


OTVOR OČ!

Symbol:  OKO

 guľovitý orgán zraku uložený v hlave;
priemer: 2,5 cm; hmotnosť: 7g



Oko môže byť aj:

- kolotoč (Londýnske oko),
- horské jazero (Morské oko),
- tuk v polievke (mastné oko),
- usmažené vajíčko (vulské oko),
- kožný problém (kurie oko)











dážďovka nemá oči vôbec,
vážka má v zloženom oku viac
ako 20-tisíc šošoviek,
najväčšie oko (ako futbalová
lopta) má druh obrovských
chobotníc Mesonychoteuthis
hamiltoni a najmenším okom
je celá bunka baktérií
Synechocystis

denne žmurkneme
asi 24-tisíckrát;
žmurknutím
sa rozotrie
na rohovke
slza a očistí
ju od
nečistôt



Božie oko -
výtvarný symbol
Božej vševedomosti,
všadeprítomnosti
a Najsvätejšej Trojice

OKO v hovorovej reči:

- "Spraví všetko, čo mu vidí na  .
- "Poviem ti to medzi    .
- "Čo  nevidí, to srdce nebolí."
- "Ako by mu z  vypadol."

OKO v Písme:



- Oko za oko a zub za zub! (Ex 21,24)
- Lampou tela je oko... (Mt 6,22)
- Ani oko nevidelo... (1Kor 2,9)



ČO VIDÍŠ?

CIELE: Sme vďační za svoje oči? Na čo sa pozeráme očami a na čo hľadáme vnútorným zrakom?

POMÔCKY: vytlačené a nastrihané citáty o očiach – nájdeš ich v prílohe na stiahnutie

DĹŽKA: cca 45 min.

Úvodná aktivita zameria našu pozornosť na oči – na schopnosť pozerať sa, vidieť, vnímať a na dôležitosť toho, čo cez túto „vstupnú bránu“ vpúšťame do svojho srdca. Môžeme si pri nej uvedomiť, že aj my sme videní a vnímaní – Bohom aj blížnymi.

Pred stretnutím si vytlač citáty o očiach a rozmiestni ich po miestnosti. Po príchode účastníkov ich vyzvi, aby sa v tichosti prechádzali po miestnosti a čítali si citáty. Nepovedz im vopred, na akú tému sú zamerané. Po nejakom čase im povedz, aby si vybrali jeden citát, ktorý ich najviac oslovil. Môžu si ho jednoducho zapamätať, prípadne odfoťiť do mobilu. Nasleduje zdieľanie v kruhu, kto si vybral aký citát a čím ho oslovil. Diskusiu nenásilne moderuj. Keď každý účastník predstaví citát, ktorý ho najviac „zasiahol“ a vysvetlí aj dôvod, spýtaj sa účastníkov, či by si teraz vybrali aj nejaký iný citát. Teda či ich niekto z účastníkov pozitívne ovplyvnil...

„Pravá krása ženy nie je v jej postave, v spôsobe oblečenia, v šatách, ktoré nosí alebo štýle jej účesu. Krásu ženy vidno v jej očiach, pretože sú oknom do jej duše, miestom, kde prebýva láska.“

Audrey Hepburn

„Dobre vidíme iba srdcom. To podstatné je očiam neviditeľné.“

Antoine de Saint-Exupéry

„Úprimný priateľ je ten, kto ťa napomenie, kto ti povie pravdu do očí; toho si váži!“

Božena Němcová

„Radosť svieti z očí, z tváre, z každého pohybu. Nemôžete ju zadržať, lebo sa tlačí von. Keď ľudia zbadajú šťastie vo vašich očiach, uvedomia si, že ste Božími deťmi.“

Matka Tereza

„Pozorujte svet okolo seba s rozžiarenými očami, pretože tie najväčšie tajomstvá sa vždy skrývajú na tých najnepravdepodobnejších miestach. Tí, ktorí neveria na zázraky, ich nikdy neuvidia.“

Ronald Dahl






„Ten, kto sa už nevie pozastaviť a stáť zachvátený úžasom, je takmer mŕtv; má zatvorené oči.“

Albert Einstein

„Nedopustite, aby vaša mladosť skončila, a vy by ste nemali oči upriamené na budúcnosť!“

Ján Pavol II.



