



ZAŽ!AR

symbol:  HVIEZDA

 nebeské teleso, ktorého žiaru
viďieť v noci



Hviezda morská
(Stella Maris) -
staré označenie
pre polárku,
symbolické
označenie pre
Panu Máriu -
ochrankyniu
národníkov.

Betlehemska hviezda -
objavila sa pri Ježišom
narodení. Dodnes sa vedú
spory, či šlo o kométu,
supernovu alebo
konjunkciu planét
Jupiter a Saturn.



Princezná so zlatou
hviezdou na čele -
klasická rozprávka
podľa Boženy Němcovej.




Star,
superstar -
vynikajúci
a populárny
umelec,
športovec -
filmová, hokejová
hviezda...

Geometrický
útvár tvorený
špicatými výstupmi
zo stredu:

- Dávidova hviezda -
šesťcípá hviezda,
symbol židovstva,
hviezda zo žltej látky,
ktorú za nacistu museli
židia povinne nosiť na odevi;
- červená hviezda - päťcípá hviezda,
symbol komunistického režimu.



Hviezdy
v hovorovej reči:
- "Je to vo hviezdach..." - označenie niečoho
neistého, v ďalekej budúcnosti;
- "Narodil sa pod šťastnou hviezdou..." -
poverčivé označenie šťastia;
- "Mal hviezdíčky pred očami..." -
označenie bolesti po tvrdom náraze.





HRA NA SÚHVEZDIA

CIELE: Precvičiť si trpezlivosť a kreativitu v krátkej hre na súhvezdia a pochopiť dôležitosť vzájomnosti a spoločenstva.

POMÔCKY: vytlačené mapy súhvezdí – nájdeš ju v prílohe na stiahnutie

DĹŽKA: cca 30 min. Táto aktivita je vhodná ako „icebreak“.

Prived' účastníkov do miestnosti, kde sú na rôznych miestach pripnuté mapy súhvezdí. Rozdeľ ich do dvoch skupín a predstav im „hviezdnu“ súťaž. Ich úlohou bude čo najpresnejšie vytvoriť súhvezdia pomocou ich rúk – dlane účastníkov budú zastupovať žiariace hviezdy. Po zadaní súhvezdia – napr. *Veľký voz* – si musia v miestnosti nájsť zobrazenie daného súhvezdia, naučiť sa ho čo najpresnejšie naspamäť a potom v strede miestnosti vytvoriť súhvezdie zo svojich rúk. Táto aktivita je „akčná“ vtedy, ak majú zakázané používať telefóny a nesmú si tvar daného súhvezdia vziať so sebou, ale stále sa niekto zo skupiny musí vrátiť k mapke na stene, aby skontroloval, či je ich rozloženie rúk čo najpodobnejšie súhvezdiu. Na vytvorenie súhvezdia majú presný čas – napr. jedna minúta, závisí to vždy od náročnosti súhvezdia. Ty výsledný tvar odfoť do svojho mobilu a porovnaj ho s originálnym tvarom súhvezdia. Skupina, ktorá vytvorí podobnejší tvar originálu, získava bod... Táto hra rozvíja okrem trpezlivosti a citu pre spoluprácu aj priestorové vnímanie a pamäť.

Tak ako súhvezdie je súhvezdím vďaka každej jednej hviezde, podobne skupinka je kompaktnou a funkčnou vďaka každému jej členovi. Hra výborne vynikne v tme s použitím bateriek alebo iných vhodných predmetov (napr. biele rukavice).



