraeliti v otroctve
 - Skús si prečítať knihu Exodus od 17.1. do 17.4. – do Veľkej Noci – **Dňa slobody**.
 - A vyber si, čo ti pomôže na ceste za slobodou
 - Daj si pozor na

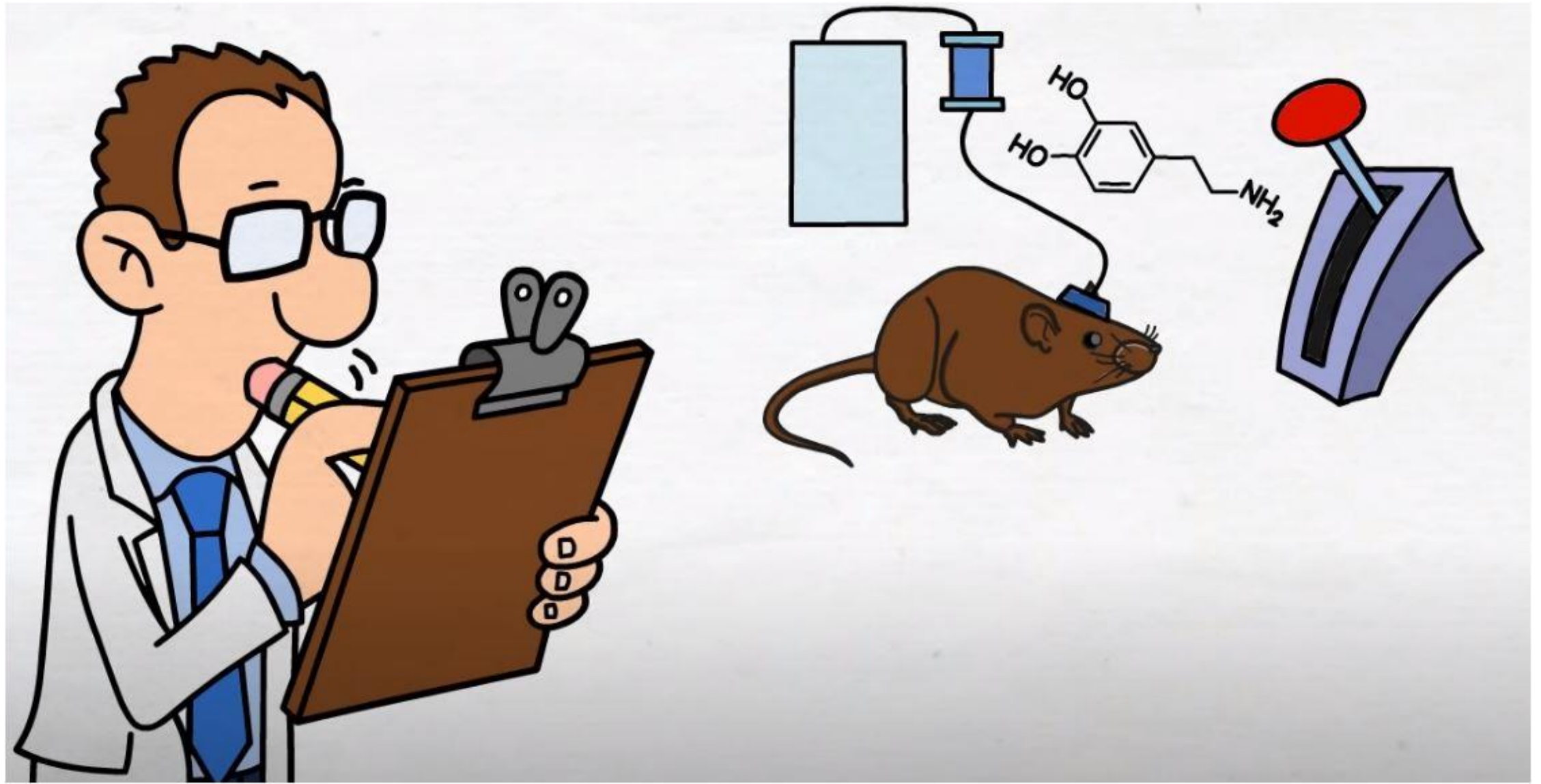
DOPAMÍN



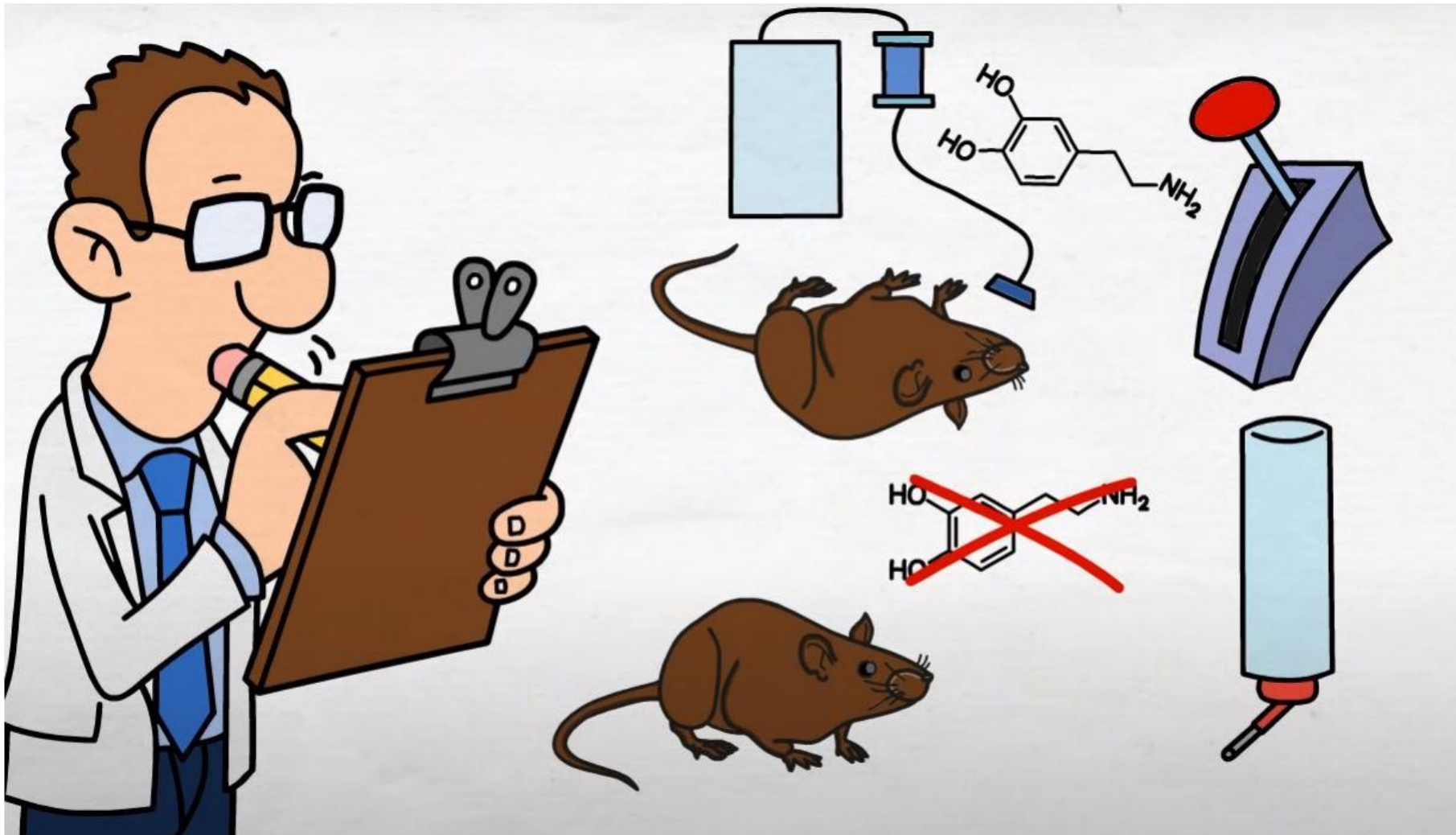
Ako strácame slobodu?



