

# Ľaliový kríž – fialový stupeň (všeobecná verzia)



## Základné úlohy

- Po dobu 1 mesiaca si každý deň vyhradím krátku chvíľu na čítanie knihy, ktorá ma môže inšpirovať v duchovnom živote. (odporúčané knihy uvádzame v metodickej časti)
- Pravidelne si plánujem svoj duchovný život na týždeň dopredu - snažím sa vyhradiť si každý deň čas na stíšenie a aspoň raz do týždňa podniknúť niečo pre rozvoj duchovna, napríklad prechádzku v prírode s príbehom na zamyslenie, rozhovor s duchovným sprievodcom, bohoslužba, a pod. Späťne kontrolujem, ako sa mi darí plán plniť a prispôbujem ho tak, aby som ho plnil.
- Som členom partie alebo mám blízkeho priateľa, s ktorým pravidelne a cielene riešime aj duchovné otázky alebo sa snažím takýchto priateľov nájsť.

## Voliteľné úlohy

### Viera a Boh

*Dokážem sa prihlásiť k svojim hodnotám a presvedčeniu a viesť kultivovaný a empatický dialóg s ľuďmi rôznych vierovyznaní.*

- V družine napíšeme na papieriky otázky, ktoré si kladú ľudia po celom svete (Existuje Boh? Aký je Boh? Čo nás čaká po smrti? Aký je zmysel života? Ako žiť dobrý život?). Postupne vyberáme jednotlivé papieriky a po jednom na ne odpovedáme.
- Poznám veľké svetové náboženstvá - hinduizmus, budhizmus, judaizmus, kresťanstvo, islam. Vytvorím prehľadnú tabuľku, v ktorej ukážem akým spôsobom si ľudia v rôznych náboženstvách kladú a odpovedajú na najdôležitejšie otázky ľudstva.
- Porozprávam sa s človekom iného vierovyznania o vnímaní Boha a prežívaní viery. Snažím sa pochopiť jeho pohľad a až potom predostrieť ten svoj.
- Zistím význam pojmov medzináboženský dialóg a ekuména. Nájdem ku každému vhodný príklad, ktorý funguje vo svete a pokúsum sa zistiť, čo je kľúčom k úspechu v týchto prípadoch.
- S družinou vytvoríme zoznam ťažších tém, týkajúcich sa rôznych náboženských zvykov (mnohoženstvo, obriezka, celibát, kastový systém, ...). Každý si vyberie jednu z nich, zistí pôvodný význam zvyku a jeho aktuálne praktizovanie a netradičnou formou ho predstaví družine.

*Rozširujem si obzory čítaním literatúry, ktorá sa venuje duchovnu. Hľadám zdroje inšpirácie do duchovného života.*

- Zoznámim sa s 2 ústrednými knihami niektorých zo svetových náboženstiev.

- Nechám si odporučiť knihu, ktorá sa týka témy duchovna a jeho hľadania, prečítam ju a napíšem o nej recenziu. Recenziu uverejním v našom časopise, na sociálnej sieti alebo ju rozpošlem medzi členov svojej družiny.
- Nechám si od rôznych ľudí odporučiť 2 filmy, ktoré sa týkajú témy duchovna a jeho hľadania. Pozriem si ich a napíšem o nich recenziu. Recenziu uverejním v našom časopise, na sociálnej sieti alebo ju rozpošlem medzi členov svojej družiny.
- Nájdem 3 umelecké diela (obraz, sochu, divadelné predstavenie, skladbu, pieseň, ...), ktoré ma oslovujú svojou hĺbkou a predstavím ich priateľom. Diskutujeme o ich obsahu a o tom, čím nás oslovili.
- Vypočujem si niekoľko vybraných piesní o pravde, kráse a dobre a pokúsim sa zanalyzovať ich texty. (odporúčané piesne uvádzame v metodicknej časti)

## Ticho a modlitba

*Poznám rôzne spôsoby rozvíjania duchovna a snažím sa praktizovať tie, ktoré ma hlbšie oslovujú.*