Na záver si prečítajte úryvok z Písma:

(Bar 3, 14 – 15. 29 – 36)

Nauč sa, kde je múdrosť, kde je sila, kde je rozumnosť,
tak poznáš zároveň, kde je dlhý život, kde žitie, kde je svetlo očí a pokoj.
Ktože našiel jej miesto a kto vkročil do jej pokladníc?
Ktože vystúpil do neba a vzal si ju a zniesol ju dole z oblakov?
Kto sa preplavil cez more a našiel ju a doniesol ju za rýdze zlato?
Niet (toho), kto by poznal jej cesty, ani kto by objavil jej chodníky.
Ten však, čo všetko vie, pozná ju, objavil ju svojou rozumnosťou;
ten, čo pripravil pre večné časy zem a naplnil ju štvornohými zvieratami.
Ak vyšle svetlo, ono ide, ak ho zavolá, poslúchne ho s chvením.
A hviezdy svietia na svojich strážach a tešia sa;
ak ich zavolá, odpovedia: „Tu sme!“ a veselo svietia tomu, čo ich učinil.
Toto je náš Boh a iného popri ňom uznať nemožno.



SUPERSTAR

CIELE: Uvedomiť si svoje dary, čnosti a jedinečnosť a objaviť príčiny, ktoré nám bránia žiariť.

POMÔCKY: farebné papiere, nožnice, tmavá látka alebo čierny papier, písacie potreby, lepiace pásky alebo špendlíky

DĹŽKA: cca 45 min.

Zopár základných informácií o hviezdach:

- ★ Kedysi sa za hviezdy považovali všetky objekty na nočnej oblohe okrem Mesiaca, teda aj planéty a kométy.
- ★ V užšom astronomickom význame sú hviezdy len tie kozmické guľovité objekty, ktoré vyžarujú viditeľné žiarenie – teda svietia, resp. žiaria.
- ★ Hviezdy patria medzi najpočetnejšie a najľahšie pozorovateľné vesmírne objekty aj bez optických prístrojov. Väčšinu ostatných telies vo vesmíre vidíme len preto, lebo odrážajú svetlo hviezd – napr. planéty.
- ★ Hoci sa nám hviezdy v noci javia ako žlté, v skutočnosti môžu byť aj biele, modré, oranžové či červené. Farba súvisí s ich povrchovou teplotou.
- ★ Najbližšou hviezdou k Zemi je Slnko.
- ★ Najmenšia hviezda by sa vraj vošla do Liptovskej Mary, ale väčšinou sú obrovské – s priemerom aj tisíckrát väčším, ako je Slnko.
- ★ Polárka je najjasnejšia hviezda súhvezdia Malá medvedica. Nachádza sa blízko severného pólu, preto je ukazovateľkou severu.
- ★ Zornička alebo Večernica nie je hviezda ale planéta. Ide o Venušu, ktorá je blízko Slnka, a preto je viditeľná len ráno pred východom slnka alebo večer po západe slnka.
- ★ Hviezdy sa na nočnej oblohe zdanlivo nepohybujú, preto sa v minulosti nazývali „stálice“ na rozdiel od „bludíc“ (planét). V skutočnosti sa vo vesmíre veľmi rýchlo pohybujú, ale vzhľadom na ich obrovskú vzdialenosť od Zeme sa voľným okom pozorovateľné zmeny v polohách hviezd prejavajú až po storočiach či dokonca tisícročiach.
- ★ Dôsledkom tejto zdanlivej nehybnosti utvárajú veľmi výrazné konfigurácie hviezd na oblohe, ktoré starovekí astronómovia združili do obrazcov známych ako súhvezdia. Dvanásť z týchto súhvezdí vytvorilo základ astrológie.