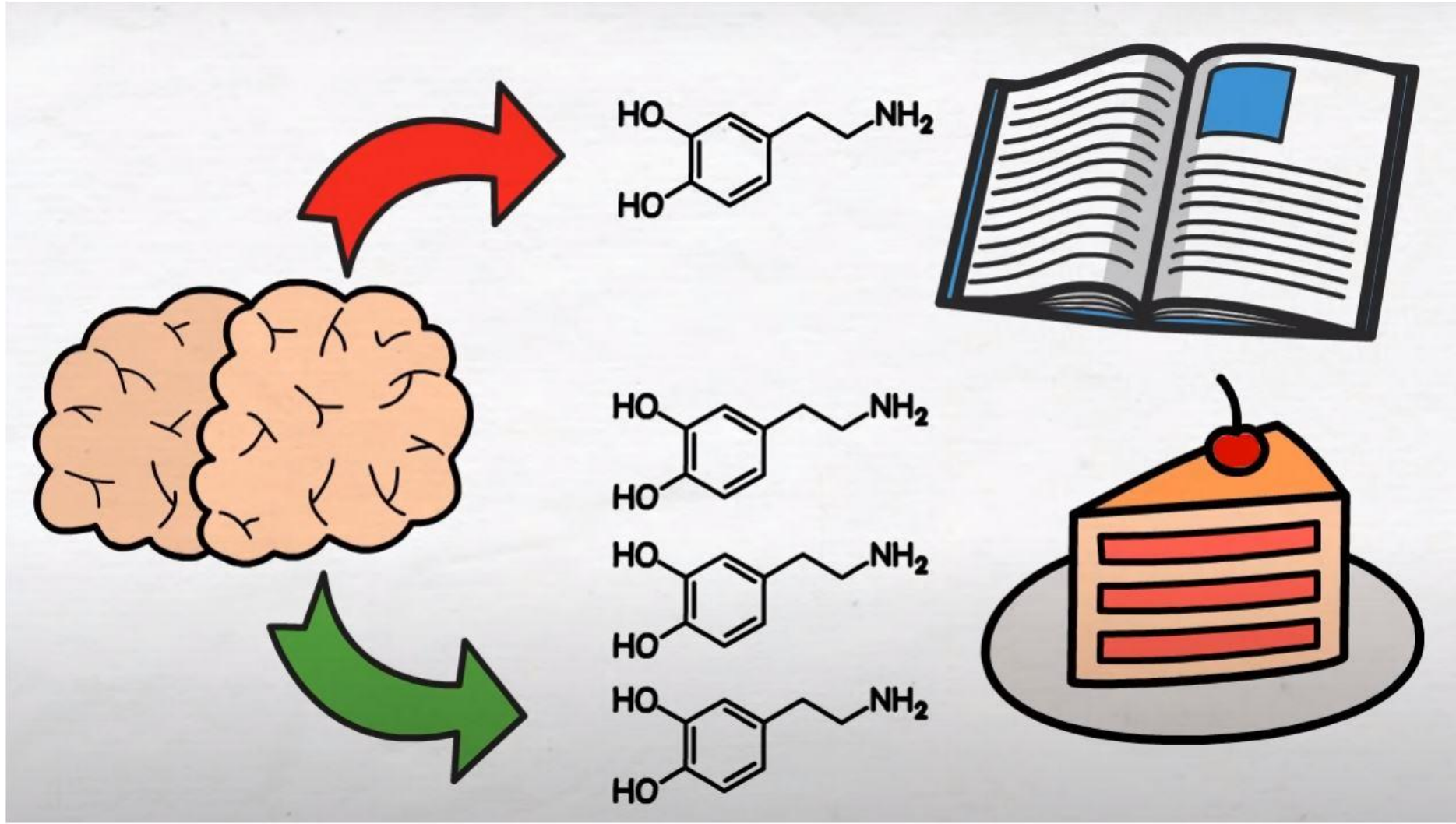
Potkan si nevie strážiť svoje túžby a nemá svoj sen...



To, čo mu dopamín nevytváralo, tak to sa mu nechcelo... Ani jesť a ani piť... Nič!!!
Nakoniec zdochol...



Takže, ťahá nás to k podnetu, z ktorého nám **mozog** vylúči viac dopamínu... Vôbec ho netrápi, že to zničí zdravie a život...



