



Sugestii pentru
Ziua Compa
2023

MEDANA CROITORU



Asumare și identitate

Am grupat aici, pe categorii (gen bufet suedez) mai multe sugestii, resurse și idei orientative astfel ca, în funcție de timpul avut la dispoziție, numărul de tineri din grupă, particularități, preferințe, specificul comunității etc., fiecare instructor să poată alege și schița un program reprezentativ și adaptat grupeii de companioni pe care o conduce.

Imnuri cu sala (din imnurile creștine)

- | | |
|-------|-------|
| ▶ 334 | ▶ 448 |
| ▶ 335 | ▶ 471 |
| ▶ 339 | ▶ 518 |
| ▶ 344 | ▶ 523 |
| ▶ 349 | ▶ 524 |
| ▶ 365 | ▶ 743 |
| ▶ 367 | ▶ 910 |

Cântece compa

- ▶ Imnul compa
- ▶ Ești Dumnezeuul meu
- ▶ Te-aștept, Isus
- ▶ El poate
- ▶ Eu nu te-am uitat
- ▶ Umăr lângă umăr
- ▶ Să fii tânăr
- ▶ E-o minune



Poezii

Benoni Catană

SUNT...

Sunt firul de praf de pe
cumpăna timpului;
Sunt floarea ce pierе în
arșița câmpului;
Sunt iarba ce trece sub
roua pământului;
Sunt umbra deșartă în
trecerea vântului;
Sunt frunza căzută din
pomul începutului;
Sunt cuiul amar din
sufletul Domnului;
Sunt piatra de preț din
diadema Prințului;
Sunt bucuria căutată prin
mărăcinii pământului;
Sunt stea de lumină în
lumina păcatului;
Sunt mărturie de iubire în
timpul sfârșitului;
Sunt Fiu de-Mpărat în
războiul Cuvântului;
Sunt arc de triumf în
amintirea Universului.

Daniel Chirileanu

LA RĂSCRUCE

Cine ești tu, omule tânăr?
Cu visul mereu răzvrătit și departe,
Cu dragostea și ura ta de carte?

Cine ești tu?
Mereu năzdrăvan și cuminte,
Cu privirea rebelă sau revoltat în cuvinte?

Poate că ești erou
Sau simplu călător spre neștiut,
Surprins că viitorul înc-o dată a trecut!

Ai zâmbetul neastâmpărat,
Ai o lumină zi de zi pe față;
Îmi pare că te naști în fiecare dimineață.

Și totuși... cine ești?
Atât de hotărât și schimbător,
Când prăbușit, când prea puternic luptător?

Probabil ești un început,
Un altfel de-nceput pe lume
Și crezi că toate clipele se vor supune.

Da, asta ești: un început,
Un început, un început de drum.
Aș vrea să nu te-mpotmolești în scrum.

Și, dacă vrei,
Să nu pleci singur niciodată;
Îți recomand pe Tatăl meu, ca tată!

OPRIȚI ȘOTRONUL!

În fața Lui, un om e-o singură culoare;
Nu poți fi alb-închis, nici negru-gri.
Ori ești cu El,
Ori ai ales
Mulțimea celor care vor muri.

În fața Lui, poți fi samaritean sau fariseu,
Nicum apostol și Pilat într-o măsură.
Ori ești al Lui,
Ori, rătăcit,
Ai devenit deja căutătură.

Ori ești cu El, la orișice răscruce,
Chiar dacă noaptea ninge peste zări,
Ori te-ai oprit,
Sau ai murit,
Împovărat de-atâtea nepăsări.

Nu poți juca șotron cu Dumnezeu:
O pătrăciță da și una să-ți rămâie.

În fața Lui,
Nu-i joc,
Nu poate fi și idol și tămâie.

E mult prea frământată drama
Și zile se topesc în zăboviri,
Azi, doar un drum
E limpezit;
În fața Lui nu-i loc de rătăciri.

