

# Inšpirácia na duchovné aktivity na tábory

## Výskumníci v Rajskej záhrade

- Na vyznačenom území na lúke alebo v lese nechajte účastníkov, aby na preskúmali a zmapovali krásu. Výsledky svojho bádania potom predstavia ostatným.
- Na dotvorenie atmosféry môžete použiť kostýmy vedeckých pracovníkov, lupy, skúmavky a rôzne výtvarné pomôcky.
- Počas reflexie sa môžete účastníkov spýtať, čo pre nich znamená krása a kde vnímajú jej pôvod

## Noemova archa

- Z veľkých papierov si účastníci postavia papierovú loďku, na ktorú napíšu alebo nakreslia svoje pozitívne vlastnosti, radosti, veci čo ich tešia. Na kamene napíšu, čo ich v poslednom čase trápi, zlozvyky a negatívne vlastnosti, ktorých by sa chceli zbaviť. Na záver kamene aj loďku položia na hladinu vody potoka a nechajú plávať (alebo potopiť sa).
- Pre efekt je možné zlepíť viacero flipchartových papierov dokopy a postaviť naozaj veľké papierové loďky.

## Nebeskí reportéri

- Z účastníkov sa stanú nebeskí reportéri, ktorých úlohou je rozhovormi a otázkami vypátrať informácie o ostatných hráčoch. Následne ich predstavia ako obyvateľov neba - poukážu na ich dobré skutky či pozitívne vlastnosti.
- Aktivitu možno zaradiť na pozadie celého dňa a pripraviť gala večer s predstavením osobností.

## Duchovná knižnica

- Spoločne si vyskladajte táborovú knižnicu, do ktorej prinesiete inšpiratívne knihy (aj) na duchovný rozvoj. Následne si môžete predstaviť obsah knižnice na literárnom popoludní a zaradiť do programu čas na čítanie jednotlivu alebo spolu.
- Tipy na literatúru možno nájsť v príručkách stupňov napredovania alebo pri VPM Ľaliový kríž.

## Interview s Bohom

- Na lampión šťastia účastníci napíšu otázky, ktoré by sa opýtali Boha, keby sa stretli. Lampión potom spoločne vypustíme a necháme odletieť. Spísané otázky môžete využiť pri ďalších diskusiách či aktivitách.
- Namiesto lampiónu môžete použiť balóny naplnené héliom alebo papier, ktorý spálite a spoločne pozorujete stúpajúci dym.

## Čistý štít

- Na nalakovaný povrch účastníci kreslia alebo píšu uhlíkom a popolom ak počas tábora niekomu ublížili, zranili alebo sa správali nečestne. Potom dostanú priestor, aby požiadali o odpustenie prípadne napravili svoj čin. Štít si potom rituálne umyjú vo vode a pomaľujú farbami.

## Sizyfos

- So staršími účastníkmi si urobte púť na blízky kopec. Pred odchodom pohľadajte v okolí kamene a kriedou na nich napíšte problém, s ktorým sa dlhšie neúspešne pasujete alebo situáciu, ktorú neviete vyriešiť. Kamene (môže ich byť viac) vložte do ruksakov a neste ich celý čas so sebou. Na vrchole kopca kamene vyberte a navštívte mohylu.
- V reflexii môžete zdieľať, ako sa postaviť k problémom, ktoré sú nad moje sily

## Patrón podsady

- Prineste na tábor knihu s príbehmi svätcov alebo iných osobností, ktoré sú hodné nasledovania. Nechajte účastníkov, aby si vybrali patróna svojho stanu a predstavili črtu, v ktorej by sa mu chceli počas tábora podobať.
- Nezabudnite pomenovania stanov vyvesiť na táborovú nástenku alebo na označenie stanov.

## Kto som a kto nie som

- Z plátkov sadry si vyrobte masky na tvár. Z vonkajšej strany ich pomaľujte alebo popíšte “nálepkami”, ktoré vám dávajú druhí alebo nepravdivými presvedčeniami, ktoré o sebe veríte. Z vnútornej strany namaľujte alebo napíšte odpoveď na otázku “Kto naozaj som”. Následne nechajte účastníkov masky nejaký čas nosiť. Na záver sa účastníci môžu navzájom “oslobodiť” tým, že si vo dvojiciach povedia o sebe niečo pravdivé.

## Táborová regula

- Vytvorte si počas tábora vlastnú výzvu, ktorú budete spoločne plniť a navzájom sa podporujte. Do výzvy môžete zaradiť askézu (zrieknutie sa napríklad sladkostí či skoršie vstávanie), modlitbu alebo priestor na ticho a službu (napríklad pravidelnú prácu).

# Tipy a triky

## Reflexia

Aktivity a hry sú skvelé. A sú ešte lepšie ak sa na nich vieme spolu s účastníkmi pozrieť späť a pri reflexii si uvedomiť, čo sa počas nich vlastne udialo. Aj obyčajná tímová behačka môže viesť k hlbokej múdrosti, pokiaľ kladieme (správne) otázky.

## Miesto na stíšenie

Vytvorte si v rámci táboriska miesto, kde bude možné ticho (a pohodlne) sedieť, modliť sa, rozmýšľať. Dbajte na to, aby miesto niečím špeciálne (košatý strom alebo veľký balvan v strede) alebo ho dotvorte sami vysypaným pieskom, šiškami, sviečkami.

## Krása okolo nás

Nechajte prírodu ukázať svoju krásu a očariť. Spravte si pred odchodom na tábor prieskum okolia a na aktivity a výlety vyberajte miesta, ktoré stoja za to či už svojou atmosférou alebo príbehom. Vytvorte priestor na obdivovanie prírody. Padajúce hviezdy táborovej noci povedia často viac než mnohé slová.

## Hodnoty v piesňach a príbehoch

Spravte si revíziu táborového spevníka a hrajte pri táboráku piesne, ktoré sú hodnotné nie len preto, že ich všetci poznajú. Rovnako môžete vybrať príbehy alebo tému na etapovku - tak, aby prebúdžali túžbu po láske, pravde a kráse.

## Služba ako prejav lásky

Pomoc v kuchyni či pri bežnom chode tábora nemusí byť vnímaná len ako nepríjemná povinnosť. Skúste prácu predstaviť ako tvorbu spoločného diela (tábora) a službu pre druhých, ktorú možno robiť z lásky a priateľstva.

## Veľavravné rituály

Nezabúdajte na tradičné oddielové rituály a pokiaľ ich nemáte, nebojte sa vytvoriť nové. Niektoré zážitky je ťažké opísať slovami, pretože sa zdajú byť nedostatočné. No rituály a symboly nám pomáhajú tlmočiť túto hĺbku a silu a zároveň ju prežiť a spracovať.