



OSVETL!

symbol:  ŽIAROVKA


Žiarovka môže byť aj iný zdroj svetla, napríklad LED alebo žiarivka, ktoré sú umiestnené v obale s tvarom žiarovky 

hruškovitá sklenená banka s kovovým vláknom, ktoré sa elektrickým prúdom rozžeraví a svieti; málo efektívna, vyše 90 % energie sa premení na teplo 

Kovové vlákno, odolné teploty 2500 °C

- skrútené do špirály, po roztiahnutí môže mať až 1 meter;
- najčastejšie zliatina volfrámu (prvýkrát použitý v Maďarsku - značka TUNGSRAM);
- značka OSRAM je odvodená z názvu kovov osmium a volfrám



Vnútro žiarovky tvorí nereaktívny /inertný plyn (napr. argón alebo dusík); môže byť plnená aj halogénom (napr. bróm alebo jód) → halogénové žiarovky sa používajú v automobiloch 

Kto vynášiel žiarovku?

V 19. storočí na jej výskume pracovalo mnoho vedcov.

V roku 1879 si ju dali patentovať nezávisle od seba - Angličan Joseph Swan a Američan Thomas Alva Edison. Swan s Edisonom sa navzájom obviňovali z krádeže, neskôr spojili sily a vznikla značka EDISWAN, ktorá ovládla britský trh.



Symbol nového nápadu, náhlej inšpirácie či „osvietenia“

- červené žiarovky sa používajú vo fotokomore, pri klasických ČB fotkách;
- výhrevné žiarovky sa používajú na farmách pri chove zvierat;
- mliečne žiarovky sa používajú v lustroch a lampách - majú mäkké a rozptýlené svetlo





SVETLO MÚDROSTI

CIELE: Predstaviť v novom svetle pohľad na ľudskú aj biblickú múdrosť.

POMÔCKY: veľká žiarovka, Sväté písmo v peknej väzbe alebo s umeleckými ilustráciami

DĹŽKA: cca 45 min.

Usaď účastníkov do kruhu. Z ukrytého miesta si vyber väčšiu žiarovku a podrž si ju nad hlavu. Spýtaj sa ich, či poznajú takýto symbol. (*Poznámka – v dokonalej verzii by mala žiarovka aj zasvietiť, nám však postačí aj symbol žiarovky.*) Spýtaj sa ich, či by vedeli vysvetliť, prečo sa na pochopenie niečoho/nieкого používa symbol rozsvietenej žiarovky nad hlavou. Môžeš si pomôcť aj nasledujúcimi informáciami.

JAZYKOVÉ OKIENKO: Krátky slovník slovenského jazyka definuje slovo **vysvetliť** nasledovne: *udaním bližších okolností urobiť pochopiteľným, objasniť, osvetliť*. Synonymický slovník ponúka ďalšie možné výrazy: *dať do nového svetla, posvietiť si...* Všimnime si, koľko svetla a jasú je v týchto slovách – **vysvetliť, osvetliť, objasniť**. Angličtina používa sloveso *illuminate*, poľština *oświeć*, nemčina *erklären* (klar = jasný).

Pochopiť niečo alebo nieкого je teda proces pripomínajúci rozsvietenie svetla. Zrazu máme vo veci jasno, vidíme osobu alebo skutočnosť v novom svetle... Ak nás niekto prosí o pomoc s pochopením nejakej skutočnosti, vieme mu pomôcť len vtedy, ak máme v danej skutočnosti jasno my, teda ak máme svetlo. Len vtedy môžeme osvetliť či vysvetliť niečo druhým. Ak niečo pochopíme, akoby sa nám rozžiarili oči. Tento moment objavu je jeden z najdôležitejších v procese učenia sa. Pochopili sme to! Je nám to jasné! Rozsvietila sa nám pomyselná žiarovka nad hlavou alebo presnejšie v hlave...

Vysvetli účastníkom princíp nasledujúcej diskusie: hovorí len ten, kto v ruke drží žiarovku. Ostatní mu nebudú skákať do reči ani komentovať jeho slová. Po odpovedi alebo ak niekto nebude vedieť či chce odpovedať, podá žiarovku susedovi zľava alebo sprava – výber bude na ňom. Ty klad' otázky a nechaj dostatok času na odpovede. Nie je nutné, aby na všetky otázky odpovedali všetci účastníci. Nechaj odpovedať napr. troch a opýtaj sa, či niekto chce niečo dodať. V tom prípade si dotyčný účastník prevezme žiarovku aj slovo, čím zmení poradie odpovedajúcich účastníkov... Polož prvú otázku a daj žiarovku niekomu do ruky.