- Napíšem si svoju vlastnú osobnú modlitbu, ktorú sa pravidelne modlím. Vyhľadám sa zapíšem si ďalšie 4 modlitby, ktoré ma oslovia.
- Strávim aspoň pol dňa sám potichu v prírode. Počas tohto času sa sústredím len na načúvanie prírody a rozjímanie. O zážitku z tohto času napíšem krátku báseň a porozprávam sa s vodcom.
- Nájdem 5 náboženských piesní, ktoré ma oslovia a uložím si ich do mobilu, aby som si ich mohol vypočuť. 3 z nich sa naučím sa spievať a hrať na hudobnom nástroji. Piesne si pravidelne opakujem.
- S veriacim kamarátom sa zúčastním bohoslužby jeho náboženstva. Požiadam ho, aby mi vysvetlil jej priebeh a význam.
- Zistím od 10 ľudí v mojom okolí, akým spôsobom rozvíjajú duchovno. Zároveň ich požiadam o radu, ako by som ho mohol rozvíjať ja.
- Vyhľadám aspoň 5 mobilných aplikácií, ktoré mi môžu pomôcť v pravidelnom rozvíjaní duchovna. Prečítam si k nim recenzie a vyberiem si jednu, ktorú budem aspoň 2 týždne pravidelne používať.

*Vnímam, že vzdanie sa starých vecí vytvára priestor pre prijatie nových a cvičím sa v sebaovládaní.*

*Rozumiem významu pôstu v duchovnom živote.*

- Počas 1 mesiaca sa postím za svoj vlastný úmysel. Vzdám sa niečoho, čo mám rád a čas, peniaze alebo energiu, ktorú tým ušetřím, venujem svojmu úmyslu. (Například sa postím za dobré vzťahy vo svojej rodine, vzdám sa hrania na počítači a tento čas venujem svojim súrodencom).
- Zistím, akým spôsobom praktizujú pôst 3 ľudia z môjho okolia a aký mu pripisujú význam. Oboznámim sa s pôstom a jeho významom v 3 svetových náboženstvách.
- Oslovím parťáka, s ktorým počas 1 mesiaca aktívne bojujeme s jedným zlozvykom. Spoločne si vymyslíme odmenu a pravidelne sa povzbudzujeme.
- Vnímam význam chudoby a snažím sa o jednoduchý život. Pretriedim svoje osobné veci a oblečenie a zbavím sa všetkého čo skutočne nepotrebujem. Tieto veci venujem na charitu alebo niekomu, kto ich potrebuje.

## Svedomie

*Snažím sa byť príkladným mužom/príkladnou ženou a k druhému pohlaviu sa správam s úctou a s porozumením.*

- Usporiadame diskusiu, kde zodpovieme na otázku, ako by sa vo vzťahoch medzi mužmi a ženami mal uplatňovať 10.bod skautského zákona - skaut je čistý v myšlienkach, slovách a skutkoch.
- Nájdem alebo vymyslím aktivitu na objavovanie mužskej/ženskej duše, ktorú pripravím pre svoju družinu alebo oddiel.
- Spíšem manifest muža/ženy, v ktorom zhrniem, akým mužom/ženou by som chcel byť. Manifest si zavesím na viditeľnom mieste alebo ho predstavím blízkej osobe.
- Prečítam si knihu alebo blog, ktorý sa venuje vnútornému prežívaniu mužov/žien. S priateľom sa porozprávam o svojich zisteniach a o tom, či súhlasia s mojim vlastným prežívaním.
- Počas jedného mesiaca pestujem jeden spoločenský návyk týkajúci sa mužov a žien (galantnosť k ženám, prijímanie a dávanie komplimentov, pravidlá etikety, jemné vystupovanie, ...).
- Vyhľadám a spíšem zoznam výhod a nevýhod predmanželského sexu. Pri jednotlivých bodoch vnímam, či sú založené na morálke, náboženstve alebo psychologických a sociologických argumentoch. Argumenty sa snažím podložiť aj faktami, napríklad výsledkami výskumov a pod.
- Som nositeľom výzvy Rytierské stužky.