-  „Nie sú sivé dni. To sú len unavené oči, ktoré nechcú vidieť ich sviatočnosť.“ *Jan Werich*
-  „Ak nevidíš Boha, láska k druhým ťa privedie k tomu, aby si ho videl. Ak nemiluješ brata, ktorého máš pred očami, nemôžeš milovať Boha, ktorého nevidíš.“ *svätý Augustín*
-  „Láskavé oči sú krajšie ako západ slnka.“ *Josef Fousek*
-  „Úsmev je svetlo, ktoré pri pohľade do očí naznačí, že srdce je doma.“ *Louis Schmidt*
-  „Aby mohli byť oči plné obrazu, musí ním byť najprv plné srdce.“ *Karel Čapek*

Potom daj účastníkom zadanie, aby si vzájomnou pomocou odfotili oči do svojich mobilov. Každý nech si nájde svojho fotografa, aby mal vo svojom mobile fotku vlastných očí. Nechaj ich minimálne tri minúty v tichu skúmať vlastné oči na fotografii. Potom začni klásť otázky. Daj dostatočný priestor na hľadanie odpovedí a možnosť každému sa vyjadriť.

- **Zahľadel si sa niekedy do vlastných očí takto dlho?**
- **Aké sú? Čo v nich je?**
- **Na čo sa pozerajú rady?**
- **Čo netúžia vidieť?**
- **Čo ich rozruší?**
- **Na čo všetko už zvládli pozeráť a ustáli to?**
- **Čo najväčšie doteraz videli tvoje oči?**
- **Čo najkrajšie doteraz videli?**
- **A čo tvoj vnútorný zrak? Na čo ho upriamuješ najčastejšie?**
- **Aké obrazy a predstavy sú tie naj?**
- **Zatvor si na chvíľu oči a predstav si tie Božie ako sa pozerajú na teba...**
- **Aké sú? Čo vidíš?**

Po diskusii účastníkov vyzvi, aby si na najbližší týždeň nastavili fotografiu svojich očí ako tapetu do mobilu. Nech im ich vlastné oči pripomínajú všetky položené otázky a vyslovené odpovede. Na záver ich môžeš požehnať starým dominikánskym požehnaním z 13. storočia:

**Nech vás Boh Otec požehná,
Boh Syn uzdraví
a Duch svätý osvieti.
Nech vám dá oči, ktorými by ste videli,
uši, ktorými by ste počuli
a ústa, ktorými by ste hlásali slovo spásy.
A nech vám dá anjela pokoja, ktorý by bdel nad vami
a nakoniec vás priviedol skrze Boží dar do svojho kráľovstva. Amen**



BIOMETRIA OKA

CIELE: Ak je oko lampou tela, ako si môžeme naformátovať túto vstupnú bránu, aby sme vedome vedeli, čo si vpúšťame dnu?

POMÔCKY: papiere a perá, ukážkový hand-made svietnik

DĹŽKA: cca 45 min.

BIOLOGICKÉ OKIENKO: V minulosti sa na identifikáciu osôb používali len odtlačky prstov, ktoré sú pre každého človeka jedinečné. *Papilárne línie* na prstoch sa nemenia od 4. mesiaca v tehotenstve (teda ešte pred narodením!) a veľmi ťažko sa dajú zničiť. Dokáže to len extrémne namáhavá hmatová práca alebo niektoré lieky. Metóda, ktorou určujeme totožnosť osoby (aj mŕtvol) pomocou odtlačkov prstov sa nazýva *daktyloskopia* a kedysi sa používala výhradne v kriminalistike. Dnes tento fenomén vyžívame napr. aj na odomknutie dotykového displeja mobilu či potvrdenie totožnosti v rôznych aplikáciách. Odtlačok prsta patrí medzi tzv. *biometrické údaje*.