- Spomenieš si na okamih zo svojho života, keď sa ti „rozsvietila žiarovka“? Keď si niečo pochopil alebo uvidel v novom svetle?
- Za akých okolností sa to stalo? Kto bol tým zdrojom svetla – osoba, kniha, film, hudba? Alebo niečo iné? Čo to bolo?
- V hovorovej reči sa používa pojem „zatemnený mozog“. Bol si niekedy v takom „rozpoložení“ ty osobne alebo niekto z tvojho okolia 😊?
- Čo alebo kto ti/im pomohol neostať v tme?
- Ak niečomu nerozumiem, dám si to vždy a ochotne vysvetliť, osvetliť?
- Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí si nedajú nič vysvetliť?
(Nemusíte byť konkrétny v menách, skôr v oblastiach...)
- Často sa aj na adresu veriacich ľudí používa označenie „tmári“. Prečo asi?
- Ako by si zareagoval, keby tak niekto označil teba?
- Vieš, čo je osvietenstvo? (myšlienkové hnutie vyzdvihujúce rozum, slobodu, rovnosť, pokrok, ktoré vzniklo v 16. stor. v Anglicku, v 18. stor. sa rozvinulo najmä vo Francúzsku a vyústilo do Francúzskej revolúcie)
- Plynule sme prešli do rozhovoru, kde nevedomosť stotožňujeme s tmou a používanie rozumu označujeme za svetlo. Kto je teda podľa teba múdry človek? Poznáš takého?
- Vieš podľa nejakých znakov zistiť, či je človek múdry? Aké sú to znaky?
- Naučil si sa nejakú „životnú múdrosť“? Alebo si o nejakej počul?

Tu je niekoľko „životných múdrostí“ slávnych osobností. Môžeš ich použiť do diskusie:



„Najväčšia chyba, ktorú môžete v živote urobiť, je stále mať strach, že nejakú urobíte.“

Elbert Hubbard – americký spisovateľ, výtvarník a filozof



„Počítajte si svoj vek v priateľoch, nie v rokoch. Počítajte si svoj život v úsmevoch, nie v slzách.“ *John Lennon – britský hudobník*



„Blázon si myslí, že je múdry, ale múdry človek vie, že je blázon.“

William Shakespeare – anglický dramatik a básnik



„Život je ako jazda na bicykli. Na udržanie rovnováhy sa musíte neustále pohybovať.“

Albert Einstein – nemecko-americký fyzik a zakladateľ teórie relativity



„Pesimista vidí problém v každej príležitosti, optimista vidí príležitosť v každom probléme.“ *Winston Churchill – politik, premiér Spojeného kráľovstva*



„Tu je moje tajomstvo. Je veľmi jednoduché: dobre vidíme iba srdcom. To hlavné je očiam neviditeľné.“ *Antoine de Saint-Exupéry – kniha Malý princ*



„Z počiatku som si myslela, že je potrebné obracať ľudí na vieru. Dnes viem, že mojou úlohou je milovať. A láska obráti, koho chce...“ *Matka Tereza*



„Tajomstvom života je sedemkrát spadnúť, ale vstať aj po ôsmykrát.“

Paulo Coelho – brazílsky textár a spisovateľ

- Po všetkom, čo sme hovorili, vedeli by ste povedať, čo je to múdrosť?
- Viete, že vo Svätom písme je niekoľko „múdrosovných“ kníh?
(Kniha Jób, Kniha Žalmov, Kniha prísloví, Kniha múdrosti, Kniha Kazateľ, Pieseň piesní a Kniha Sirachovcova)
- Viete, čo obsahuje Kniha múdrosti?



Teraz je priestor na „objavovanie“ Knihy múdrosti. Jednou z možností je prečítať si spolu niekoľko statí. Môžete ich čítať z pekne viazanej alebo starej Biblie a striedať sa po veršoch. Výber vhodnej knihy Svätého písma môže dopomôcť k pochopeniu vzácnosti Božej múdrosti. Dáva to tiež priestor pýtať sa, či a kde majú účastníci doma Bibliu, či majú aj svoju vlastnú, osobnú a kedy z nej naposledy čítali... Odporúčame vám prečítať si napr. tieto tri state z Knihy múdrosti:

- 💡 **Múdrost sa dá nájsť** (Múd 6, 12 – 21)
- 💡 **Chvála múdrosti** (Múd 7, 22 – 30)
- 💡 **Modlitba o múdrost** (Múd 9, 1 – 18)

Účastníkov vyzvi, aby si doma našli chvíľu na Sväté písmo. Nech si vyberú povzbudzujúci verš z Knihy múdrosti, ktorý si zapíšu do modlitbového denníka alebo odfotia do mobilu, a na najbližšom stretnutí sa oň podelia s ostatnými.

Na záver si prečítajte tento úryvok z Knihy múdrosti a vlastnými slovami pokračujte v prosbe za múdrost.