## Autentický život

*Svedčím o hodnotách, ktoré vyznávam.*

- Počas dvoch týždňov nosím všade na sebe skautskú šatku a šírim myšlienky skautingu. Vysvetlím 5 rôznym ľuďom zo svojho okolia (učiteľ, suseda, spolužiak, ...), čo je to skauting a prečo som ja skautom.
- Kúpim alebo vyrobím 3 predmety so skautským symbolom, ktoré možno nosiť počas bežného dňa (prívesok na krk, náušnice, tričko, plátenú tašku, nášivku na ruksak, ...). Predmety rozdám 3 skautom. S každým z nich spíšem 1 odporúčanie, ako sa môžem v mojom bežnom živote chovať ako skaut. Snažím sa prijať tieto odporúčania do svojho života.
- Stretnem sa s dospelým skautom, ktorý skautuje už dlhšie ako 15 rokov a je stále aktívnym dobrovoľníkom. Spravím s ním rozhovor, v ktorom zistím, aký má skauting vplyv na jeho život a čo ho viedlo k dobrovoľníctvu. Príbeh a rozhovor s ním predstavím svojej družine alebo priateľovi. Pokúsim sa predtaviť aj to, akým skautom by som chcel byť v jeho veku ja.
- Vytvorím si svoj erb alebo symbol, ktorý bude vyjadrovať hodnoty, ktoré sú pre mňa dôležité. Erb predstavím 3 ľuďom a spýtam sa, ako by tieto hodnoty mohli byť v mojom živote viditeľnejšie.
- Mám splnenú výzvu Uzol dobrého skutku.
- Pri vedení družiny alebo oddielu sa pre svojich členov snažím byť dobrým príkladom skauta. Dbám na to, aby v mojom živote bol súlad medzi tým, čo hovorím a konám.

*Poznám krásu a hlbší zmysel manželstva a zasväteného života v rôznych náboženstvách a formách.*

- Napíšem vlastnú manželskú prísahu, ktorá by vyjadrovala vážnosť takéhoto záväzku. Ako inšpirácia mi môže poslúžiť byť 2. bod skautského zákona - skaut je verný a oddaný.
- Stretnem sa s kňazom, rabínom, mníchom alebo iným človekom, ktorý podobnou formou prežíva svoj duchovný život a porozprávam sa s ním o jeho radoostiach a starostiach.
- Zistím si o rôznych formách zasväteného života svetových náboženstiev a uvažujem o kladoch a záporoch takéhoto spôsobu života. Spolu s družinou alebo priateľom sa snažíme

zodpovedať si, čo môže viesť ľudí k týmto formám života, čo nám je blízke a čo je pre nás naopak nepochopiteľné.

- Navštívím a podľa možností pobudnem dlhší čas v kláštore alebo rehoľnom dome. Porozprávam sa s niektorou zo zasvätených osôb o ich bežnom dni a zistím, prečo si vybral/a túto cestu.
- Od rôznych manželských párov zozbieram a spíšem 10 zásad šťastného manželstva.

#### *Poznám krásu a hĺbku putovania.*

- Jeden deň putujem sám krajinou. Vyberiem si otázku, ktorou sa budem počas putovania zaoberať. Putovanie a moje vnútorné prežívanie spracujem do denníka, videa alebo fotopříbehu.
- Spoločne putujeme pešo aspoň 3 dni alebo víkend na miesto so silným významom (historicky významné miesto pre skautov, „). Počas púte Snažíme sa nájsť čas na zdieľanie duchovných zážitkov.\*
- Stretnem sa s pútnikom, ktorý už vykonal púť (náboženskú, osobnú) alebo práve putuje. Strávim s ním nejaký čas a vypočujem si jeho svedectvo. Ak je to potrebné, poskytnem mu prístrešie. Prečítam si knihu alebo si pozriem film o pútnictve. Zistím a spíšem si rôzne motivácie, s ktorými sa ľudia vydávajú na cestu. Uvažujem, s akou motiváciou by som išiel na púť ja.
- Na mape sveta najdem aspoň 5 pútnických miest alebo ciest rôznych náboženstiev. Zistím, aký je ich význam a prečítam si svedectvo niekoho, kto sa na tieto miesta alebo cesty vybral.
- Mám splnenú výzvu Putovanie alebo som získal skautskú odborku Pútnik.