Takže namiesto pitia dobrej vody keď sme smädní dokážeme robiť debiliny... ktoré



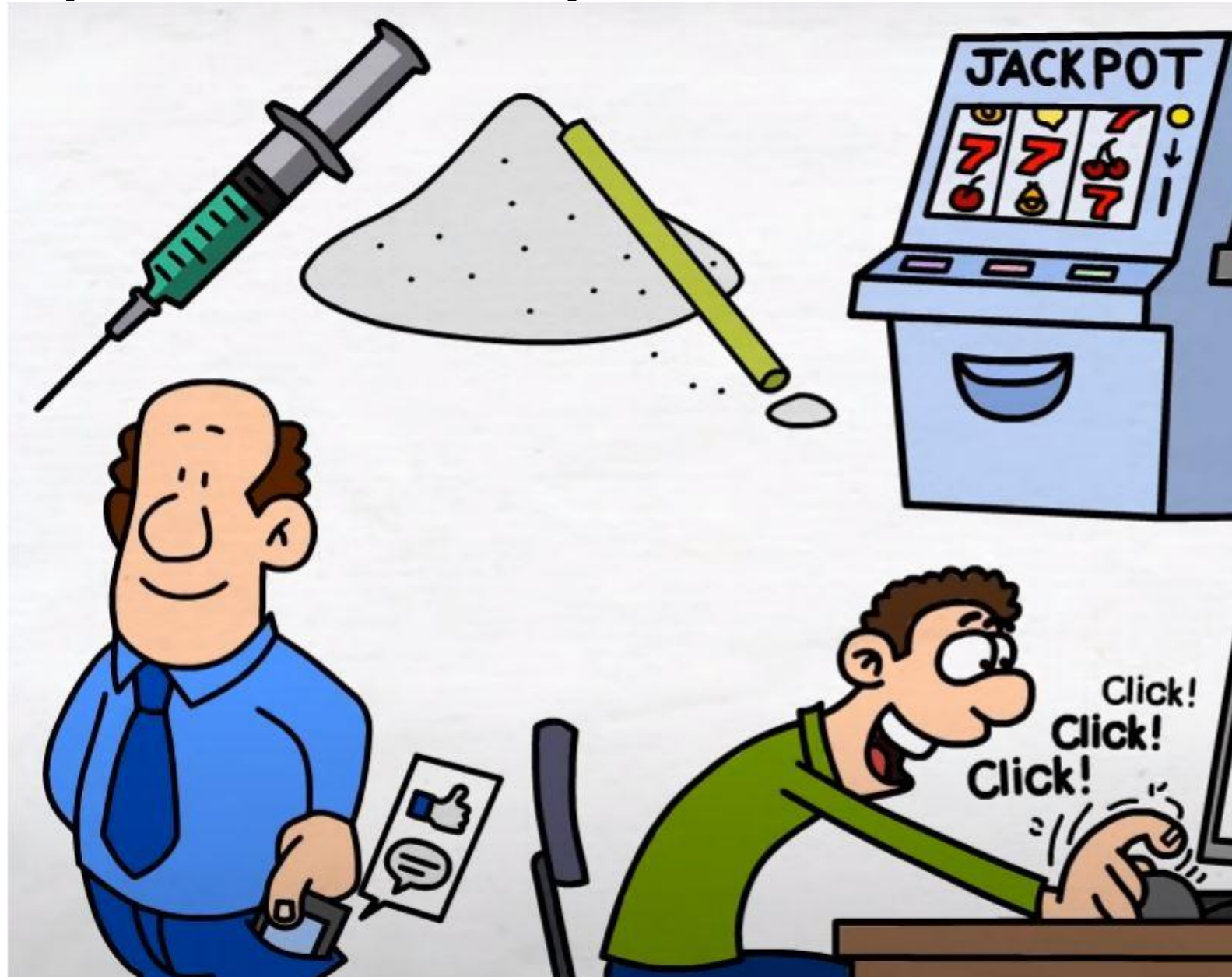
Aktivity s vysokou produkciou dopaminu zahŕňajú: prehliadanie sociálnych sítí,



zničia náš čas, schopnosti a vzťahy... všetko.

- drogy
- videjká,
- porno,
- hry
- „sociálne“ siete
- surfovanie po internete,
- všetko čo prináša vzrušujúce pocity a zvedavosť... Teda nás to ťahá. Tak, ako toho potkana...

Namiesto očakávanej odmeny prichádza prázdno – strata.



Potřebujeme sen, pravdu a překonat překážky ku snu...

- Nauč sa vytvárat rovnováhu

HOMEOSTASIS



Znamená to, že naše tělo rádo drží vnitřní fyzické a chemické podmínky ve vyrovnaném bodě.

Telo sa prispôsobuje podmienkam...

HOMEOSTASIS



Kdykoliv se objeví nevyrovnanost, naše tělo se přizpůsobí.

Například keď ti je zima, tak sa trasieš, čím sa telo zahrieva
a keď je teplo, tak sa potíš, čím sa ochladzuješ...

