

Slyšíš mě?



postní program pro rodiny a do hodin náboženství

ÚVOD

Postní doba nás každoročně vybízí k proměně srdce, chce nás vyvést od starého k novému.

Tento postní program vybízí k proměně srdce, ubírá se cestou modlitby zvané Lectio divina. Vizuálně ho doplníme obrazem od proroka Izajáše, který radost z příchodu Mesiáše připsal i přírodě, když se nad jeho příchodem zaraduje vyprahlá step a vykvete poušť (Iz 35,1). Letos u vás doma tak může vyrůst z písku palma žumara, která bude nejen symbolem přicházejících Velikonoc, ale i vašeho nového obnoveného srdce, ke kterému chceme během postní doby dospět.

Proč právě palma žumara?

Je to palma, se kterou se můžeme potkat i v Evropě. Žumara nízká připomíná spíše keř a je velice otužilá rostlina. Uvnitř jejího kmene, který je obalen velkým množstvím listů, se skrývá chutné jádro.

Právě žumaru použila jako symbol srdce sv. Terezie z Avily, když ji přirovnala ve své knize Hrad v nitru k lidské duši. I v naší duši je takové místo, v němž přebývá sám Bůh. O nalezení tohoto místa v srdci budeme v postní době usilovat.

“Zaměřte svůj pohled do středu, kde je příbytek či královský palác. On am přebývá jako v nějaké žumaře, z níž si nelze vzít to dobré, aniž by se neodstranilo mnoho listů, jež je přikrývají.” (Sv. Terezie z Avily, Hrad v nitru, s. 18)

Modlitba Lectio divina?

Lectio divina (latinsky "božské čtení") je tradiční metoda hluboké kontemplativní modlitby nad biblickým textem, která propojuje čtení Písma s rozjímáním, modlitbou a tichým spočíváním v Boží přítomnosti. Není to intelektuální studium, ale osobní setkání s Bohem skrze Jeho Slovo. Tato praxe má čtyři tradiční kroky: Lectio (čtení), Meditatio (rozjímání), Oratio (modlitba) a Contemplatio (nazírání/spořádání), často doplněné Actio (jednání).

POSTUP

Jak na palmu žumaru?

Malý květináč naplňte po okraj pískem. Připravte si zelený list papíru velikosti A4. Budete jich potřebovat celkem 6. Z pěti bude vždy jeden list palmy, šestý poslouží k tvorbě řapíků.

List: Vytiskni si tvar listu z přílohy (na A4), vystříhej a poskládej střídavým způsobem (jako harmoniku) podle diagonálně vedených čar (jako šipku). Nebo můžeš list vystříhat a použít jako šablonu, kterou si obkreslíš na zelený papír, který pak poskládáš úplně stejně.

Do jednotlivých skladů pak můžeš v průběhu celého týdne zapisovat slova z textů k rozjímání. Až bude list na konci týdne hotový, z posledního šestého papíru ustříhni pruh, který seskládej do úzkého proužku, čímž vytvoříš řapík listu. Do něj pak vlož složený list a po celé délce ho dobře prošij sešívačkou. Hotový list pak zapíchni do květináče s pískem.

Jak na modlitbu *Lectio divina*?

Na každý týden máte připravené jedno čtení, je to vždy první čtení z nedělní liturgie na postní dobu (viz konec metodiky). Každý den si najděte pět minut, kdy se budete tomuto úryvku věnovat (někde na klidném místě).

K čemu je *Lectio divina* dobré?

- Učí tě pozorně naslouchat myšlenkám ve Tvém nitru.
- Pomáhá Ti slyšet Boží hlas v Písmu.
- Prohlubuje Tvůj vztah s Bohem.
- Pomáhá ti najít v srdci místo, kde je v něm přítomen Bůh. Toto místo pro tebe může být oázou, útočištěm, kam se můžeš kdykoliv vrátit, když ti bude těžko nebo smutno.

Tip na využití v hodinách náboženství:

Jednotlivá čtení můžete také rozjímat v hodinách náboženství. Po modlitbě žáci složí list palmy a doplní do něj slova, která je oslovila. Každý týden vám tak vznikne jeden list, který můžete použít na konci postní doby v průvodu na Květnou neděli, nebo celou rostlinou ozdobit kostel.