(Múd 7, 7 – 14)

**Preto som sa modlil: Bol mi daný rozum.
Prosil som a vošiel duch múdrosti do mňa.
Cenil som ju nad žezlá a tróny,
bohatstvo za nič pokladal som v porovnaní s ňou.
Ani drahokam som nestaval jej na roveň
lebo všetko zlato vedľa nej je iba trocha piesku,
striebro sa popri nej len za blato pokladá.
Väčšmi som ju miloval než zdravie a než krásu
a dal som jej prednosť pred svetlom, len aby som ju mal,
lebo nikdy nevyháša svetlo, ktoré vyžaruje ona.
Súčasne s ňou dostal som aj iné dobrá, skrz jej ruky nesčíselné bohatstvo.
Všetkým týmto veciam som sa tešil, lebo múdrost je ich vodkyňou;
ale nevedel som ešte, že je aj ich matkou.
Nezištne som sa ju učil, bez závidi podávam ju ďalej, nezatajujem jej bohatstvo.
Ona je pre ľudí nevyčerpatelným pokladom.**



ŠEROSVIT

CIELE: Osvetliť diela známych maliarov šerosvitu, lebo aj cez „BOHatstvo“ umenia sa nás môže dotknúť najväčší umelec – Boh.

POMÔCKY: vytlačené alebo premietnuté fotografie obrazov – nájdeš ich v prílohe na stiahnutie

DĹŽKA: cca 60 min.

OKIENKO Z DEJÍN UMENIA: V umeleckom svete je šerosvit veľmi známy pojem. Pochádza z talianskeho *chiaroscuro*, ktoré v sebe ukrýva dve slová – *chiaro* = jasný/svetlý a *scuro* = tmavý. Doslovne by sme to mohli preložiť ako *svetlotma*.

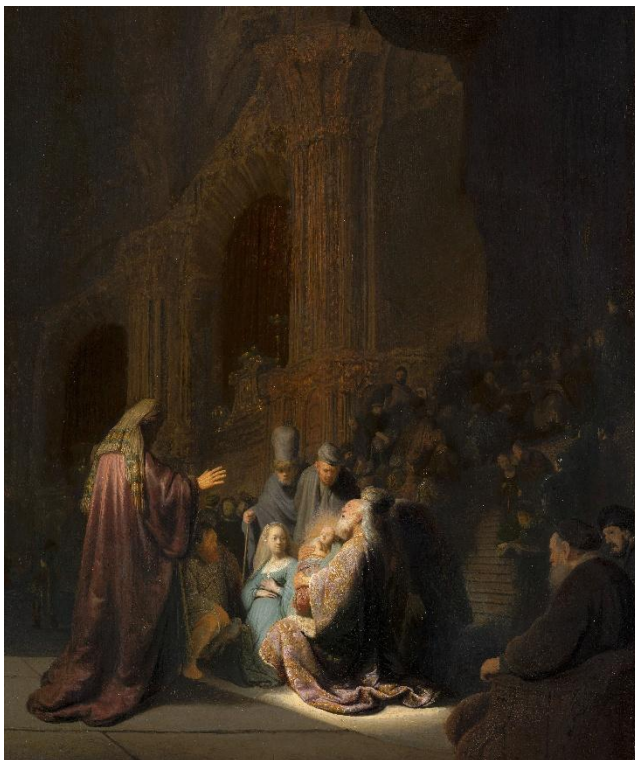
Šerosvit je spôsob maľby (ale neskôr aj fotografie či filmu), ktorý používa výrazné kontrasty medzi svetlom a tmou a umožňuje vytvoriť ilúziu trojrozmerných objektov a postáv na dvojrozmernom plátne. Šerosvit vznikol v období renesancie, ale najviac sa spája s barokovým umením. Preslávili ho umelci ako *Leonardo da Vinci*, *Caravaggio*, *Rembrandt*, *El Greco*, *Vermeer* či *Goya*.

Šerosvit je brilantná technika pripomínajúca divadelný bodový reflektor, ktorý na javisku zdôrazní to podstatné. Geniálni umelci nám tak osvetlili zašifrovaný odkaz na svojich maľbách.

Ponúkame vám tri známe obrazy, pri ktorých sa aj vďaka šerosvitu môže udiť malý zázrak – svetlo ukryté v dielach veľikánov výtvarného umenia môže osvetliť nepoznané zákutia v rozvíjajúcej sa duši mladého človeka. A možno sa vďaka tomu začnú pozeráť na umenie novými očami a v úplne novom svetle. A možno sa ich dotkne Boh...

Obraz môžeš mať vytlačený na väčšom formáte alebo na displeji tabletu, či premietnutý na stenu alebo obrazovku. Nechaj najskôr účastníkov hádať, o aký biblický výjav ide. Potom si môžete prečítať príslušný úryvok zo Svätého písma, prípadne povedať niečo aj o autorovi. Nechaj ich vždy niekoľko minút v tichu objavovať, čo všetko je na obraze. Až potom začni klásť otázky alebo iným spôsobom moderuj diskusiu, v ktorej objavíte to podstatné – to „osvetlené“.