HOMEOSTASIS

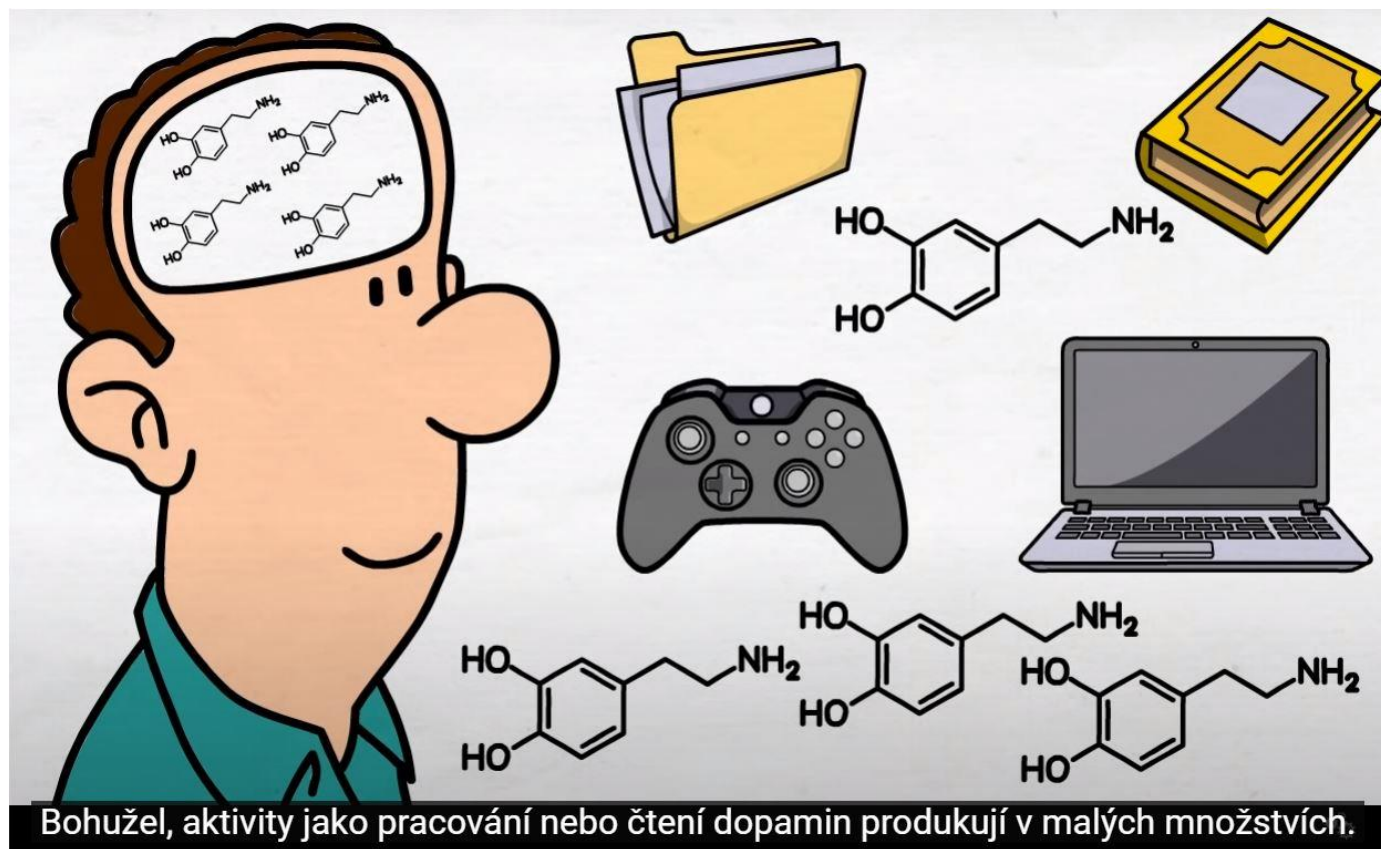


Vaše tělo se v podstatě snaží udržet teplotu kolem 37 stupňů Celsia.



Telo sa však aj prispôsobuje

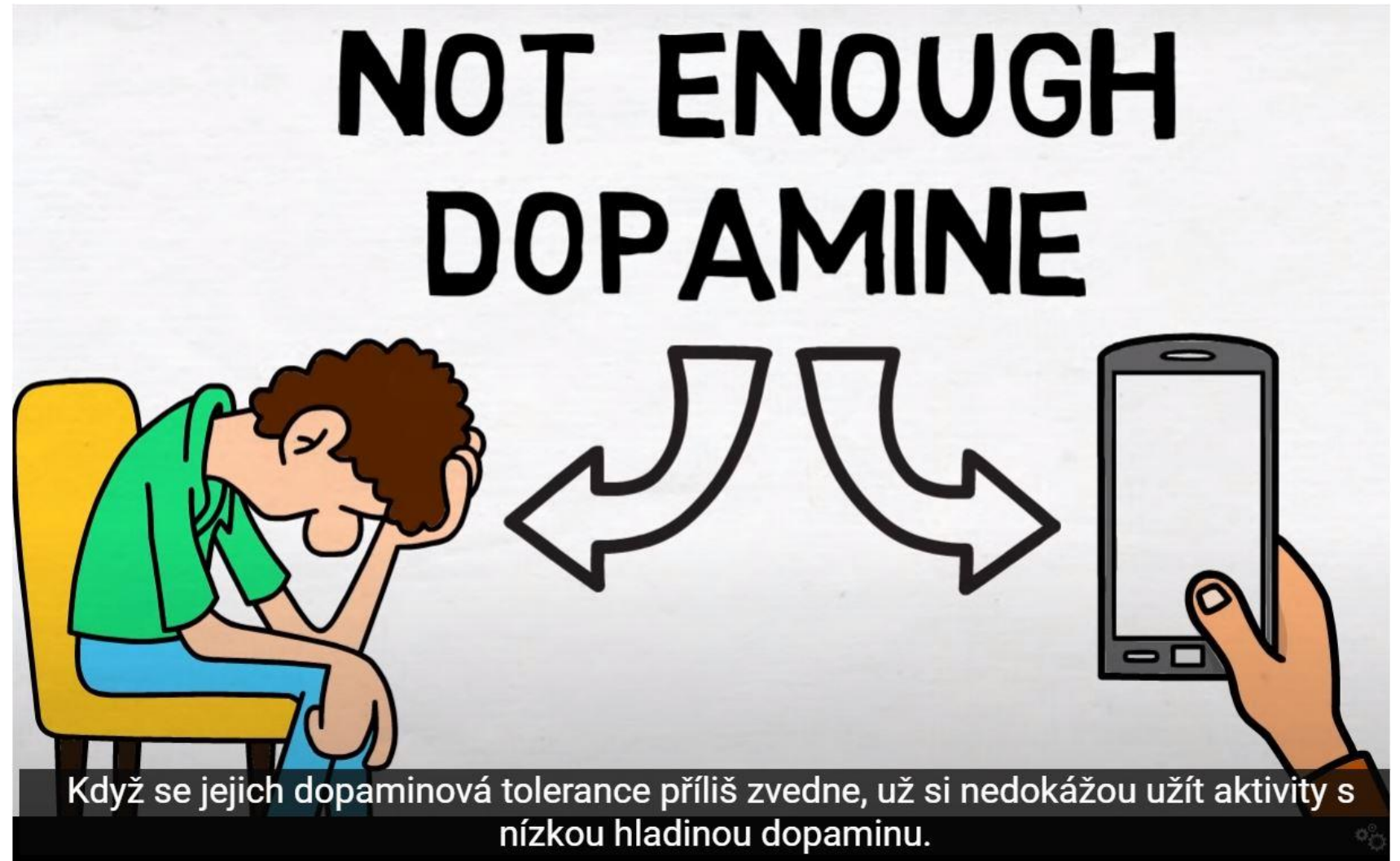
- Kto zvykne piť alkohol, tak znesie viac, kto menej, tak sa opije pri menších dávkach...
 - To isté funguje aj pri dopamíne.
 - Na vyššie dávky si zvykneš, prestaneš mať dosť...
- To, čo ťa voľakedy bavilo, teraz je strašná nuda...



Bohužel, aktivity jako pracování nebo čtení dopamin produkují v malých množstvích.