Na úvod tejto aktivity polož účastníkom niekoľko otázok:

- **Sledovali ste niekedy nočnú oblohu s hviezdami?**
- **Myslíte si, že sú rovnaké?** (Nie, líšia sa vo veľkosti, farbe, teplote aj veku.)
- **Páči sa vám obloha, aj keď hviezdy nie sú symetrické a rovnaké?**
- **Čo je podľa vás hviezda?** (Nechaj účastníkom úplnú slobodu v odpovediach.)
- **A kto je podľa vás hviezda?**
- **Ako sa cítiš, ak ťa niekto označí za hviezdu?**
- **V šoubiznise sa udomácnili pojmy ako „star“, „superstar“... Vnímal si niekedy seba ako hviezdu, ako „star“ či dokonca „superstar“?**



Potom pokračuj takto alebo podobne:

Hviezdy na oblohe predstavujú naše dary, talenty a čnosti. Sú symbolom nášho pravého JA, našej duše. Na prvý pohľad sú hviezdy veľmi podobné, no v skutočnosti je každá jedinečná. Podobne aj my – v niektorých veciach sme si podobní, ale vo svojej pravej podstate je každý z nás Boží originál.

Často vidíme, ako sa mnohí ľudia snažia na ostatných zapôsobiť – snažia sa zažiarieť, či už v šoubiznise alebo v bežnom živote. Vieme v živote žiariť iba takýmto spôsobom? Nie sú to, práve naopak, ľudia tichí a pokorní srdcom, ktorí v našom bežnom živote žiaria najviac?

Dnes sa budeme snažiť zamerať na tento spôsob žiary a na vlastnosti, ktorými ju vieme dosiahnuť. Pokúsime sa objaviť medzi nami skutočné hviezdy...

Účastníkom daj k dispozícii farebné papiere a nožnice. Každý nech si vystrihne dve hviezdy. Farbu nech si zvolia ľubovoľnú. (pozn. Hviezdy sú v skutočnosti mnohých farieb, preto pracujeme s farebnými papiermi.) Najskôr nech na jednu hviezdu napíšu svoje meno. Podpísané hviezdy dajte na jednu kopu, zamiešajte ich a každý si vylosuje jednu z hviezd. Dôležité je, aby nikto nemal svoju (sebou podpísanú) hviezdu.

Na hviezdu označenú menom niekoho iného teraz napíšu vlastnosť, ktorou dotyčná osoba najviac žiari v spoločnosti. Môže to byť jeho talent, charakterová črta či konkrétne skutky. Potom účastníkov vyzvi, aby na druhú hviezdu napísali takúto vlastnosť o sebe. Túto hviezdu nech si niekam ukryjú.

Podpísané hviezdy dajte znova na jednu kopu a opäť si každý nejakú z hviezd vylosuje. A teraz si zahrajte „Hádaj, na čo myslím“. Každý z účastníkov sa pokúsi bez slov znázorniť to, čo je napísané na hviezde – pantomímou alebo kresbou. Ak to nepôjde, môže použiť slovný opis. Hneď ako sa podarí vlastnosť uhádnuť, nastupuje druhé kolo – hádanie, o kom bola táto vlastnosť napísaná. Do tejto časti by sa nemal zapájať ten, kto danú vlastnosť písal.

Po ukončení každého hádania pripevnite hviezdu na tmavú látku alebo čierny papier, čím bude postupne vznikať krásna obloha vášho spoločenstva. Keď uhádnete a pripevníte všetky podpísané hviezdy, vyzvi účastníkov, aby si na oblohu našli hviezdu so svojím menom a k nej pripevnili aj svoju hviezdu, ktorú mali doteraz ukrytú. Nechaj účastníkov v tichu, aby si prezreli celú hviezdnu oblohu a porovnali si svoje hviezdy – ako vnímajú svoju „hviezdu“ oni sami a ako ich vníma niekto druhý...

Potom pokračuj v diskusii:

- Súhlasím s vlastnosťou, ktorá mi bola pripísaná? Naozaj v nej žiarim?
- Napísal niekto o sebe to isté, čo o ňom napísal niekto iný?
- Bolo jednoduché vybrať si vlastnosť sám pre seba?
- Je medzi vlastnosťami ostatných nejaká, ktorú by som si chcel osvojiť?
- Rozvíjam tieto vlastnosti, aby som bol svetlom pre druhých?