- **Skúste si obrázok zväčšiť, aby ste si všimli detaily.**
(napr. hrdličky v rukách Jozefa a postavy v tme chrámu; oblečenie a minca na klobúku Matúša; Petrove kľúče a Mária Magdaléna v pozadí...)
- **Skúste identifikovať hlavné postavy.**
(Simeon s Máriou a Jozefom; Ježiš a Matúš; Peter a anjel...)
- **Skúste určiť zdroj svetla na obraze, príp. zamyslieť sa, čo je na svetle iné...**
(ostrov svetla v tmavom chráme; lúč svetla, ale nie z okna; svetlo z hrobu...)
- **Skúste popísať výrazy tvární hlavných postáv.**
(údiv, strach, radosť, smútok...)
- **Skúste nájsť na obraze zachytený pohyb alebo výrazné gestá...**
(kompozícia, rozloženie postáv, gestá rúk, pohľady...)



Rembrandt van Rijn

Simeonov chválospev (1631)

61 x 48 cm; olej na dubovom dreve
Múzeum umenia Mauritshuis, Haag

Svetoznámy holandský maliar Rembrandt van Rijn bol touto biblickou udalosťou fascinovaný, pretože ju zakomponoval do viacerých malieb, kresieb a grafík. Aj jeho posledný, nedokončený obraz zachytáva Simeona s malým Ježiškom...

V roku 1631 vytvára monumentálne dielo *Simeonov chválospev*. Mal vtedy len 25 rokov! Uprostred tmavého chrámu plného skrytých sivých postáv vybuchuje svetlo. Rembrandt toho veľa skrýva, no súčasne vrhá svetlo na kľúčové

postavy tohto „malého zjavenia“, v ktorom Boh odhaľuje identitu a poslanie svojho Syna. Akoby zdrojom toho božského svetla je malé dieťa. Sivovlasý starec Simeon, držiaci dieťa, si uvedomuje, že nastala dlho očakávaná chvíľa. Spieva dojímavý chválospev a žiari šťastím. Na obraze naľavo od neho kľáčí prekvapená Mária a vedľa nej nenápadný Jozef s párom holubíc. Spolu s postavou veľkňaza, ktorá dvíha ruky k nebu, tvoria ostrovček svetla v obrovskom priestore gotického kostola, ktorý bol možno inšpirovaný Kostolom sv. Petra v Leidene, kde Rembrandt v tom čase pôsobil. Mnohé detaily v polotmavých častiach scény musíme doslova hľadať – postavy na schodoch či veľkňaza sediaceho na vrchole schodiska pod veľkým baldachýnom.

Čítanie z Evanjelia podľa Lukáša (Lk 2, 22 – 33)

Keď uplynuli podľa Mojžišovho zákona dni ich očisťovania, priniesli Ježiša jeho rodičia do Jeruzalema, aby ho predstavili Pánovi, ako je napísané v Pánovom zákone:

„Všetko mužského rodu, čo otvára lono matky, bude zasvätené Pánovi,“
a aby obetovali, ako káže Pánov zákon, pár hrdličiek alebo dva holúbky.

V Jeruzaleme žil vtedy muž menom Simeon, človek spravodlivý a nábožný, ktorý očakával potechu Izraela, a Duch Svätý bol na ňom.

Jemu Duch Svätý vyjavil, že neumrie, kým neuvidí Pánovho Mesiáša.

Z vnuknutia Ducha prišiel do chrámu. A keď rodičia prinášali dieťa Ježiša, aby splnili, čo o ňom predpisoval zákon, vzal ho aj on do svojho náručia a velebil Boha slovami: „Teraz prepustíš, Pane, svojho služobníka v pokoji podľa svojho slova, lebo moje oči uvideli tvoju spásu, ktorú si pripravil pred tvárou všetkých národov: svetlo na osvetlenie pohanov a slávu Izraela, tvojho ľudu.“ Jeho otec a matka divili sa tomu, čo sa o ňom hovorilo.



Caravaggio

Povolanie sv. Matúša (1600)

322 x 340 cm; olej na plátne

Kostol S. Luigi dei Francesi, Rím

Taliansky umelec s búrlivým životom Caravaggio dostal nevšednú úlohu. Vytvoril veľké obrazy zo života svätého Matúša. Dovtedy bol „len“ maliarom lyrických výjavov, krehkých a jemných predmetov a postáv. Obrovskú výzvu, ktorej čelil, premenil na jedno z najznámejších diel šerosvitu. Dokázal, že Kristus môže byť prítomný nielen v Božom chráme, ale aj na najmenej očakávaných miestach.