Podobné údaje sú ukryté aj v oku. Ide konkrétne o jednu vrstvu oka, ktorá je pre každého človeka unikátna – *dúhovka*. Okrúhla platnička s otvorom uprostred (*zrenica*) môže mať v závislosti od množstva farebného pigmentu rôznu farbu – od bledo-modrej, cez zelenú až po najčastejšiu hnedú. Farba je daná geneticky, hoci sa v priebehu života môže zmeniť. Farba by však nestačila na unikátnosť. Tú určuje množstvo drobných znakov ako pigmentové škvrny, drobné ryhy a brázdy. Skenovanie oka na identifikáciu osôb tak už dávno nie je sci-fi.

Pokiaľ ti to okolnosti dovoľia, začni aktivitu tak, že otvoríš dvere do prázdnej miestnosti ako vrátnik a každému účastníkovi sa pri vchode uprene pozri do očí, akoby si ich „skenoval“. Neprezrad' im svoj úmysel a na prípadné otázky neodpovedaj, len každého osobne veľmi srdečne privítaj. Keď sa usadíte, začni diskusiu:

- **Všimli ste si môj uprený pohľad?**
- **Bol vám ten pohľad príjemný, nepríjemný, čudný...?**
- **Pozeráte sa radi do očí iných?**
- **Zatvorte si oči, poznáte farbu očí svojich priateľov, tých čo sedia vedľa vás?**
- **Máte vo svojom okolí ľudí, ktorí vás pohľadom skenujú?**

Potom im môžeš povedať zopár zaujímavostí o biometrických údajoch, medzi ktoré patrí aj skenovanie oka (presnejšie dúhovky). Pozvi ich do netradičnej hry, v ktorej budete identifikovať účastníkov pohľadom do očí. Začni ty a dobre sa na túto hru vopred priprav! Zahľad sa každému účastníkovi do očí, akoby si bol očný skener a vyzdvihni nejakú jeho dobrú vlastnosť, alebo talent. Potom daj priestor aj účastníkom. Povzbud' ich, aby „skenovali“ s láskou a hľadali to dobré v druhých.



Napr. **Identifikujem dámu XY s veľkou energiou a zmyslom pre humor...**
Identifikujem silného mladého muža s menom XY...
Identifikujem osobu XY s veľkým srdcom a ochotou pomôcť...

Čítanie z Evanjelia podľa Matúša (Mt 6, 22 -23)

Lampou tela je oko. Ak bude tvoje oko čisté, bude celé tvoje telo vo svetle.
Ale ak sa tvoje oko zakalí, bude celé tvoje telo vo tme.
A keď už svetlo, čo je v tebe, je tmou, aká bude potom tma sama?!

Po prečítaní biblického úryvku pokračuj v úvahe:

Skener oka (dúhovky) vyhodnotí, či nás niekam vpustí, alebo nie. Podobne by sme mali mať nastavený, resp. „naformátovaný“ aj náš vnútorný skener, čo si do seba vpustíme, alebo nie. Či si náhodou do seba nepúšťame namiesto svetla tmu...

Rozdaj účastníkom papiere a perá. Vyzvi ich, aby si do stredu nakreslili oko a rozdelili papier na dve časti – hranica nech prechádza cez nakreslené oko. Jednu časť si nazvú „GO zóna“ a druhú „NO GO zóna“ – alebo „RED FLAG zóna“. Potom ich priprav na to, že budeš klásť zvláštne otázky, ktorými sa pokúsime *nastaviť biometriu a spravovanie oprávnenia vstupu cez oko*. Na otázky nemusia odpovedať nahlas, ale ak ich niečo osloví, nech si svojim vlastným spôsobom zapíšu svoje poznámky do jednej z dvoch zón na papieri. Nechaj im na to dosť času.

