1. neděle adventní

Mk 13,33-37 (B)

Hodina tělocviku: Trénuj svoje srdce

Pomůcky: aktovka, název předmětu TĚLOCVIK, obrázek Ester Ledecké, případně stopky.

Ahoj děti, dnes nás v Boží škole života čeká tělocvik. Kdo rád běhá, jezdí na kole, plave, hraje fotbal nebo třeba lyžuje? *(Děti odpovídají.)* Kdybych se chtěl stát dobrým sportovcem, musím pro to něco dělat? Trénovat, učit se být vytrvalý, abych byl připravený, až bude nějaký závod. V dnešním evangeliu Ježíš říká svým učedníkům něco podobného. Aby si to dokázali přestavit, Ježíš vypráví podobenství o pánu, který odjel na cesty. Pán odchází a každého služebníka pověřuje nějakým úkolem. Služebníci nemají jen sedět a čekat na pána, ale každý den mají věrně dělat to, co jim bylo svěřeno. Nevědí, kdy se pán vrátí, ale mají jednat tak, jakoby se měl vrátit brzy. Mají být na jeho návrat připraveni. Začíná advent, to slovo znamená „příchod". I my se připravujeme na něčí příchod. Věděli byste, na čí? Máme být připraveni na Ježíšův příchod. (Jak na ten o Vánocích, tak i na ten v našem životě.) Být připraven, znamená: žít každý den tak, aby nám neuniklo to, co je důležité. Stejně jako sportovec trénuje své tělo, my máme trénovat své srdce. Trénovat laskavost, trpělivost, odvahu, všímavost a modlitbu.

Mám v batohu tuto fotografii. *(Ukáže fotografii dětem.)* Znáte Ester Ledeckou? Ester Ledecká je česká snowboardistka a alpská lyžařka, která dokázala vyhrát olympijské zlato ve dvou různých sportech. Co myslíte, je to náhoda? Ester v jednom rozhovoru sama říkala, že pro svůj cíl je potřeba každý den udělat alespoň trochu. Představte si, že by Ester celý rok netrénovala a až v den závodu by si řekla: „*Tak, teď pojedu!"* Vyhrála by? Pravidelnost je důležitá. Každý vrcholový sportovec ví, že na důležitý závod se připravuje dlouho předem. Každý trénink, každé rozhodnutí, každá chvíle soustředění ho posouvá dál.

I na naše setkání s Ježíšem máme trénovat každý den. Když se každý den pomodlíme, trénujeme vztah s Bohem. Když se zastaneme kamaráda, trénujeme odvahu. Když pomůžeme doma, trénujeme službu. Když se dokážeme omluvit, trénujeme pokoru. Když si všimneme někoho osamělého, trénujeme všímavost. Malé každodenní tréninky připravují naše srdce na velké chvíle.

Pro starší: Sportovec nezačne trénovat až v den závodu. Jeho výkon vzniká každodenními rozhodnutími, vytrvalostí a překonáváním chvílí, kdy se mu vůbec nechce. Stejně je to i s naším životem. Tréninkem může být například to, že odložíme telefon a opravdu poslouchámě, co nám někdo říká, nepřidáme se k pomluvám nebo uděláme správnou věc, i když ji nikdo nevidí. Ježíš neříká: *„Bojte se, co přijde."* Říká: *„Bděte."* Nenech si utéct šanci udělat něco dobrého pro člověka, který stojí právě teď vedle tebe. Možná už pak nebudeš mít příležitost.

Úkol na tento týden: *Trénink srdce.* Každý sportovec trénuje, aby se zlepšoval. Tento týden budu trénovat modlitbu – najdu si chvíli pro Boha a v modlitbě s ním budu mluvit o tom, co jsem prožil každý den. Svěřím mu své radosti i starosti, i to, co mě čeká v následujícím období adventu.

Další aktivity:
(1) *Trénink pozornosti*. Katecheta čte dětem evangelium (dle potřeby zkrátí), děti poslouchají, při přečtení slova „*Bděte"* tlesknou (vyskočí).

(2) Děti chodí po místnosti. Katecheta střídavě říká různá slova, na která děti dělají pohyby, např.: START – děti běží na místě. STOP – děti ztuhnou. MÍČ – děti naznačí chycení míče. TÝM – děti se otočí k někomu vedle sebe a plácnou si. BDĚTE – děti se rozhlíží kolem.

Autorka: Katrin Zavřelová, upravila: Anna Půlkrábková
© Diecézní katechetické centrum Brno, 2026; https://kc.biskupstvi.cz