Kroky Lectio Divina

Lectio (Čtení):

Pomalů a pozorně si přečti připravený úryvek z Bible na tento týden. Všimni si, která slova nebo i věty tě zaujmou více než jiná. Tím se právě myslí to, že nás něco oslovuje.

Meditatio (Rozjímání):

Nad vybraným slovem nebo souslovím zkus chvíli přemýšlet. Můžeš si zavřít oči a zamyslet se, co tím autor říká? Pak se můžeš zeptat, co toto vybrané slovo znamená pro tebe?

Oratio (Modlitba):

Na to, co tě napadne, zkus odpovědět svou vlastní modlitbou; řekni Bohu, co cítíš, můžeš poděkovat, poprosit nebo jen vyjádřit své pocity.

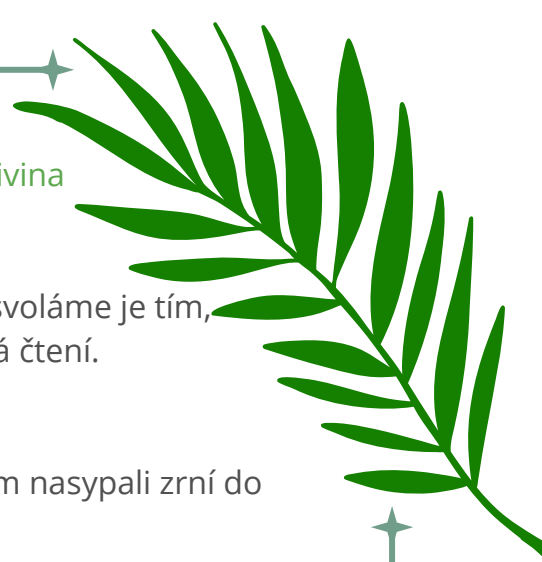
Contemplatio (Nazírání/Spořádání):

Teď si na chvíli odpočiň. Zkus se úplně ztišit, raduj se z objeveného a spočívej v Boží přítomnosti.

Actio (Jednání):

Slovo, které tě zasáhlo, si poznamenej na palmový list.





Pokud ti pomůže představivost, můžeš modlitbu Lectio divina prožívat také takto:

Naše myšlenky jsou jako ptáci. Chceme-li je shromáždit, svoláme je tím, že jim nasypeme zrní. Zrním jsou v tomto případě biblická čtení.

Lectio (čtení):

Nejprve si pozorně přečteme Boží slovo, to je jako bychom nasypali zrní do krmítka. Ptáci přiletí a budou je zobat.

Meditatio (rozjímání):

Když se to stane, velmi pozorně se dívej. Co tě na té scéně zaujalo? Které zrníčko? Jaký ptáček? Které slovo se Tě dotklo, jaké myšlenky Tě v souvislosti s ním napadly?

Oratio (modlitba):

Až ptáček odletí, vlož to celé do modlitby: řekni Bohu, cos cítil, co by sis přál, za co děkuješ...

Contemplatio (nazírání/spořádání):

Pak na chvíli počkej, než v Tobě celá scéna zmizí. Chvilku to v sobě podrž, ať to v tobě zůstane.

Actio (jednání):

Teď teprve vstaň a „zrníčko“ si poznamenej na palmový list.

Uvidíš, že pokud budeš číst každý den stejný text, může tě pokaždé zaujmout jiné slovo.



1.neděle postní

Čtení z první knihy Mojžíšovy.