„GO zóna“

- **Na čo sa rád pozeráš?**
- **Pri pohľade na čo sa rozjasní tvoje vnútro a cítiš radosť, nadšenie, úžas?**
- **Čo si obvykle všímaš na človeku? Ktoré prvky ti pomáhajú prepojiť sa s ním?**
Záblesk sympatie? Pohľad do očí? Komunikácia s vnímaním celej osoby?
- **Ktoré „nástroje“ pri komunikácii používaš?**
Slovo, pohľad, spoznávanie cez skupinu, partiu, písanie na soc. sieťach... ?
- **Cez čo sa tvoje oko prepája s Božím okom?**
- **Napíš si do „GO zóny“, čo alebo kto ti pomáha rozhodnúť sa, čo do seba vpúšťaš...**

Napr. spoveď, rozhovor so skúsenou osobou, spoznávanie Božích stôp v mojom živote cez sprevádzanie, obľúbený svätý – jeho príklad, inšpirácia jeho života, umenie – dobrý film, kniha, divadlo...

„NO GO/RED FLAG zóna“

- **Ktorým typom ľudí sa potrebuješ vystríhať, prípadne si ich „dávkať“?**
- **Čo uvádza tvoje vnútro do tmy?**
Nevyriešené zranenia, príliš veľa zažitých negatív, neúnosná realita, napätie doma, kamaráti, ktorí si škodia....
- **Čo je krehká zóna tvojho oka?**
- **Na čo nepomôže nasadiť šošovku peknej farby, aby sme zakryli problém?**
- **Nevieš prijať niečo na svojej povahe? Čo to je? Kedy na to narážaš?**
- **Čo odmietaš vidieť na svojej postave?**
- **Kto naformátoval tvoj pohľad spôsobom, ktorý ťa vovádza do nepohody, tmy, depky, frustrácie?**
- **Ak sa točíš v bludnom kruhu nejakého škodlivého návyku, akú korekciu oka by to chcelo? Koho by si mohol poprosiť o radu ako na to?**
- **Napíš si do „NO GO zóny“, po čom siahneš aby tma nebola dlhotrvajúca...**
Např. Požiadam o rozhovor niekoho komu dôverujem; odolám myšlienkam, že sa zosmiešnim, alebo že budem otravovať...

Vytvor priestor na spoločné zdieľanie, ak by niekto z účastníkov chcel komunikovať svoje postrehy s ostatnými... Na záver spoločne sformulujte modlitbu za oči. Môže to byť vyjadrenie túžby vidieť niečo viac alebo menej, získať filter cez ktorý sa do nášho srdca dostane len to, čo si sami zvolíme, viac si pozerať navzájom s Bohom do očí...



LAMPOU TELA JE OKO

Ako „domácu úlohu“ účastníkom predstav zadanie, aby si doma vlastnoručne vyrobili malú lampu/svietnik. Na inšpiráciu im môžeš ukázať svoju – stačí nejakú sklenenú nádobu obaliť papierom, na ktorom bude inšpiratívny text, ornament alebo čokoľvek kreatívne a vo vnútri bude horieť sviečka.

Každý nech si na svietnik napíše niečo, čo ho oslovilo, resp. čo mu pomôže formátovať svoj „očný skener“. Svetník im bude pripomínať, že oko je lampou ich tela, ktoré chcú udržiavať zažaté a čisté. Môžu ho využiť večer pre tichý moment alebo modlitbu.

Ak máte spoločnú skupinu na sociálnych sieťach, môžete si fotky vytvorených svietnikov zdieľať, alebo na najbližšom stretnutí spoločne vystaviť a zažať...



MODLITBA SÚHLASU

V januári slávime sviatok *Zjavenia Pána*. Boh sa zjavil a neustále nám ukazuje svoju dobrotu a blízkosť. Pozýva nás, aby sme „otvorili oči“ a naučili sa pozerieť. Aby sme porozumeli, že vo veľkej miere žijeme vo svete, kde je ľahšie a bežnejšie nazerať na všetko metódou BUĎ – ALEBO. Je to ako čiernobiele videnie. Máme však aj iné možnosti... Môžeme sa pokúsiť dovoliť Bohu pracovať na premene nášho čiernobieleho pozerania sa a to práve počas modlitby. Objavíme, že svet, život a najmä Božie kráľovstvo sú veľkolepou oslavou pestrosti farieb. Čiernobiele videnie sa zmení na videnie vo farbách a metóda BUĎ – ALEBO sa premení na metódu ÁNO – AJ.