#### **Komunita**

##### *Som aktívnym členom komunity, v ktorej žijem. Snažím sa o duchovný rozvoj aj v rámci komunity.*

- Zavediem do mojej rodiny jednu činnosť, ktorú robíme spoločne - pravidelný večer spoločenských hier, večerná modlitba, zdieľanie sa, rodinné kino, spoločné športovanie a pod. Snažím lepšie spoznať členov svojej rodiny a budovať medzi nami vzájomnú dôveru.
- Pozvem mojich blízkych priateľov na obed alebo večeru, kde vytvorím priestor a čas na osobný rozhovor (aj) o vnútornom prežívaní.
- Navštívím svojich starých rodičov, krstných rodičov alebo iných blízkych a porozprávam sa s nimi o rodinných vzťahoch a histórii.
- Nájdem alebo vymyslím aktivitu zameranú na empatické počúvanie. Aktivitu zrealizujem s členmi svojej družiny alebo oddielu.
- Iniciujem alebo pômožem zorganizovať rodinné stretnutie, na ktoré pripravím jednu aktivitu, pri ktorej sa jednotliví členovia rodiny bližšie spoznajú. Pri tejto príležitosti vytvorím pre našu rodinu alebo jej časť skupinu na sociálnej sieti, v ktorej môžeme zdieľať naše rôzne fotky a zážitky.
- Počas tábora máme každý deň ranné alebo večerné zamyslenie s krátkym príbehom alebo myšlienkou na deň. Pripravím aspoň dve z týchto zamyslení.

#### **Poslanie**

##### *Hľadám svoje životné poslanie*

- Požiadam 5 ľudí, ktorí ma dobre poznajú, aby si rozmysleli a vymenovali moje dary a talenty a ak vedia aj spôsob ako by som ich mohol využiť v službe druhým. Zoznam si spíšem a doplním ho o môj náhľad.

- Porozprávam sa so starším duchovne zrelým človekom (rodič, kňaz, vodca) o hľadani svojho životného poslania v zmysle - manželstvo, zasvätený alebo slobodný život, moja práca a naplnenie, zmysel môjho života. Snažím sa s ním stretávať pravidelne.
- Napíšem si do zápisníka aké by bolo moje ideálne zamestnanie alebo práca. Čo by som robil ak by som si mohol vybrať zo všetkých prác? Pri ktorej by som bol najviac šťastný. V tomto prípade neberiem ohľad na plat, miesto práce alebo vzdelanie.
- Predstavím si oslavu svojej 70tky. Sú na nej moji blízki a priatelia, ktorí mi prišli gratulovať za to, čo som pre nich počas života vykonal. Na pohľadnicu spíšem, za aké veci by boli tieto poďakovania. Zamýšľam sa nad tým, čo tieto predstavy hovoria o mojich túžbach a ako by som ich mohol naplniť. Pohľadnicu zavesím na viditeľné miesto, kde si ju môžem pravidelne prečítať.
- Uvažujem nad B.P.-ho citátom: "Pokúste sa zanechať svet o niečo lepší, než ste ho našli." a snažím sa napísať si, akým spôsobom by som ja mohol zanechať tento svet lepším. Zohľadňujem pri tom svoje talenty a túžby, veci, ktoré ma bavia a príležitosti, ktoré mám okolo seba.
- Namaľujem dôležité udalosti svojho doterajšieho života ako rieku, ktorá tečie cez krajinu. Spomeniem si na všetky osoby, názory, ktoré ma dostali tam, kde som teraz. Svoju budúcnosť namaľujem ako rozvetvujúce sa ramená rieky. K jednotlivým ramenám napíšem, ako by sa mohla uberať moja budúcnosť (blízka aj vzdialená). Predstavím tieto možnosti svojim priateľom.