Hospodin Bůh uhnětl člověka z prachu hlíny a vdechl do jeho nozder dech života, a tak se stal člověk živou bytostí. Potom Hospodin Bůh vysázel zahradu v Edenu na východě a usadil tam člověka, kterého uhnětl. Hospodin Bůh dal z půdy vyrůst rozmanitým stromům, líbezným na pohled, (jejichž ovoce) je chutné k jídlu, i stromu života uprostřed zahrady a stromu poznání dobra a zla. Had byl nejlistivější ze všech polních zvířat, která Hospodin Bůh udělal. Privil ženě: „Řekl (skutečně) Bůh: Nejezte ze žádného stromu v zahradě?“ Žena odpověděla hadovi: „Smíme jíst ovoce každého stromu v zahradě, jen ovoce stromu, který je uprostřed zahrady – pravil Bůh – nesmíte jíst a ani se ho nedotýkejte, abyste nezemřeli.“ Had nato ženě: „Ne, nezemřete. Naopak, Bůh ví, že kdybyste z něho jedli, otevrou se vaše oči a budete jako Bůh poznávat dobro i zlo.“ Žena viděla, že (ovoce) stromu je chutné k jídlu, vábné na pohled, lákavé pro poznání moudrosti, a proto si z něho utrhla a jedla, a dala též svému muži; byl s ní a jedl. Tu se jim oběma otevřely oči a zpozorovali, že jsou nazí. Sešili tedy fíkové listy a udělali si zástěry.

2.neděle postní

Čtení z první knihy Mojžíšovy.



Hospodin řekl Abrámovi: „Vyjdi ze své země, ze svého příbuzenstva a ze svého otcovského domu do země, kterou ti ukážu. Udělám z tebe veliký národ a požehnám ti, oslavím tvé jméno a budeš pramenem požehnání. Požehnám těm, kdo ti budou žehnat, a prokleji ty, kdo tě budou proklínat. V tobě budou požehnána všechna pokolení země.“ Abrám se vydal na cestu, jak mu řekl Hospodin.

3.neděle postní

Čtení z druhé knihy Mojžíšovy.



Lid žíznil po vodě a reptal proti Mojžíšovi. Řekli: „Pročpak jsi nás vyvedl z Egypta? Abys zahubil nás, naše děti a náš dobytek žízni?“ Mojžíš volal k Hospodinu: „Co mám dělat s tímto lidem? Ještě trochu a ukamenuji mě!“ Hospodin řekl Mojžíšovi: „Vyjdi před lid v doprovodu několika starců z Izraele, vezmi si do ruky hůl, kterou jsi udeřil do Nilu, a jdi! Hle, já tam budu stát před tebou na Chorebu, udeříš do skály, vytryskne z ní voda a lid se napije.“ Mojžíš tak udělal před očima izraelských starců. Nazval pak jméno toho místa Massa a Meriba kvůli hádce izraelských synů a kvůli tomu, že pokoušeli Hospodina tím, že říkali: „Je Hospodin uprostřed nás, nebo ne?“

4.neděle postní

Čtení z první knihy Samuelovy.



Hospodin řekl Samuelovi: „Naplň svůj roh olejem a jdi! Posílám tě k Jesseovi, Betlémanu, protože jsem si vyhlédl krále mezi jeho syny.“ Když (Samuel) přišel a spatřil Eliaba, řekl si: „Jistě tenhle je před Hospodinem jeho pomazaný.“ Hospodin však řekl Samuelovi: „Nevšímej si jeho vzhledu ani vysoké postavy, neboť ho vylučuji. Nedívám se totiž jako člověk; člověk soudí podle zdání, Hospodin však vidí do srdce.“ Jesse předvedl před Samuela sedm svých synů, ale Samuel řekl: „Mezi nimi Hospodin nevyvolil nikoho.“ A zeptal se: „Jsou to již všichni chlapci?“ Jesse odpověděl: „Ještě je nejmladší, ten pase stáda.“ Samuel tedy řekl Jesseovi: „Pošli pro něho, neboť nasedneme k jídlu, dokud sem nepřijde.“ Poslal tedy a uvedl ho: byl plavovlasý, s krásným očima a milého vzhledu. Tu řekl Hospodin: „Nuže, pomaz ho; to je on.“ Samuel vzal roh s olejem a pomazal ho uprostřed jeho bratrů. Od toho dne i nadále působil s Davidem Hospodinův duch.



5.neděle postní

Čtení z knihy proroka Ezechiela.

Toto praví Hospodin Bůh: „Hle, já otevřu vaše hroby, vyvedu vás z nich, můj lide, a přivedu vás do izraelské země. Tu poznáte, že já jsem Hospodin, až otevřu vaše hroby a vyvedu vás ven, můj lide! Vdechnu vám svého ducha a ožijete, usídlím vás ve vaší zemi, a tak poznáte, že já, Hospodin, jsem to řekl a vykonal“ – praví Hospodin.