Împărăția Lui nu se ia cu de-a năvala;
Nu o juca în contul Învierii!
Atunci vor învia doar cei care-au murit
Și sinelui, și cărnii, și averii.

NU EȘTI UN NUMĂR!

De când păcatul bântuie planeta,
Am devenit un număr,
Fără de valoare.

Un număr în cazarmă,
Un număr care stă la coadă,
Un număr la spital și la grămadă.

Suntem mereu mai singuri fiecare
Și, poate,
Ne simțim străini de toți ceilalți.
Nu-i pasă nimănui
Că suntem anonimi și că ne doare.

În fața celor mari suntem nimic,
În fața celor tari, un abur care moare,
Și căutăm un rost pe lume,
Flămânzi de-a nu mai fi tratați cu nepăsare.

În lumea noastră tot mai fără de valori
Doar Dumnezeu ne prețuiește încă;
În palma Lui stă chipul meu și-al tău, pictat,
Doar El ne ocrotește
Și face viitorul nostru ca de stâncă.

Dacă te simți doar un număr, la grămadă,
Sau dacă ești un anonim disprețuit,
Citește-n palma Celui care S-a jertfit
Și vei găsi

Că, fără voia Lui,
Nici chiar un fir de păr n-are să-ți cadă.

E greu să fii mereu un număr
Și nu-i ușor să fii nimic de ani și ani.
Aș vrea să știi, adesea nerostit,
În planul Cerului, ești fără de egal,
Atât de scump,
Că Dumnezeu, de dragul tău, a pățimit.

Ai fost ales,
Ai fost chemat,
Fiindcă El te-a prețuit!

ȘANSA

Oricine-ai fi, ești doar un trecător,
De multe ori un înșelat,
De-atâtea ori înșelător...
Ești uneori mult mai puțin decât nimic,
O brumă doar de existență;
Ca o insectă
Ce se naște și-i zdrobită în același ceas de seară,
Fără a ști măcar că sunt pe lume
Noapți fără să doară,
Sau că există undeva și zi, ori clipe de senin
Din abundență.
Ești numai om,
Fărămă de noroi,
Sătul de oboseală și rutină.
Poți fi pustiu și singur zi lumină,
Dar poți umbla cu Dumnezeu.
Chiar dacă azi ești doar nămol
Problema e: să vrei
Să-ți fie dor!

CANDIDAT LA CARTEA RECORDURILOR

Am vrut să fiu mereu numai în față,
Recunoscut de toți și respectat,
Și-am tot sperat că, într-o dimineață,
Voi fi erou, așa cum am visat.

Dar dimineața-aceea n-a venit,
Deși m-am strădui din răputeri.

Probabil știți și voi cât de cumplit
Te simți când nu ești primul nicăieri.

Încerci să fii rebel, gălăgios,
Dobori, poate, recordul la-nălțime,
Te-arunci, poate, de orișunde jos,
Sau dai din coate până vei repune.

Mi-aș fi dorit să fiu o zi vedetă,
Dar ziua mea tot a tot fugit mereu.
N-am câștigat la șah, nici la ruletă,
Și trist, privind valorile din nou,

Am înțeles că, mai presus de toate,
Poți fi erou lăsând pe Dumnezeu
Să-ți smulgă dintre gândurile poluate,
În primul rând, dorința de a fi erou.

MESAJ

Despre întoarcerea Lui,
Am uitat să vorbim,
Ca niște păgubași mușcați de somn,
Nu mai contează locul unde locuim
Nu ne mai doare gândul, și nici dorul,
Noi suntem mulțumiți că mai dormim.

Despre întoarcerea Lui
Ne place să tăcem,
Ca niște inculpați surprinși de Lege
Și e ciudat să predicăm oricui de ea,
Când noi abia putem culege
Și nu ne săturăm oricâte am avea.

Despre întoarcerea Lui,
Încă vorbim indiferent,
Ca și un papagal în zi de sărbătoare,
Numai atunci când urmărim câte-un „client”,
Când banii nu ne mai ajung
Sau dacă fulgeră prea tare.