Prvé, čo divákovi udrie do očí, je svetlo, ktoré neprichádza z okna. Prúdi z neviditeľného zdroja nad postavou Krista, ktorý stojí vpravo, čiastočne zakrytý svätým Petrom (postava otočená chrbtom k divákovi). Svetlo vošlo s Ježišom. Postavy za stolom sú v prítmí a ich tváre sú osvetlené prívalom svetla. Ježiš s vystretou rukou ukazuje smerom na Matúša. Toto gesto nápadne pripomína ruky zo Stvorenia Adama na Michelangelovej freske v Sixtínskej kaplnke (cca 1511). Rodí sa tu nové povolanie, nový život...

Postavy na Caravaggiovom obraze sú oblečené do dobových odevov 16. storočia. Zamat a kožušiny sú v kontraste s jednoduchým oblečením Petra a Ježiša. Matúš s hustou bradou, v prepychových šatách a klobúku, na ktorom svieti zastrčená minca, v úžase pozerá na prichádzajúcich a pokorne ukazuje na seba, či sa Ježišova výzva naozaj týka jeho. Kristovo pozvanie ukryté v prste namierenom na Matúša má aj hlbší význam. Ježiš túži Matúša vytrhnúť zo skupiny hriešnikov a priviesť ho na cestu milosti, túži osvetliť jeho život. Temnotu preniká lúč svetla ako dojemný symbol Božského osvietenia a nádeje. Matúš bol považovaný za hriešnika, ktorého Kristova výzva zachránila pred temnotou zatratenia.

Čítanie z Evanjelia podľa Matúša (Mt 9, 9)

Keď odtiaľ Ježiš odišiel,
videl na mýtnici sedieť človeka menom Matúša a povedal mu:
„Poď za mnou!“ On vstal a išiel za ním.



El Greco

Slzy apoštola Petra (cca 1595)

94 x 75 cm; olej na plátne

Múzeum umenia, San Diego

Doménikos Theotokopoulos pochádzal z gréckeho ostrova Kréta, preto si vyslúžil pseudonym El Greco – Grék. Bol uznávaným sochárom, maliarom a architektom počas španielskej renesancie. Mal vlastné vnímanie tvarov a farieb. Jeho postavy sú proporčne často bizarné a farebná škála priam nekonečná. Jeho špecifický rukopis je rozpoznateľný aj originálnou kombináciou studených intenzívnych a kontrastných farieb. Jeho šerosvit niektorí znalci umenia označujú už ako temnosvit, pretože používal ešte väčšie kontrasty svetla.

El Greco zobrazuje Petra, ako vždy sivobradého a zahaleného v žltom rúchu, v momente uvedomenia si zrady. Kajúci Peter s kľúčmi zavesenými na zápästí, pokorne zopnutými rukami a slzami v očiach si priznáva svoju krehkosť. Bolesť z vlastnej neschopnosti a trojnásobného zapretia Krista však nemá len trpkú príchuť. V pozadí obrazu je ukrytý príbeh z budúcnosti. Mária Magdaléna prichádza k osvetlenému hrobu, pri ktorom už sedí anjel. Mária drží v rukách nádobu na olej, ktorým chcela pomazať mŕtve Ježišovo telo. V tomto nenápadnom mieste obrazu je ukrytý zdroj svetla. Mária bude teraz utekať k Petrovi a ostatným učeníkom so správou, že hrob je prázdny! Nádej Ježišovho zmŕtvychvstania vrhá svetlo do všetkých našich zlyhaní a pozýva nás vstať a začať nanovo. Aj veľký tmavý strom, za ktorým sa Peter možno v tichu a samote ukrýva, vyhnal mladé zelené výhonky. Ešte nie je všetko stratené...

Čítanie z Evanjelia podľa Lukáša (Lk 22, 54 – 62)

Potom Ježiša zajali, odvedli a zaviedli do veľkňazovho domu. Peter šiel zďaleka za nimi. Keď uprostred nádvorja rozložili oheň a posadali si okolo neho, Peter si sadol medzi nich.

Ako tak sedel pri svetle, všimla si ho ktorási slúžka, zahľadela sa naňho a povedala:

„Aj tento bol s ním.“ Ale on ho zaprel: „Žena, nepoznám ho.“

O chvíľu si ho všimol iný a povedal: „Aj ty si z nich.“ Peter odpovedal: „Človeče, nie som.“

A keď prešla asi hodina, ktosi iný tvrdil: „Veru, aj tento bol s ním, veď je aj Galilejčan.“

Peter povedal: „Človeče, neviem, čo hovoríš.“ A vtom, kým ešte hovoril, zaspieval kohút.

Vtedy sa Pán obrátil a pozrel sa na Petra a Peter sa rozpamätal na Pánovo slovo, ako mu povedal: „Skôr ako dnes kohút zaspieva, tri razy ma zaprieš.“

Vyšiel von a horko sa rozplakal.