Ak si závislý, ľahko sa nudíš a nedokážeš sa zapojiť do normálneho života

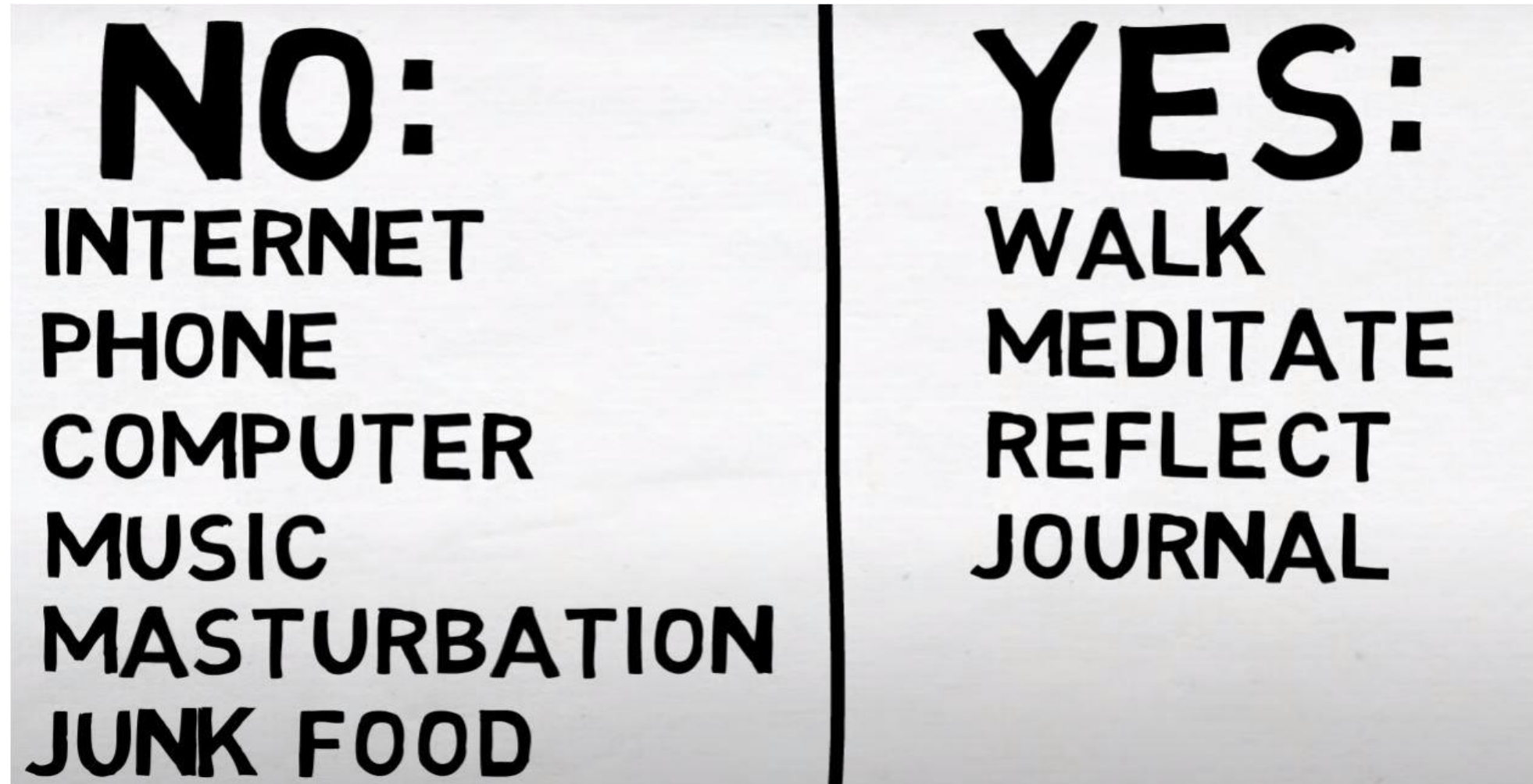
- Ak si navykneš na vysoké dávky dopamínu, nedokážeš sa tešiť z bežných - normálnych vecí... Dokonca si ich ani nepamätáš.



Dá sa z toho vyslobodiť, alebo tomu predísť?

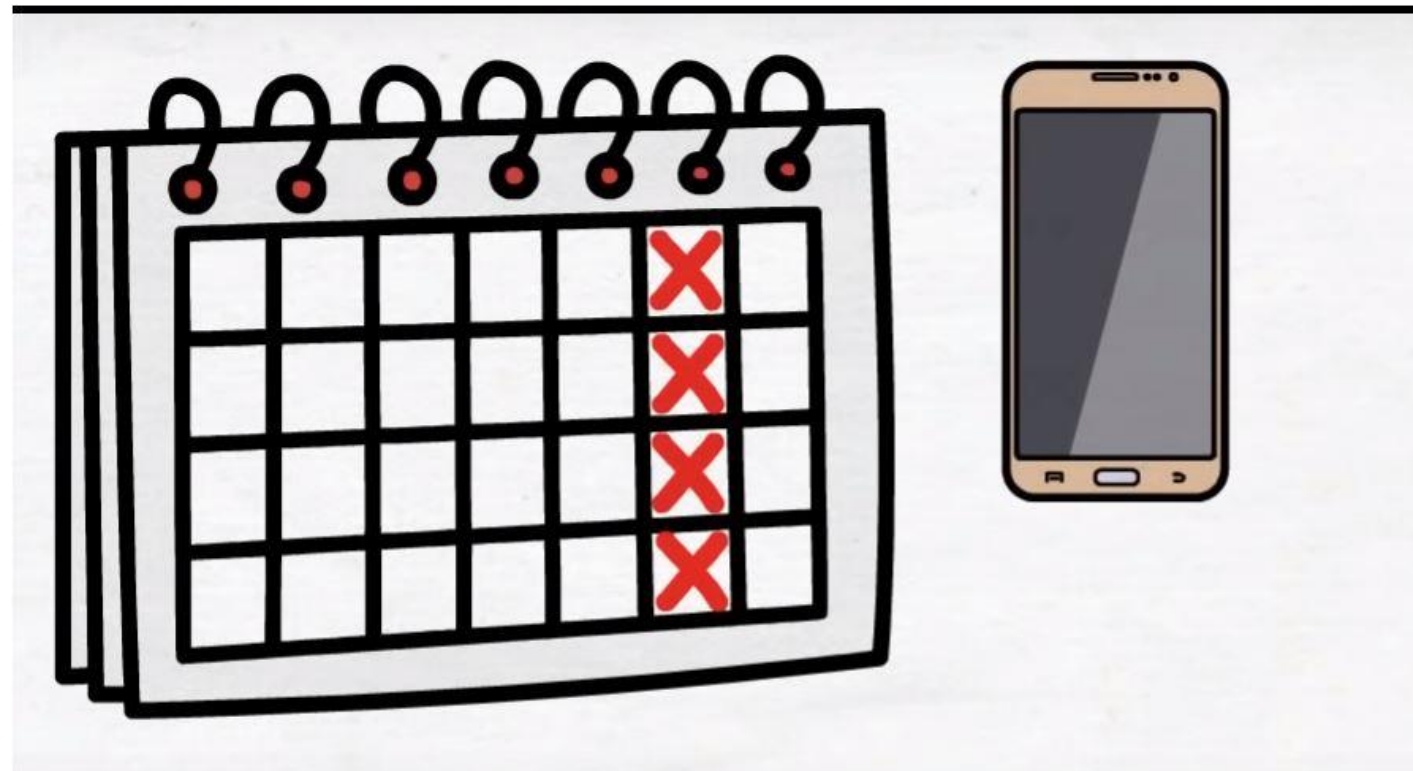
- **Ak je to príliš silné**, potrebuješ pomoc psychológa a psychiatra. Vždy a veľmi pomáhajú sviatosti, modlitba a spolupráca s kňazom.
- **Ak to dáš, tak to dáš 😊** Musíš však počítať s abstinенčnými príznakmi, alebo aspoň s hroznou nudou (únava, otrávenosť, nechúť robiť to, čo je potrebné a užitočné).
- O čo ide? Musíš konať **rýchlo a radikálne (teda neváhaj)**:
 - Odstrániť to, čo ti poskytuje potešenie zvonka (- otroctvo).
 - Potrebuješ prijať nudu (- prejsť cez púšť).