Despre întoarcerea Lui
Ne pasă mereu mai puțin,
Ne-a mai rămas doar teoria așteptării,
Ajunge că o stăpânim în mod deplin,



E bine că n-o dăm uitării
Și că promitem s-o iubim.

Dar întoarcerea Lui
Va fi la vremea hotărâtă,
Chiar dacă eu o spun ori n-o spun nimănu,
El va veni.
Chiar dacă inima e tot mai răzvrătită
Uitarea noastră nu va sta în calea Lui.

Despre întoarcerea Lui
Ar trebui să învățăm a vorbi.
Ar merita să trăim despre ea
Și-ar trebui să tăcem, să-ncepem a iubi,
Fiindcă-atunci
El ar putea veni.

Benone Burtescu

CUI SĂ MĂ-NCHIN?



Atâtea lucruri vin și trec,
În fața căror să mă plec?
Atâtea lucruri trec și vin,
În fața căror să mă-nchin?

De glasuri totul e tumult,
Pe care oare să-l ascult?
În juru-mi de s-ar liniști,
Ce vorbe-aș mai putea rosti?

Care-ncotro cărări se duc,
Pe ce cărare să apuc?
Din ce-nțeleg și nu-nțeleg,
Ce rost ar trebui s-aleg?

Ocean de-atâtea întrebări
Cât valurile scaldă zări,
În sus și-n jos, de-a lung, de-a lat,
Să tot întrebi, să fi-ntrebat.

Dar unde este-acel răspuns
Ce poate fi îndeajuns
Oricărei vieți, oricărui ins,
Se-ascunde oare într-adins?



Ba nu. Când la răscruce de vreme
Minuni de cer în suflet chemi,
Răspunsul rugii va veni
Din sfânt izvor de veșnicii.

Va fi un Nume, un cuvânt,
Ce umple ceruri și pământ.
Din lacrimi multe câte-au fost,
Va limpezi al vieții rost.



Va fi un Nume, un prinos
A tot ce poate fi frumos,
Din Betleem spre noi venind
Și de pe cruce răsărind.

Atâtea lucruri vin și trec
Dar nu am căruia să mă plec,
Atâtea lucruri trec și vin
Dar nu am căruia să mă-nchin.


Căci un Nume ce îl port
În pământesc-acesta cort
Mă cheamă, nu pot să mă-ascund,
Mă-ntreabă, cum să nu-i răspund?

Cântat în marile lumini
De fără număr heruvimi
Și-n taina șoaptei mele spus
Mă plec, mă-nchin, este Isus.

CÂNTEC DE DRUM



Purtăm cu noi
un cânt frumos ca o minune,
Un cânt străvechi,
născut din lacrimă și dor.
Îl fredonăm
atunci când soarele apune,
Îl trâmbițăm
când zorii prind spre lume zbor.
E cântul Golgotei
sub cerul de iubire,
Prin lungi dureri
străbunii noștri l-au purtat
Și-au suferit
privind spre răsplătire



Și printre neguri
drum de slavă au aflat.

Purtăm în noi
un cânt sublim ca o lumină,
Trofeu al luptelor
în lumea de păcat,
Îl fredonăm
și-ndată cerul se-nșenină,
Îl trâmbițăm,
speranțe-aleargă-n lung și-n lat.

E cântul crucii
lui Isus spre mântuire,
În drumul nostru
ca eroi îl vom cânta,
Pân' s-or deschide
porți de strălucire
Și cântu-acesta-n veșnicii
va triumfa.

Citate despre responsabilitate și alegeri

Prin alegerile și acțiunile pe care le facem în viață, creăm persoana care suntem și înfățișările pe care le purtăm.

(Kenneth Patton)

Decizia este un risc care își are rădăcinile în curajul de a fi liber.

(Paul Tillich)

Tot ceea ce faci acum este ceva ce ai ales să faci. Unii oameni nu vor să creadă asta. Dar dacă ai mai mult de 21 de ani, viața ta este cea pe care ți-o faci. Pentru a-ți schimba viața, trebuie să-ți schimbi prioritățile.