Okolo nás je však veľa svetiel, ktoré sa to naše svetlo snažia prežiarit'. Svetlá reklám, ktoré nám hovoria, čo si máme kúpiť, aby sme boli dosť dobrí. Svetlá sociálnych sietí, ktoré nám vnucujú falošné predstavy o úspechu či ideáloch. Svetlá reflektorov, ktoré nás presviedčajú, že sa máme pozerat' na seba, myslieť len na seba, pracovať len pre seba. Je to svetelný smog, a čím je silnejší, tým menej je vidieť hviezdy na oblohe. Ak chceme vidieť krásu hviezd, musíme ísť ďaleko od mesta, mimo svetelného smogu. Zablúdiť do ticha, na lúku, kde nie sú svetlá, ktoré sa snažia prežiarit' hviezdy na nebi.

- Čo v mojom živote zakrýva/prekrýva moje svetlo?
- Kedy sa pretvarujem?
- Kedy nosím masku?
- Aké sú moje najčastejšie masky?
- Čoho sa bojím, keď mám byť sám sebou?

Svet potrebuje autentickosť. Svet nepotrebuje ďalšie svetlá reklám. Svet potrebuje hviezdy. Autentické. Pravdivé. Odvážne. Tak zažiar!

Na záver si prečítajte úryvok z *Listu Filipanom*:

(Flp 2, 13 – 16)

Veď Boh pôsobí vo vás, že chcete i konáte, čo sa jemu páči.

Všetko robte bez reptania a pochybovania, aby ste boli bezúhonní a nevinní,

Božie deti bez poškvrny uprostred zvráteného a skazeného pokolenia.

Uprostred neho žiarte ako hviezdy, ktoré osvecujú svet.

Držte sa slova života, aby mi v Kristov deň bolo na chválu, že som nebežal nadarmo a nenamáhal sa zbytočne.





MÁRIA – HVIEZDA PRE MÔJ ŽIVOT

CIELE: Spoznať Máriu ako hviezdou, ktorá je vzor pre môj život.

POMÔCKY: kompas

DĹŽKA: 30 – 40 minút

Usaď účastníkov do kruhu a spýtaj sa ich, či tušia, kde je sever. 😊

Nechaj ich najskôr hádať, potom si môžete svoje tipy overiť pomocou kompasu alebo aplikácie. Spýtaj sa ich, či by sa vedeli orientovať podľa hviezd a či by vedeli nájsť sever v noci. **Tu je zopár informácií o orientácii podľa hviezd:**

- ★ Na severnej pologuli je kľúčovým bodom Polárka (*Polaris*). Jej výnimočnosť nespočíva v jase (v skutočnosti je až 48. najjasnejšou hviezdou), ale v jej polohe. Nachádza sa takmer presne nad severným pólom Zeme, takže sa zdá, že celá obloha rotuje okolo nej, zatiaľ čo ona zostáva nehybná. Jej staré označenie (*Stella Maris*) je súčasne titul pre Pannu Máriu – ochrankyňu námorníkov.
- ★ Najjednoduchší spôsob, ako nájsť Polárku, je použiť súhvezdie *Veľký voz* (súčasť *Veľkej medvedice*). Ak spojíme dve hviezdy na zadnom okraji „voza“ (*Merak* a *Dubhe*) a túto vzdialenosť preniesieme približne päťkrát v smere ich spojnice, narazíme priamo na Polárku, ktorá je súčasťou súhvezdia *Malý voz*.
- ★ Na južnej oblohe neexistuje jediná jasná hviezda nad pólom. Navigátori namiesto toho využívajú súhvezdie *Južný kríž*.
- ★ Hviezda *Mintaka*, ktorá tvorí pravú časť Orionovho pásu, vychádza takmer presne na východe a zapadá takmer presne na západe, bez ohľadu na to, kde sa na Zemi nachádzate. Je totiž jedna z mála jasných hviezd, ktoré sa nachádzajú v tesnej blízkosti rovníka.