Radikálne rozhodnutia – zriekni sa škodlivého
a vyber si to, čo je osožné pre telo i dušu.

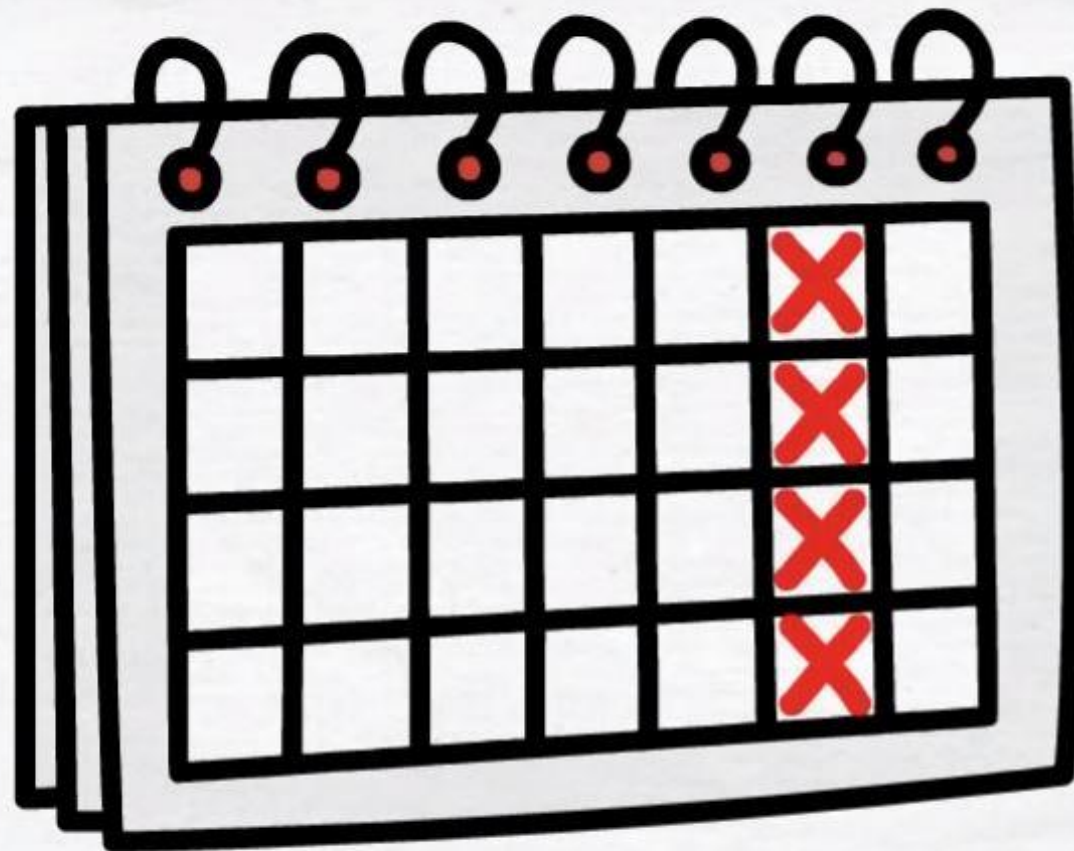


Cieľom je, aby si sa dokázal tešiť z toho, čo je prirodzene dobré a krásne.

- Ak sa bojíš silných „abstákov“, tak sa najprv priprav na sviatosť zmierenia a zriekni sa vecí, ktoré ťa vtahujú do ťažkých hriechov.
- Potom si vyber ďalšiu vec na týždeň a potom k nej pripájaj ďalšie...



Postupne si pridávaj veci, ktorých sa zriekneš. Aby si telo a dušu očistil od ich „jedovatosti“. (volá sa to detoxikácia)