MODLITBA BOŽÍM SLOVOM

Cieľom tejto modlitby je priviesť mladých k osobnému stretnutiu s Božím slovom a pomôcť im zažiť, že Boh k nim v tichu hovorí osobne a neustále. Je to modlitba, v ktorej sa rozprávame s Bohom jeho vlastnými slovami Biblie a učíme sa počúvať jeho hlas, ktorý k nám hovorí v myšlienkach a v srdci. Učíme sa robiť rozhodnutia v živote v zhode s Božou vôľou. Modlitba je prístupná každému, zvlášť mladým, používa zmysly, obrazy a emócie. Je v nej silný dôraz na osobnú skúsenosť, vzájomné zdieľanie v skupine a k aplikácii Slova do života.

Na modlitbu zvoľ tichú miestnosť. Uprostred nej môžeš umiestniť otvorenú Bibliu, zažaté sviece, prípadne kvety alebo inú vhodnú dekoráciu. Citát z Písma, ktorým sa budete modliť, môžeš mať vytlačený pre každého účastníka, aby nemuseli používať mobilné telefóny. Vytlač ho na papier tak, aby na ňom ostalo voľné miesto na ich prípadné poznámky. Zatiaľ im ho nerozdávaj.

Účastníkov voved' do modlitby napríklad takto: **Dnes vás chcem pozvať k modlitbe, ktorá môže byť pre niektorých z vás úplne novou skúsenosťou. Nie je to skúška, nie je to výkon a nie je to o tom „robiť niečo správne“. Je to pozvanie. Pozvanie stretnúť s Bohom cez jeho Slovo, ktoré je živé a osobné a ktoré osvetľuje naše vnútro. Boh nechce, aby sme mu veľa hovorili – chce, aby sme mu dovolili hovoriť k nám. Na to však potrebujeme vstúpiť do TICHU – vonkajšieho aj vnútorného, aby sme jeho hlas zachytili a počuli.**

Potom účastníkom vysvetli celý priebeh modlitby Božím slovom. Je dôležité, aby si mal s touto modlitbou vlastnú skúsenosť, aby si vedel účastníkov dobre sprevádzať – pomaly, pokojne a s dostatkom času. Keďže ticho je plnohodnotná súčasť modlitby a s tichom máme všetci čoraz väčší „problém“, je dôležité povzbudiť účastníkov, aby sa ho nebáli... Upokoj ich, že ak sa nám myseľ rozptýli, je to v poriadku. Aj to, ak nič nebudeme cítiť alebo ak sa nás nič nedotkne. A pokiaľ sa v nás niečo pohne, taktiež je to v poriadku. Boh pracuje ticho, jemne a osobne – s každým iným spôsobom.

Pri zdieľaní si daj pozor na akékoľvek hodnotenie či vstupovanie do slov iných. Povzbud' účastníkov k zapisovaniu si svojich „objavov“ a inšpirácií tejto modlitby. Ale najmä – všetko v maximálnej slobode, aby sa nikto necítil do ničoho tlačný. Účastníkom teraz rozďaj pripravené texty s biblickým citátom a perá na písanie. A môžete začať...

Modlitba Božím slovom je spôsob modlitby, v ktorom počúvame Boha cez Bibliu a nechávame jeho Slovo hovoriť k nášmu srdcu. Modlíme sa tým, čo nám Boh hovorí veľmi osobne a čím nás oslovuje prostredníctvom svojho Slova. Modlitba Božím slovom zahŕňa viac spôsobov, ako sa modliť s Bibliou – vrátane známej metódy Lectio divina. Obsahuje však aj prácu so zmyslami a s predstavivosťou, vedenú biblickú meditáciu, osobné zápisky a zdieľanie. **Svätý Norbert**, ktorý miloval Božie slovo, povedal: *„Božie slovo radi počúvajte, múdro si ho osvojujte a prakticky ho uvádzajte do života, aby ste na konci vekov s radosťou vypočuli lahodné Božie slovo: Poďte, požehnaní môjho Otca, zaujmite kráľovstvo!“*



STÍŠENIE

Prežehnaním vstúpim do úvodnej modlitby. Zastavím sa, zavriem oči, pomaly dýcham a uvedomím si, že Boh je tu. Jeho Slovo je živé. Nechcem ho len počúvať, chcem ho prijať do srdca, aby osvetlilo každý tmavý kút.



ČÍTANIE

Čítam a počúvam Božie slovo. Pomaly a pozorne. Ideálne viackrát.



TICHO

Zostávam v tichu, počúvam a čakám na slovo pre mňa. Môžem používať predstavivosť a zmysly a dovoľím Slovu, aby ma osvetľovalo zvnútra. Hľadám slovo alebo vetu, ktorá ma zvlášť oslovuje, rezonuje viac ako iné...