Potom účastníkom polož nasledujúce otázky a ved' diskusiu:

- **Podľa čoho sa v živote orientujete, keď máte urobiť ťažké rozhodnutie?**
- **Akú navigáciu používate, keď stojíte na životnej križovatke?**
- **Z koho si beriete príklad?**
- **S kým sa radíte?**
- **Idete so svojimi rozhodnutiami za Bohom?**
- **Kto sú vaše vzory?**
- **Máte svojho „oblúbeného“ svätého alebo patróna?**
- **Máte vzťah k Panne Márii? Zverujete sa pod jej ochranu?**
- **Poznáte a modlite sa nejakú mariánsku modlitbu?**
- **Viete, čo má spoločné Mária s Polárkou? (viac info nájdeš v modlitbe)**

V tejto chvíli bude zaujímavé opatrne „pátrať“, kým je pre mladého človeka Ježišova matka Mária. Niektorí budú mať možno aj negatívny postoj kvôli nesprávne zažitej a nesprávne pochopenej mariánskej úcte alebo kvôli „sladkému“ či gýčovému zobrazeniu Márie. Mnohí sa zrejme priznajú, že nemajú k Márii žiaden vzťah. A možno sa medzi účastníkmi nájdú aj takí, ktorí sa nebudú hanbiť „priznať sa“ k Márii...

Dôležité je viesť túto diskusiu veľmi citlivo a nenásilne. Potom si spoločne prečítajte vzácny text z 12. storočia, ktorý sa pripisuje svätému Bernardovi z Clairvaux.

Vzácná Hviezda Jakubova osvecuje svojimi lúčmi celý svet.
Jej jas žiari nad štítmi a zároveň preniká do priepastí.
Svojím teplom, ktoré zosiela na zem, zohrieva viac duše ako telá,
ničí vinu a rozhojňuje čnosti.
Hľa, predivná Hviezda, čo sa vznáša nad nekonečným oceánom
a žiari svojimi zásluhami a príkladom. Bez nej sa nemožno zaobiť.
Ktokoľvek si a vidíš, ako tebou na životnej ceste zmietajú víchrice a búrky,
neodvracaj svoj zrak pozbavený vytúženého pozemského pokoja
od tej žiarivej Hviezdy! Inak ťa pohltia hlbiny vôd!
Ak ťa unášajú víchre pokušení,
ak padáš na ostré kamene trápení – pozri na Hviezdu, volaj Máriu.
Keď tebou zmietajú vlny pýchy, sebalásky, ohovárania, žiarlivosti –
pozri na hviezdu, volaj Máriu.
Keď loďkou tvojej duše otriasa hnev alebo lakomosť alebo žiadostivosť tela –
pozri na Máriu.
Keď ťa tlačí množstvo hriechov, trápia výčitky svedomia, keď ťa desí predstava
Božieho súdu, keď sa ťa zmocňuje smútok a zúfalstvo – spomeň si na Máriu!
V nebezpečenstvách, v úzkostiach a v pochybnostiach myslí na Máriu! Pros Máriu!
Jej meno nech nežide z tvojich úst, nech nevymizne z tvojho srdca.
Nasleduj ju a nebudeš blúdiť.
Pros ju a nikdy nebudeš bez nádeje.
Mysli na ňu a nikdy sa nezmylíš.
Drž sa jej a nepadneš.
Keď za teba oroduje, nemusíš sa báť.
Podopretý o jej ramená, vytrváš.
Ak kráčaš pri nej, nezakúsiš únavu.
Ak ti preukáže milosť, dôjdeš do cieľa.
(svätý Bernard z Clairvaux, Hom. II super „Missus est“)