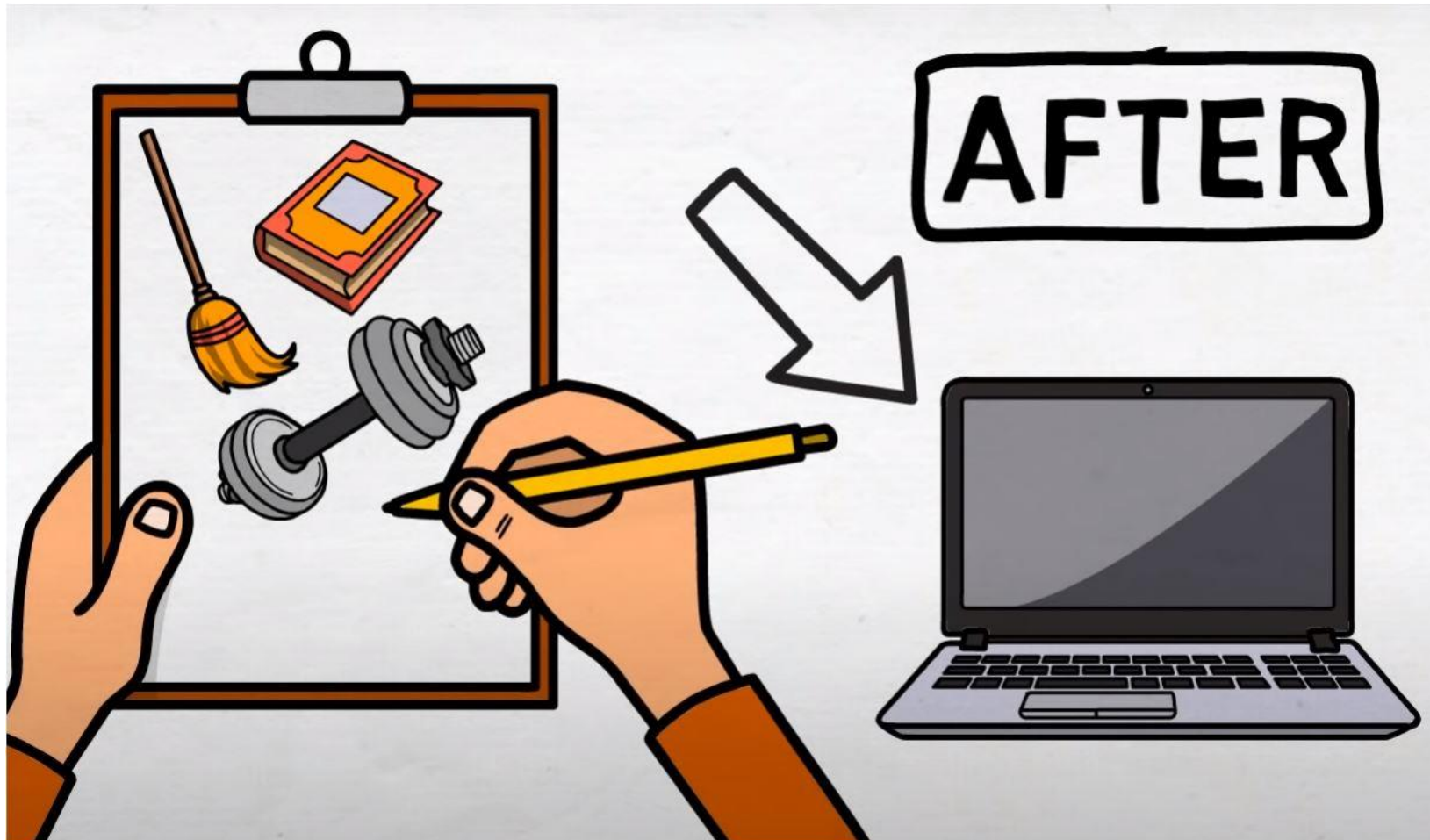
To, čo je škodlivé si vždy nahrad' činnosťou, ktorá je užitočná....
Určite sa budeš nudiť, ale mozog (aj duša) sa ti postupne uzdraví...
Postupne zistíš, že to, čo je skutočne dobré, to uzdravuje
a otvára ti srdce pre pokoj a radosť – pre pôsobenie Boha.



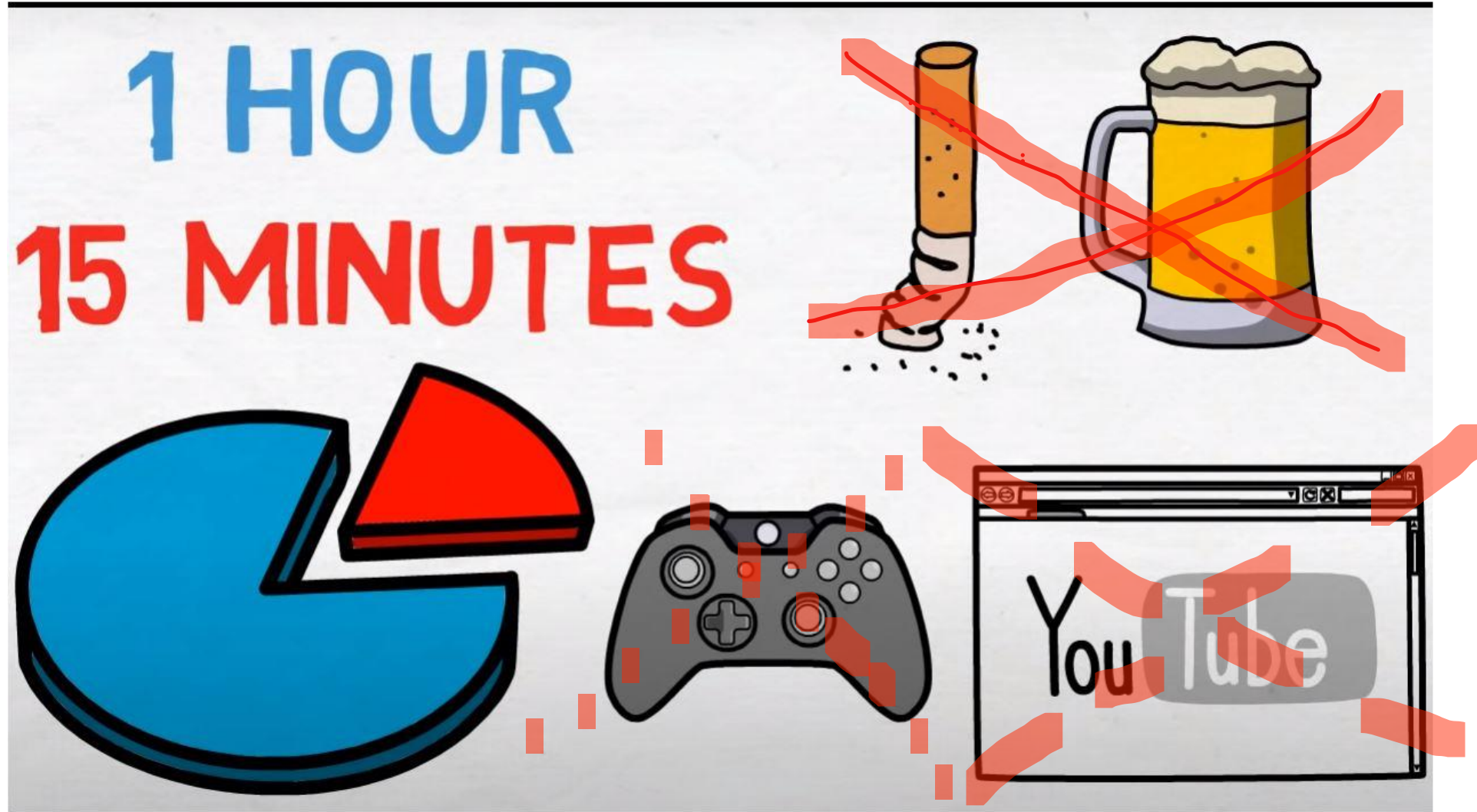
Občas je dovolené dopriať si vysoko-dopamínovú odmenu – pozor však, aby ťa to neprivedlo k zlu a k hriechu.