Modlitbu súhlasu sa najčastejšie modlí človek sám. Odporúčania sú 2x denne po 20 minút, minimálne 6 mesiacov. Najlepšie ráno, hneď po prebudení, alebo niekedy popoludní. Prax neodporúča tento typ modlitby priamo pred spaním, lebo môže človeka na dlhšiu dobu prebrať.

My vám ju ponúkame v upravenej verzii pre skupinu účastníkov – ako „ochutnávku“ so špeciálnym „predjedlom“ a „dezertom“, ktoré jej súčasťou nebývajú.

Na modlitbu zvoľ tichú miestnosť. Účastníkom priprav miesta na sedenie, ktoré nie sú príliš pohodlné (aby ľahko nezaspali), ani príliš tvrdé (aby polhodinku vydržali sedieť). Na úvod si prečítajte Ježišov „popis“ miesta na modlitbu, ako ho zachytil svätý Matúš:

Čítanie z Evanjelia podľa Matúša (Mt 6, 5 – 6)

A keď sa modlíte, nebudte ako pokrytci, ktorí sa radi postojacky modlievajú v synagógach a na rohoch ulíc, aby ich ľudia videli.
Veru, hovorím vám: Už dostali svoju odmenu.
Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti.
A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.

Spýtaj sa účastníkov, ako vnímajú toto Ježišovo pozvanie. Môžeš im potom ponúknuť aj širší biblický kontext: **V Ježišovej dobe mal málokto svoju vlastnú izbu. Ľudia žili spolu a spolu zdieľali aj priestor. Preto je toto pozvanie skôr výzvou, aby sme vošli do svojho vnútra, čo nie je prioritne náš rozum a naša myseľ. Je to výzva vstúpiť do svojho srdca. V aramejčine, ktorou Ježiš rozprával, bola modlitba chápaná ako priestor, kde sa človek rozvíja. Povediac to kvetnatosťou Orientu – priestor, kde človek kvitne. Preto výrok „Otec ťa odmení“ v sebe skrýva viac. Ježiš chápal čas modlitby ako čas s Otcom, ktorý ťa nechá rozkvitnúť.**

Metóda modlitby súhlasu bola vypracovaná v sedemdesiatych rokoch 20. storočia tromi trapistickými mníchmi v Colorade (USA), na základe niektorých textov z diel svätého Jána Kasiána, svätého Jána z Kríža, svätej Terézie z Avily, svätej Terézie z Lisieux či Thomasa Mertona.



Popros účastníkov, aby si zavreli oči a nastavili otvorenú dlaň. Vyzvi ich, aby ju nechali stále otvorenú, až kým ich nevyzveš. Každému vlož do dlane drevené špáradlo. Spýtaj sa ich, čo cítia a čo podľa nich držia na dlani. Oči nech majú stále zatvorené a dlaň otvorenú. Potom im dovoľ zavrieť dlaň a ohmatať si predmet, stále však poslepiačky. Po krátkom hádaní im dovoľ otvoriť oči a presvedčiť sa, či hádali správne.

Vyzvi ich, aby dlaň so špáradlom znova otvorili a otočili rukou smerom dolu tak, aby špáradlo vypadlo na zem. Priprav ich, že niečo podobné zažijú počas modlitby súhlasu. **Táto modlitba prebieha v úplnom tichu. Počas neho nám asi bude v hlave víriť množstvo myšlienok. Niektoré nás môžu aj „pichať“ ako to špáradlo a dožadovať sa našej pozornosti. Keď prídu nejaké myšlienky, čo vždy prídu, skús ich púšťať, ako špáradlo z dlane. Nie v zmysle, že ich zahodím. Svoje myšlienky prijímam ale mám od nich v tejto modlitbe odstup a púšťam ich preč.**

Potom si ako „predjedlo“ položte tieto 4 otázky. Chvíľu s každou zostaňte v tichu a potom na tvoje vyzvanie nahlas vyslovte svoju odpoveď. Sú to otázky, ktoré sa týkajú pohľadu na seba, na vzťahy k ľuďom aj k Bohu. A odpoveďou je pozvanie zrieknuť sa čiernobieleho videnia, aby vznikol priestor pre Božiu pestrosť.