Spýtaj sa účastníkov, čo v nich z tohto textu zarezovalo, či poznajú vo svojom okolí ľudí, ktorí majú podobne hlboký vzťah s Máriou. Potom ukonči takto alebo podobne:
Panna Mária s odvahou vyslovila svoje „fiat“, ale nebála sa priznať strach a úzkosť pri hľadaní dvanásťročného Ježiša v chráme. Nebála sa prejavíť prirodzenú všímavosť, keď v Káne Galilejskej došlo víno. Nebála sa vyjadriť nesmiernu bolesť pod krížom. Mária žiarila. Jej svetlo nepramení zo svetskej dokonalosti, ale z úplnej autentickosti pred Bohom. Mária je správna hviezda hodná nasledovania, pretože vždy ukazuje na Ježiša. „Urobte všetko, čo vám povie.“ (Jn 2,5) Ak budeme nasledovať jej príklad, aj my môžeme nájsť cestu, ktorá nás neomylné privedie k Ježišovi.

Na záver účastníkov popros, aby si do budúceho stretnutia našli originálne zobrazenie Márie podľa svojho „gusta“ a dali si ho na viditeľné miesto alebo ako pozadie do mobilu. Vyzvi ich, aby si počas nasledujúceho obdobia skúsili viackrát spomenúť na našu nebeskú matku Pannu Máriu...





MODLITBA S MÁRIOU

Čo to znamená žiariť pre tento svet, sa budeme učiť od Márie. Ona zažiarila, aby prenechala miesto Svetlu tohto sveta – Ježišovi. Máriu pomenúvame aj titulom *Stella Maris* – *Hviezda morská*. Tento titul je používaný už od skorého stredoveku a súvisí s rovnakým označením pre hviezdu Polárka kvôli jej úlohe určovať severný smer. Ide o alegóriu Máriinej úlohy ako sprevádzajúcej hviezdy na ceste ku Kristovi.

- * Úcta k Panne Márii ako Hviezde morskej je založená na známom hymne Zdravas', Hviezda morská, ktorý sa datuje približne do 8. storočia.
- * V 12. storočí sv. Bernard z Clairvaux napísal:
„Ak ťa unášajú víchre pokušení, ak padáš na ostré kamene trápení – pozri na Hviezdu, volaj Máriu. Keď tebou zmietajú vlny pýchy, sebalásky, ohovárania, žiarlivosti – pozri na hviezdu, volaj Máriu. Keď loďkou tvojej duše otriasa hnev alebo lakomosť, alebo žiadostivosť tela – pozri na Máriu.“
- * Množstvo kostolov, škôl a univerzít je zasvätených Stella Maris alebo Panne Márii – Hviezde morskej.
- * Kláštor Stella Maris, materský dom karmelitánov, bol založený na vrchu Karmel v Haife začiatkom 13. storočia.
- * Panna Mária – Hviezda morská, je patrónkou Holandska aj štátu Havaj.
- * Rímskokatolícka cirkev si pripomína spomienku na Pannu Máriu, Hviezdu morskú, 27. septembra. Je to deň, keď si spomíname aj na všetkých námorníkov a vzdávame vďaka za ich príspevok k rozvoju svetového obchodu.
- * Panna Mária, Hviezda morská, je patrónkou morského apoštolátu, ktorý si už mnoho rokov pripomína sviatok Stella Maris každoročným slávením svätej omše v septembri za námorníkov.

Rozdeľ účastníkov do dvojíc a rozďaj im neúplný text hymnu Zdravas', Hviezda morská. Nájdesh ho v prílohe na stiahnutie. Ich úlohou je bez pomoci internetu či AI doplniť chýbajúce slová. Nechaj im na to konkrétny čas a potom ich riešenia skontroluj s originálom.



Spýtaj sa ich, či sa s týmto titulom pre Pannu Máriu a aj s hymnom o nej už stretli. Môžeš im históriu tohto titulu aj s mnohými zaujímavosťami prerozprávať alebo si spolu pozrite nasledujúce video (naskenovaním QR kódu).



Zdravas', hviezda morská,
jasná rajska [redacted]
slávna Matka Božia,
pritom večne Panna.