Jinými slovy, môžete využiť svých vysoce-dopaminových aktivít jako odměnu za vykonání těžké práce.

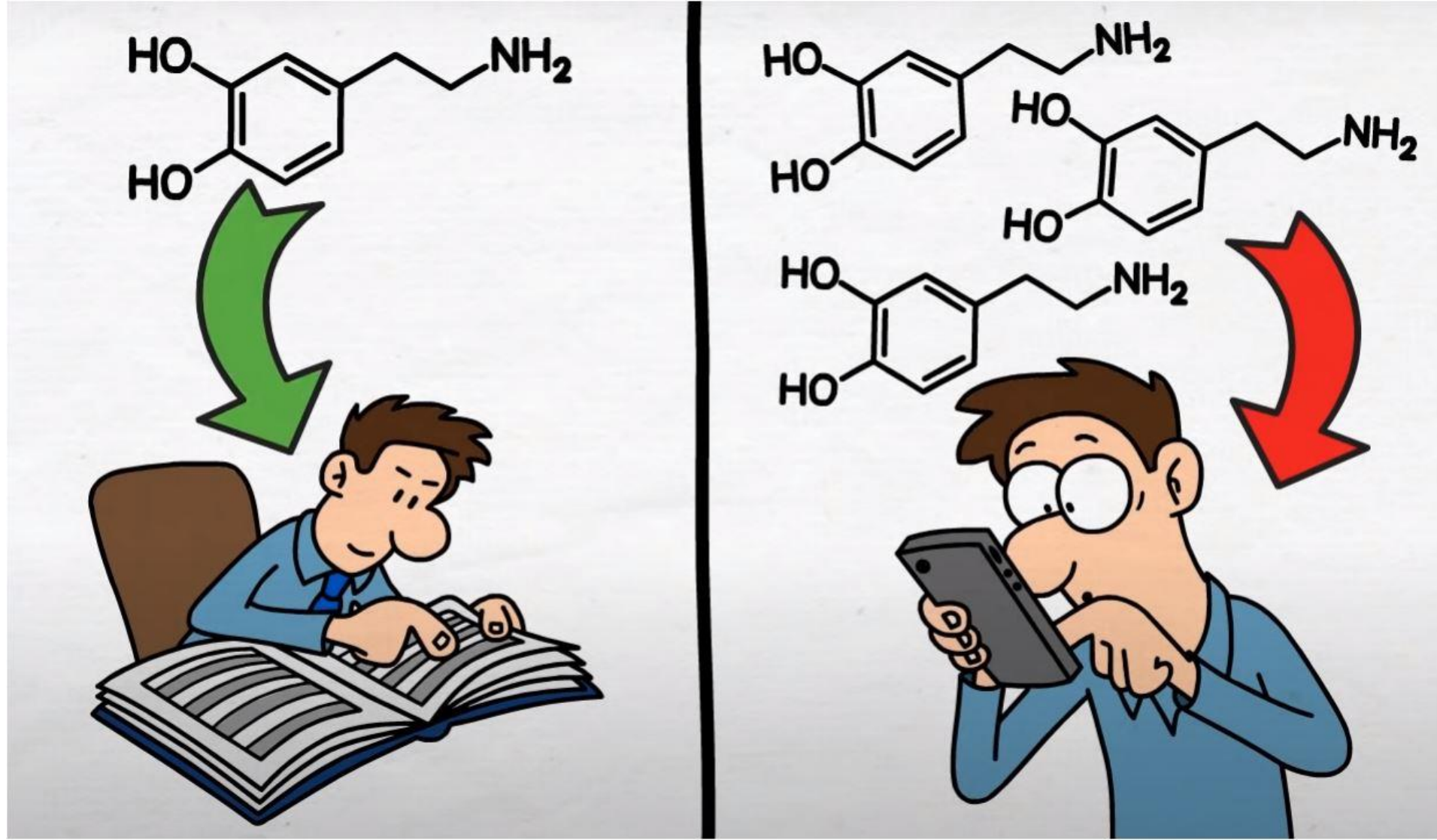
Pravidlo, odmena je vždy POTOM!!!
Ináč to nefunguje. Najprv to, čo je nudné a nutné a
potom zábava – iba ako odmena a máličko 😊!!!.



Plánujem si primerané odmeny – pozor, nie škodlivé – a občas ich vynechám, aby som ich mal pod kontrolou.



Sám rozhodujem o tom, odkiaľ budem získavať dopamín – či z dobra alebo zo závislostí.



Čo nás čaká...? (úlohu si skonzultujte do konca marca – môžete aj skôr)

- Môžeš si pozrieť video, z ktorého bola posledná časť:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QiE-M1LrZk>

- Skús si postupne čítať a **do Veľkej Noci stihnúť (za 90 dní) knihu Exodus** zo Starého zákona zo Svätého Písma – je to o tom ako vznikol vyvolený národ a ako prešiel od otroctva k slobode.
- S kamarátmi zo svojej skupinky si dohodnite spôsob ako budete spolupracovať – môžete aj medzi sebou súťažiť, povzbudzovať sa, aby ste boli na ďalšom stretku slobodnejší. Nezabudnite na to, čo ponúka Ježiš.

Úloha

Váš tím – kamarátov z birmovky zo skupinky.

Spolupracujte a dajte v skupine dokopy odpovede na **tieto tri otázky**:

- **Aký sen mali Izraeliti.**
- **Aké pravdy o živote a Bohu objavili na púšti.**
- **Aké prekážky museli prekonať.**
- **S kamarátmi napíšte skúsenosť - projekt oslobodenia:** z čoho ste sa oslobodzovali a čo vám pri tom pomáhalo, z čoho ste sa naučili tešiť a aké činnosti ste si vybrali ako náhradu za to, čo vás oberalo o slobodu. Pošlite mi to mailom, alebo sa môžete dohodnúť a prísť na faru podebatiť o tom. (Nezabudnite sa ohlásiť aj na konzultáciu na fare do konca marca. Spoločné stretnutie bude po Veľkej Noci.)