

## ZMERNOST

*/Opombe: Zaradi trenutnega epidemiološkega stanja v državi naj bodo srečanja animatorske skupine izvedene prek spleta – temu je prilagojen tudi AS. Zaželeno je, da imajo animatorji računalnike s kamero in mikrofonom ter da si za molitev pripravijo osebni oltarček (svečko, križ, SP ...)./*

### UVODNA MOLITEV

#### **Znamenje križa**

Dragi Jezus! Včasih mi je tako težko biti zmeren- pri igranju igrice, pri hrani, pri pijači ... sam pogosto nimam moči, da bi si zavestno določil čas, ki ga namenim določenim hobijem, aktivnostim. Zato te prosim, da mi pomagaš, saj sem sam nemočen.

Rekel si: Če me boste kaj prosili v mojem imenu, bom storil (Jn 14,14). Jezus, sedaj bom uporabil to tvojo obljubo, ki si nam jo dal. Dobri Bog, prosim te v imenu Jezusa Kristusa, daj mi močno voljo, da sem bom uprl skušnjavam in bom zmeren v vseh stvareh, ki jih počnem. Amen.

#### **Oče naš ...**

#### **Slava Očetu ...**

#### **Znamenje križa**

### VSTOPNO MESTO

Kot že veste, bo tudi v tokratnem spodbujevalniku beseda tekla o Carlu Acutisu. On nam je lahko pogosto zgled prave zmernosti, saj se je Carlo trudil biti zmeren na vsakem koraku. Znano je, da je omejil igranje računalniških igrice na 1 uro na teden, čeprav je imel zelo rad računalnike, rad je gledal filme, oboževal je programiranje in igranje igrice, vendar ni želel postati suženj računalniku. Prav tako je bil zmeren v hrani, pogosto se je odpovedal sladlicam, ni jedel do sitega, ni se hotel oblačiti po zadnji modi in nositi priznanih blagovnih znamk ... v vsem je skušal biti zmeren.

## DINAMIKA

Vsak od udeležencev vzame list papirja in svinčnik in nanj nariše kornet. Voditelj bere trditve in animatorji za vsako trditev, ki za njih trdi narišejo dodatno kepico sladoleda v kornet.

- Ko grem na sladoled, naročim vsaj dve kepici.
- Na dan sem vsaj dve uri na telefonu.
- Na dan sem vsaj dve uri na računalniku (poleg šolskih obveznosti).
- Na dan vsaj dve uri gledam TV.
- Decembra s sosedi tekmujemo, kdo bo imel največ božičnih lučk.
- Na dan sem vsaj štiri ure na telefonu.
- Na dan sem vsaj štiri ure na računalniku (poleg šolskih obveznosti).
- Na dan vsaj štiri ure gledam TV.
- Kadar pijem alkohol (za polnoletne 😊) spijem vsaj dve merici (= 2 dl vina, pol litra piva, 0,6 dl žgane pijače).
- Po kosilu ali večerji imam pogosto občutek, da sem se preveč najedel / najedla.
- Kadar vozim avto (za voznike), pogosto peljem nad omejitvami.
- Pri sladicah si pogosto vzamem dodaten kos .
- V adventu več časa namenim nakupovanju daril kot duhovni pripravi na božič.
- Kupujem si oblačila priznanih blagovnih znamk, saj bi me bilo v drugih oblačilih sram pred sošolci in prijatelji.
- Božič si vedno najbolj zapomnim po božični večerji, kjer se preveč najem.

## POGOVOR

Koliko kepic sladoleda ste zbrali? Verjetno za nekaj porcij sladoleda. Bi lahko pojedli toliko sladoleda, ne da bi vam bilo na koncu slabo? Naj vas ne bo sram, saj se moramo vsi na svetu truditi, da postajamo boljši. Pomembno je, da vidimo, kje smo »požrešni«, se tega zavedamo in se želimo izboljšati.

## OSEBNO DELO

*/Tu lahko voditelj deli zaslon s temi vprašanji, da jih animatorji odgovorijo vsak zase, vzemite si 5 do 10 minut za to osebno delo, medtem lahko predvajate glasbo – primer: [https://www.youtube.com/watch?v=dy9nwe9\\_xzw](https://www.youtube.com/watch?v=dy9nwe9_xzw) (share computer sound)/*

- Naštej glavne težave, ki jih vidiš pri sebi, zakaj v tisti stvari ne moreš biti zmeren?
- Kako se počutiš, ko delaš to stvar? Kako se počutiš, ko končaš to stvar – se čutiš napolnjenega ali praznega (igranje igrice, nakupovanje, prenajedanje, alkohol, uporaba računalnika)?
- Ali se želiš spremeniti? (Ker če ne, potem bo trud zaman.)
- Ali bi zmoget sam spremeniti to stvar, kjer nisi zmeren? Kdo bi ti lahko pomagal pri tem? Bi ti bilo to lažje delati v skupini?
- Zmoli osebno molitev k Bogu in Svetemu Duhu, da ti bo dal moč za premagovanje skušnjav in požrešnosti. Ne boj se uporabiti svojih lastnih besed v molitvi. Povej Bogu, kar mu želiš povedati ti.