 **Zriekáš sa pohľadu na seba, ktorý ti hovorí:**

Buď som 100% dobrý, alebo som zlý?

(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Zriekam!**

 **Zriekáš sa pohľadu na vzťahy v zmysle:**

Buď si mojím priateľom alebo nepriateľom?

(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Zriekam!**

 **Zriekáš sa budovania vzťahov s druhými na základe chápania:**

Buď mám pravdu ja a ty sa mylíš, alebo ty máš pravdu a ja sa mýlim?

(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Zriekam!**

 **Zriekáš sa videnia svojho vzťahu s Bohom v zmysle:**

Buď som veriaci alebo neveriaci.





(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Zriekam!**

Po tomto úvode prichádza čas vojsť do Božej prítomnosti. Popros účastníkov, aby si vyplli mobil do letovú režimu, nech ich nevyrušujú žiadne upozornenia. Ty si nastav na časovači 20 min. Je to odporúčaná dĺžka, ty sám najlepšie zväž čas podľa účastníkov.

Odporuč im, aby si vybrali jedno slovo, ktoré bude pre nich sväté: napr. *Ježiš, milosť, domov, Boh...* Nie je to nejaká kresťanská „mantra“, ktorú majú stále opakovať. Je to pomôcka, ako sa vrátiť späť do Božej prítomnosti, ak sa prichytia pri tom, že z Božej prítomnosti „vypadli“.

Potom ich vyzvi k modlitbe: **Sústred' sa na Božiu prítomnosť v tebe alebo pri tebe. A len buď. Nechci počuť hlas, dosiahnuť nejaký výsledok, skús prežívať prítomnosť v Božej blízkosti. Ak prídu nejaké myšlienky, čo vždy prídu, skús ich púšťať, ako to špáradlo z dlane. Tvoje prežívanie prítomnosti v Božej blízkosti nech je súhlasom na Božie pôsobenie, nech by bolo akékoľvek.**

Po uplynutí 20 minút, polož účastníkom ako „dezert“ ešte 4 otázky. Chvíľu s každou zostaňte v tichu a potom na tvoje vyzvanie nahlas vyslovte svoju odpoveď. Vyzvi ich, aby odpovedali úprimne a mali pri tom otvorené oči.

-  **Veríš, že si v mnohých rozmeroch dobrý a v mnohých rozmeroch aj nedokonalý, ako pšenica a kúkol' na jednom poli?**
(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Verím!**
-  **Veríš tomu, že ťa tvoj priateľ môže sklamať a ten, koho si považoval za cudzieho, ti môže pomôcť, keď to budeš potrebovať?**
(Ako v príbehu o milosrdnom Samaritánovi)
(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Verím!**
-  **Veríš tomu, že pravda nie je niečo, čo vlastním ja alebo ty, alebo my, ale skôr Niečo, čo chce držať v rukách mňa a nás?**
(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Verím!**
-  **Veríš tomu, že viera a pochybnosti sú 2 sestry, ktoré sú vždy prítomné v nás a že viera, ktorá sa chveje pochybnosťami je živá a pevná?**
(chvíľa ticha – 30 sekúnd) **Verím!**

Na záver účastníkov povzbudí: **Dúfam, že keď si mal otvorené oči, uvidel si nové farby a tvary modlitbového sveta a tiež Božieho pôsobenia v ňom. Prajem ti a žehnám, aby modlitba bola pre teba celoživotnou školou, v ktorej sa učíš Bohu dovoliť premieňať tvoje nazeranie na svet. Aby si bol schopný vnímať stále nové farby a tvary toho, ktorý stále tvorí nové veci.**

Autori: Pavol Danko; sr. Eva Rušíňová, FMA; Dominik Markoš
Jazyková úprava: Zuzana Vandáková
Grafický dizajn: Vlado Palša