OTÁZKY NA REFLEXIU

Počúvam otázky k textu. Vyberiem jednu, ktorá sa mi zvlášť prihovára. Nechám ju v srdci pôsobiť a čakám, čo mi Pán bude hovoriť.



ZASTAVENIE PRI SLOVE

Zastavím sa pri slove, ktoré sa ma zvlášť dotýka, a spájam ho so svojim životom.



ZÁPISKY

Zapíšem si slovo, myšlienku, obraz alebo pozvanie pre svoj život. Je skvelé mať vlastný modlitbový zápisník a ukladať si všetky poklady, ktoré objavíme pri modlitbe. Môžem tak sledovať, ako ma Slovo osvetľuje, formuje a uzdravuje.



ZDIEĽANIE

Podelím sa o to, ako ma Božie slovo oslovilo a ako ho chcem žiť. Keď sa podelím o to, čo ma oslovilo, Slovo sa stáva živým aj pre druhých. Nie je potrebné rozprávať dlho. Stačí jednoducho a úprimne – napr. slovo alebo vetu z Biblie, ktorá ma oslovila, myšlienku, obraz, pocit alebo otázku srdca...

Zdieľanie je dobrovoľné. Nejde o vysvetľovanie textu ani o hodnotenie skúseností. Nehovorím o iných iba o tom, ako sa slovo konkrétne dotýka mňa, čo hovorí mne. Počas zdieľania sa nevedie diskusia ani dialóg. Skupina počúva v tichu a rešpekte, bez komentárov a rád.



MODLITBA SLOVOM

Opakujem alebo preformulujem Božie slovo ako svoju osobnú modlitbu. A vložím túto myšlienku do modlitby, ktorú chcem vyjadriť Pánovi. Stretnutie ukončíme spoločnou vďakou Pánovi za jeho slovo a prežehnaním.

Ponúkame vám dva konkrétne príklady modlitby Božím slovom.



LAMPA (Ž 119, 105)

Tvoje slovo je lampou pre moje nohy a svetlom na mojej ceste.



STÍŠENIE

Vstúp do Božej prítomnosti a v duchu opakuj:
„Príď, Duchu Svätý, a riad' moje srdce i myšlienky.“
„Pane, ty si úplne všade a zároveň úplne vo mne.“



ČÍTANIE BOŽIEHO SLOVA (Ž 119, 105)



TICHO

Predstav si tmavú cestu a lampu, ktorá osvetľuje každý krok. Každý krok symbolizuje tvoje rozhodnutie, konanie a slová počas dňa. Sleduj, ako svetlo odhaľuje kamene, prekážky, ale zároveň ukazuje cestu.

Zrak: Predstav si, kde môžeš byť svetlom pre priateľov, rodinu či komunitu.

Sluch: Počuj slová povzbudení, ktoré môžeš povedať druhým.

Dotyk: Predstav si, že podávaš ruku alebo objímaš niekoho, koho osvetľuje Božie svetlo cez tvoju lásku.

Chuť a čuch: Predstav si radosť, ktorú cíti tvoje srdce, keď robíš dobro a žiješ Božou múdrosťou. Predstav si sviežu vôňu pokoja a Božej prítomnosti, ktorá naplňa tvoju izbu.



OTÁZKY NA REFLEXIU

Vyber si jednu otázku a nechaj ju v srdci.

- Čím si svietim na cestu životom?
- Ako môžem konkrétne dnes byť „svetlom“ pre niekoho, kto je smutný, stratený?
- Ktoré moje rozhodnutia alebo návyky potrebujú svetlo Božej múdrosti?



ZASTAVENIE PRI SLOVE

Zastav sa pri slove z textu alebo vete, ktorá sa ťa zvlášť dotýka, napr.: „Tvoje slovo je lampou“ alebo „na mojej ceste“, alebo „tvoje“. Ostaň chvíľu v tichu.



ZÁPISKY

Zapíš si slovo, ktoré sa ťa dotklo, myšlienku, ktorú ti Boh dal, alebo jednoduchú modlitbu. Zapíš si to, čo je pre teba dôležité.



ZDIEĽANIE

Podelím sa s ostatnými (v slobode): Ako ma toto Slovo zapálilo a prebudilo vo mne chuť do služby Svetlu?



MODLITBA SLOVOM

Opakuj alebo preformuluj Božie slovo ako modlitbu, napríklad:

- Pane, nech tvoje Slovo osvetľuje moju cestu a učí ma múdrosti, aby som sa nebál ísť správnym smerom, ktorý mi osvetľuješ.
- Pane, tvoje svetlo nehasne. Nech osvetľuje moje kroky, rozhodnutia a vzťahy. Nech sa stane tvoja múdrosť živou v mojom každodennom živote.

Na záver sa môžete spoločne pomodliť modlitbu Otče náš alebo k Panne Márii, alebo zaspievať pieseň chvály...