Prijmúc ono „Ave“,
čo ti anjel spieva,
vráť nám milosť a zmeň
[redacted] meno Eva.

Trestancom [redacted]
slepcom [redacted]
odvráť zlo, by dušu
vždy len dobro stretlo.

Ukáž sa [redacted]
aby skrze teba
ujal sa nás ten, čo
pre nás zišiel z neba.

Prevyšuješ všetky
a máš srdce vlúdne;
[redacted] nech je
pokorné a cudné.

Pomôž nám [redacted]
[redacted] isto,
kde nás radosť spojí
s Kristom, veď sme svoji.

Nech sa večne vzdáva
Otcu, Synu sláva,
aj Duchu buď chvála
rovná, [redacted] Amen.

Do hymnu treba
doplniť tieto slová:

k nebu kráčať
zažni svetlo
neskonala
sťa matka
brána
očisť naše
žiť čisto
sním putá
v opak

*V e-verzii breviára
hymnus nájdeme vo
vešperách 12.
septembra
pri spomienke
Najsvätejšieho mena
Mária.*

Mária je Hviezdou, ktorá vo chvíľach tmy zažiarí a tak nám ukazuje cestu k Ježišovi. Dokazuje nám to aj tento hymnus. Prosbami, ktoré sme dopĺňali, vyznávame vieru, že Mária chce zažiaríť aj v našich životoch, aby nám tak sprostredkovala milosti jediného pravého Svetla.

Mária, Hviezda morská, nám pripomína, že odhliadnuc od toho, aké veľké sú vlny nášho života, nikdy nie sme stratení, ak nasledujeme jej svetlo smerom ku Kristovi. Pripomína, že Ježiš je Svetlo sveta a že Mária nám môže pomôcť nasledovať ho. Pamätajme na to, že všetci sme hviezdy, ktoré jasne žiaria svetlom Krista. Naďalej žiarme a celý svet sa naplní Ježišovým svetlom.

Vyzvi účastníkov, aby sa k jednotlivým prosbám z hymnu vrátili sami a vybrali si jednu, ktorá sa ich najviac dotýka. V srdci ju môžu Márii predložiť. Po chvíli ticha ich pozvi k modlitbe desiatku ruženca:

Teraz vás pozývam k modlitbe desiatku ruženca. Nebudeme sa ho modliť klasickým spôsobom, ale bude konkrétnym pomenovaním našej tmy a volaním na Máriu. Odpoveď „Svätá Mária, Matka Božia“ sa budeme modliť všetci spolu. Prosme Máriu, aby zažiarila v našich životoch.

Otče náš...

- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našich ťažkostí. Svieť nám na mori života, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš. **Svätá Mária, Matka Božia...**
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našich pádov. Vráť nám milosť, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našich pokušení. Zmeň v opak meno Eva, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našich spútaností. Sním putá trestancom, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našej opustenosti. Zažni svetlo slepcom, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našej malomyseľnosti. Odvráť od nás zlo, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našej samoty. Ukáž sa nám ako matka, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našej nečistoty. Očisť naše srdcia, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našich túžob. Pomôž nám žiť čisto, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...
- ✱ Zdravas', Hviezda morská, ktorá prenikáš žiarou svetla do našich hriechov. Pomôž nám isto kráčať k nebu, lebo ty si požehnaná medzi ženami a Svetlo, ktorým žiariš, je plod života tvojho, Ježiš...

Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému...

Ó, Ježišu...

Autori: Laura Kvašňovská, Branislav Dubravka, Kristína Jančigová – Združenie mariánskej mládeže; sr. Filotea Užáková & sr. Chiara Grznárová – Kongregácia sestier Božského Vykupiteľa; Pavol Danko

Jazyková úprava: Zuzana Vandáková; **Grafický dizajn:** Vlado Palša

Fotografie: Pavol Danko, Jozef Vydrnák (Madonka, 2023)