## DELO V ANIMATORSKI SKUPINI

- Kaj pomeni biti zmeren v mislih, besedah in dejanju?
- Vsak animator sam pri sebi naj se poskusi spomniti trenutka, kjer v Svetem Pismu Jezus reče ali naredi kaj glede zmernosti, nato primerjajte svoje odgovore.
- Opravite skupinski izziv: vsak si izbere eno svojo »kepico« požrešnosti, ki jo bo 7 dni poskušal ukrotiti (omejiti igranje igrice, lahko z alarmom, omejitev nakupovanja, odpoved sladicam).
- Vsak večer se dobite (lahko preko videokonference, lahko tudi samo napišete v vaš pogovor; lahko se tudi razdelite v manjše skupine, da bodo lahko pogovori bolj osebni) in podelite, kaj vam je uspelo narediti in kaj ne, zakaj.
- Izziv lahko podaljšate, če ste zainteresirani, za naslednji teden si izberete drugo »kepico« požrešnosti, prav tako se vsak dan slišite, da vidite, kako vam gre, saj vam podelitev da tudi moč in voljo za vztrajnost v izzivu.

## MOLITEV

*/Preden začnemo z zaključno molitvijo, naj si vsak pripravi prostor – pripravi oltarček, prižge svečko, pripravi Sveto pismo, najde odlomek 2 Pet 1,5-7.10, ki ga bomo kasneje prebrali, en listek in pisalo. Med molitvijo naj ima mikrofonski prižgan le tisti, ki bere oziroma voditelj molitve – pri molitvah z odgovarjanjem (Zdrava Marija – Sveta Marija) naj ima za vsak del prižgan mikrofonski le ena oseba, ostali naj molijo z ugasnjenimi mikrofonski – za celotno molitev predlagamo, da se izbere poleg voditelja še tri animatorje – za branje svetopisemskega odlomka, za molitev ter za desetko rožnega venca./*

### Znamenje križa

#### Voditelj:

Poslušamo pesem in se umirimo /Video se lahko pošlje vsem animatorjem ali pa ga voditelj predvaja preko deljenega zaslona. Pri tem pazite, da delite tudi zvok - share computer sound./:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKJpErEVXMQ>

Pridi Sveti Duh, napolni srce svojega vernega otroka in vžgi v meni plamen svoje ljubezni.

Napolni me z vsemi svojimi darovi,

da bom videl/a Tvoj načrt,

da bom čutil/a Tvojo ljubezen,

da bom slišal/a Tvoj glas in Tvoj klic,

da bom znal/a slediti modrosti in preudarnosti,

da bom Boga vedno postavil/a na prvo mesto – pred vse,

da bom pravičen/pravična pred Bogom in ljudmi.

Pošlji svojega Duha in prerodi me in prosim, prenovi obličje Zemlje.

#### Animator 1:

Gospod, na koncu tega srečanja se zopet obračamo nate. Hvala Ti, da smo se lahko bolje poglobili v pomen zmernosti, da smo odkrili, kje smo šibki in kako lahko spremenimo svoje življenje, da bomo začutili polnost veselja, sreče in miru.

Na priprošnjo blaženega Carla Acutisa Te prosimo, da bi v nas vzknila želja po tem, da bi želeli postati boljši, da bomo vztrajali v zmernosti in premagovali samega sebe.

Prosimo tudi Svetega Duha, naj nam podari voljo in moč, da ga bomo slišali, poslušali in naredili, kakor nam svetuje.

### Animator 2:

2 Pet 1,5-7.10

*»Prav zato si prizadevajte z vso gorečnostjo ter kažite v veri svoji krepost, v kreposti pa spoznanje, v spoznanju pa zmernost, v zmernosti pa stanovitnost, v stanovitnosti pa pobožnost, v pobožnosti pa bratoljubje, v bratoljubju pa ljubezen do vseh.*

*Zato se, bratje, tem bolj trudite, da utrdite poklic svoj in izvoljenje; kajti če tako delate, ne spotaknete se nikdar.«*

Lahko poslušamo še zaključno pesem: /Video se lahko pošlje vsem animatorjem ali pa ga voditelj predvaja preko deljenega zaslona. Pri tem pazite, da delite tudi zvok - share computer sound./

<https://www.youtube.com/watch?v=ieemoYb0apl>

### Voditelj:

Na koncu bomo zmolili desetko rožnega venca – ki si ga Devica od Svetega Duha spočela – s prošnjo, da nam Gospod pomaga izpolniti svoje sklepe in napredovati doseganju zmernosti in ponižnosti v življenju.

*/določi animatorja za vodenje molitve (Očenaš / Zdrava Marija / Slava Očetu) in odgovarjanje (Daj nam danes / Sveta Marija / Kakor je bilo...) na mikrofona/*

### Animator 3 in 4: desetka rožnega venca

*/Če imate prisotnega tudi duhovnika, naj vam na koncu podeli še blagoslov/*

### **Znamenje križa**