OBETOVANIE PÁNA (Lk 2, 22 – 32)

Keď uplynuli podľa Mojžišovho zákona dni ich očisťovania, priniesli ho do Jeruzalema, aby ho predstavili Pánovi, ako je napísané v Pánovom zákone: „Všetko mužského rodu, čo otvára lono matky, bude zasvätené Pánovi,“ a aby obetovali, ako káže Pánov zákon, pár hrdličiek alebo dva holúbky. V Jeruzaleme žil vtedy muž menom Simeon, človek spravodlivý a nábožný, ktorý očakával potechu Izraela, a Duch Svätý bol na ňom. Jemu Duch Svätý vyjavil, že neumrie, kým neuvidí Pánovho Mesiáša. Z vnuknutia Ducha prišiel do chrámu. A keď rodičia prinášali dieťa Ježiša, aby splnili, čo o ňom predpisoval zákon, vzal ho aj on do svojho náručia a velebil Boha slovami: „Teraz prepustiš, Pane, svojho služobníka v pokoji podľa svojho slova, lebo moje oči uvideli tvoju spásu, ktorú si pripravil pred tvárou všetkých národov: svetlo na osvietenie pohanov a slávu Izraela, tvojho ľudu.“



STÍŠENIE

Zatvor oči. Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. S každým výdychom odovzdaj Bohu to, čo ťa rozptyľuje. Uvedom si, že si v Božej prítomnosti. V duchu opakuj: „Pane, otvor moje oči, aby som videl tvoje svetlo.“



ČÍTANIE BOŽIEHO SLOVA (Lk 2, 22 – 32)



TICHO

Predstav si Simeona. Starého muža, ktorý čakal celý život. Vidíš, ako berie Ježiša do náručia. Malé, krehké dieťa, a predsa – Svetlo.

Zrak: Predstav si scénu v chráme – Simeon s Ježišom v náručí, svetlo prenikajúce cez okná chrámu. Všímaj si farby, pohyby, výrazy tváre...

Sluch: Počuj ticho chrámu, tiché modlitby ľudí, Simeonove slová chvály...

Dotyk: Predstav si, že držiš Ježiša v náručí, cítiš jeho jemnosť a teplo...

Čuch: Cítiš vôňu kadidla, dreva a kvetov...



OTÁZKY NA REFLEXIU

Vyber si jednu otázku a nechaj ju v srdci.

- Čo Simeon videl v Ježišovi, že ho to naplnilo radosťou a pokojom?
- Aké svetlo môžem nájsť v Ježišovi dnes? Pre môj život?
- Ako môžem byť „svetlom na osvetlenie pohanov“ v mojom okolí?
- Kde cítim temnotu vo svojom živote, ktorú potrebujem osvetliť?
- Aké moje rozhodnutia môžu byť osvetlené Božím slovom dnes?
- Na čo v živote čakám ja?
- Kde a kedy túžim po svetle?



ZASTAVENIE PRI SLOVE

Zastav sa pri slove z textu, alebo vete, ktorá sa ťa zvlášť dotýka, napr.: „Moje oči uvideli“ alebo „svetlo na osvietenie“, alebo „oči“. Ostaň chvíľu v tichu.



ZÁPISKY

Zapíš si slovo alebo vetu, ktorá sa ťa dotkla, myšlienku, ktorú ti Boh dal, alebo jednoduchú modlitbu. Nepremýšľaj, či je to správne. Zapíš to, čo je pre teba dôležité.



ZDIEĽANIE

Podelím sa s ostatnými (v slobode): Ako ma toto Slovo oslovilo? Kde sa spája s mojím životom? Kde ho môžem žiť v najbližších dňoch?



MODLITBA SLOVOM

Opakuj alebo preformuluj Božie slovo ako modlitbu a poďakuj Bohu za jeho slovo, napr.:

- Pane, nech tvoje svetlo preniká do môjho srdca a osvetľuje moju myseľ. Pomôž mi vidieť tvoju múdrosť a nechať ju viesť moje rozhodnutia...
- Pomôž mi byť твоjím svetlom pre druhých a prinášať tvoju lásku do sveta.
- Pane, ďakujem ti za tvoje Slovo, ktoré je svetlom na mojej ceste. Daj, aby som tvoje slovo nielen čítal, nielen počul, ale aj ho prakticky uvádzal do života.

Na záver sa môžete spoločne pomodliť modlitbu Otče náš alebo k Panne Márii, alebo zaspievať pieseň chvály...



Autori: Pavol Danko; sr. Siarda Peticová, S.Praem. (sestry premonštrátky)

Jazyková úprava: Zuzana Vandáková

Grafický dizajn: Vlado Palša

Fotografie: Pavol Danko, Michal Orlický

Zdroj výtvarných diel: wikimedia commons