(John C. Maxwell)

Cred că noi suntem singurii responsabili de alegerile noastre și trebuie să acceptăm consecințele fiecărei fapte, fiecărui cuvânt și gând de-a lungul întregii noastre vieți.

(Elisabeth Kubler-Ross)



Dacă vrei să îți se spună ceva, vorbește cu un bărbat. Dacă vrei să se facă ceva, vorbește cu o femeie.

(Margaret Thatcher)

Libertatea, luând sensul concret al cuvântului, constă în capacitatea de a alege.

(Simone Weil)

Principalul lucru pe care îl putem învăța din istorie este că acțiunile oamenilor au consecințe și că anumite alegeri, odată făcute, nu mai pot fi anulate. Ele exclud posibilitatea de a face alte alegeri și astfel determină evenimente viitoare.

(Gerda Lerner)

Sinele nu este ceva de-a gata, ci ceva care se formează continuu prin alegerile pe care le facem.

(John Dewey)

Personaje biblice

Se pot citi câteva texte scurte, scrise la persoana I, iar cei din sală să ghicească despre ce personaj biblic este vorba (bineînțeles, textul, respectiv personajul sau descrierea, să aibă legătură cu tema programului).

Propuneri de personaje:

Noe, Avraam, Moise, Samuel, Rut, Ghedeon, Ilie, Estera, David, Ionatan, Ieremia, Isus, Nicodim, Maria Magdalena, Pavel, Petru, Ioan.

De asemenea, se pot lua drept modele și nume din istoria adventă (pionierii AZS, de exemplu) sau alte personalități ale căror experiențe de viață pot fi inspiratoare pentru tineri.

Experiențe personale (clip, interviu înregistrat sau spontan)

Pot fi invitate persoane care au o experiență deosebită în acest sens sau se poate lansa provocarea pentru cei din sală, cu mențiunea că cel care moderează acest punct din program trebuie să fie capabil să conducă discuțiile/intervențiile și să știe să limiteze intervențiile (ca număr și durată).

Se pot prezenta și clipuri sau interviuri realizate anterior (ideal ar fi ca acestea să fie făcute de către companioni).

Discuții pe grupe / studiu de caz

Iată câteva materiale sau articole care pot constitui un punct de plecare pentru astfel de dezbateri:

🕒 Cartea **Asumă-ți riscul** de Ben Carson

ARTICOLE:

<https://dilemaveche.ro/sectiune/societate/asumarea-raspunderii-ca-mod-de-viata-inter-viu-cu-628953.html>

**Autoarea, Zenobia Niculiță, a fost profesor la Univ. Adventus – Cernica*

<https://liviabutac.ro/educatie-psihologica/despre-asumarea-responsabilitatii-pentru-sine/>

<https://smartliving.ro/sa-nu-lasam-viata-sa-ne-traiasca-ce-inseamna-asumarea-vietii/>

Acest articol e mai lung, așa că mi-am permis să extrag câteva concluzii/sugestii practice din final.

Sugestii de practici care ne consolidează simțul responsabilității:

1. În primul rând, am putea spune că suntem responsabili atunci când ne asumăm rolul de a avea noi grijă de noi. Este minunat să știm să cerem ajutorul și să ne bazăm pe oamenii de lângă noi, să cerem ceea ce avem nevoie, dar înainte de toate acestea avem nevoie să știm să ne îngrijim noi, să ținem cont de nevoile noastre, să ne bazăm pe noi. Când suntem excesiv de dependenți de ceilalți reconfirmându-ne astfel neputința, nu ne asumăm propria viață.
2. Atunci când ritualurile noastre psiho-emoționale sunt din sfera auto-compasiunii, acceptării și înțelegerii emoțiilor, rezultând și un bun control comportamental, înțelegem că orice s-ar petrece în viața noastră, avem un cuvânt important de spus. Astfel nu dăm dovadă de pasivitate în propria viață, nu căutăm responsabili și vinovați, nu așteptăm să vină altcineva să ne rezolve problemele.
3. Să fim atenți la propriile gânduri și emoții, practicând auto-controlul. Putem ține un jurnal atunci când, spre exemplu, suntem copleșiți de gânduri negative, din sfera anxietății, și pentru fiecare gând să găsim o alternativă credibilă pentru noi, care ne dă o emoție diferită, mai ușor de tolerat.
4. Să respectăm opiniile altora înseamnă să ne cunoaștem pe noi foarte bine, să avem încredere în noi, să fim deschiși la a asculta alte perspective și să nu le etichetăm drept invalidări ale opiniilor noastre ci doar moduri diferite de a filtra realitatea. Un astfel de comportament ne ajută să fim mai responsabili cu reacțiile noastre și cu felul în care intrăm în conflicte.
5. Să ne asumăm vinovăția atunci când acțiunile noastre provoacă stări inconfortabile altei persoane, când rănim pe cineva sau avem un comportament nepotrivit. Cum spuneam mai sus, nu există acel „tu m-ai determinat să mă port astfel”, ci acceptarea unor reacții nepotrivite ascultând versiunea celeilalte persoane asupra impactului pe care l-au avut asupra ei. Odată ce ne-am cerut iertare sau chiar am făcut reality-check cu celălalt explicând în cazul în care am fost greșit înțeleși sau ne-am exprimat greșit, asumarea înseamnă să nu presăm persoana să ne și ierte. Avem de învățat din asta.
6. Nu îți asuma judecățile sau așteptările altora de la tine, ci fii responsabil pentru alegerile pe care le faci. Adesea, chiar și cu cele mai bune intenții, cei din jur pot proiecta asupra noastră propriile

dorințe, așteptări și nevoi. Putem vorbi aici, de exemplu, despre părinți care decid ce carieră să urmeze copilul lor sau chiar își dau cu părerea asupra partenerului ales. Fii sincer cu tine, învață să te ascuți și fii curios/curioasă să te cunoști, în felul acesta asumându-ți și o eventuală greșală – probabil era o experiență din care aveai nevoie să înveți.

7. Începe să observi modul în care găsești scuze pentru diverse situații. Spre exemplu, cineva care dorește să mănânce mai sănătos și să facă mișcare, va spune că nu are timp, deși timpul ni-l alocăm noi. Să fim responsabili și sinceri cu noi înseamnă să găsim o strategie prin care punem în practică cea ce ne dorim.

Fiecare dintre noi putem fi atenți la micile schimbări pe care le avem de făcut pentru o mai mare responsabilitate și asumare a propriei vieți. Chiar dacă schimbarea poate veni adesea cu emoții dificile, pe termen lung, ea contribuie la devenirea noastră și este un drum pe care îl parcurgem atât pentru binele nostru cât și pentru relații mai bune cu cei din jurul nostru.

<https://semneletimpului.ro/social/adolescenti/criza-identitatii-mic-ghid-pentru-parintii-de-adolescenti.html>

Provocări/angajamente sau proiecte de grup

La finalul programului, companionii pot lansa o provocare sau un nou proiect, menit să îi ajute să-și asume, în mod practic, rolul în biserică și în societate. În funcție de natura provocării sau de tipul de proiect ales (misionar, ecologic, social etc.), pot fi invitați și alți membri din biserică să li se alăture, urmând să revină apoi cu rapoarte sau cu noutăți despre modul cum s-a desfășurat proiectul și despre impactul pe care l-a avut.

Moment de rugăciune/dedicare

În funcție de specificul comunității, programul se poate încheia cu moment de dedicare (se pot împărți bilete în sală, pe care cei doritori să își scrie țințele, sau chiar se poate face un apel pentru ca cei care vor să iasă în față – personal, nu aș alege asta, dar fiecare instructor își cunoaște mai bine grupa și comunitatea), urmat de o rugăciune în taină, de la amvon sau pe grupe de câte 2-3 persoane.

