



Pôst

4. STRETNUTIE TICHO A MODLITBA

Hlavná myšlienka: Ticho je miesto, kde si všimnem, že Boh je blízko.

Aktivita na začiatok:

Skúste deti vyzvať, aby vyrobili čo najsilnejší zvuk, napr. jedno tlesknutie, bubnovanie po stole, dupanie nohami. Ak máte na to priestor, tak môžu vyrobiť čo najväčší hluk. Skúste v tom hluchu niečo povedať- tichým hlasom- pozorujte, či deti niečo vôbec počuli alebo si aspoň všimli, že hovoríte.



Potom ich znamením vyzvite, aby urobili čo najväčšie ticho. Skúste vydržať čo najtichšie, merajte čas- ako dlho vydržíte bez akéhokoľvek zvuku? Ak je detí viac, môžu sa rozdeliť na skupiny.

Môžete vyskúšať aj stránku

<https://bouncyballs.org/>, potrebujete len počítač s mikrofónom- loptičky na obrazovke budú skákať podľa hluku- roztancujte ich čo najviac a potom skúste byť ticho aspoň 15 sekúnd, aby sa ani nepohli.

Cieľom je zistiť aké je náročné ostať ticho a aké náročné je v hluku počúvať!

Rozhovor:

- Ako si sa cítil pri hluku?
- Ako si sa cítil v tichu?
- Bolo ľahké byť potichu?
- Počuli ste, čo som vám v hluku povedal?.



Niekedy je náš život ako ten hluk.

A práve vtedy je ťažké niečo dôležité počuť!

Boh chce aby sme Ho počuli. Často hovorí práve v tichu!

Dnes sa budeme učiť počuť Boží hlas a rozprávať sa s ním.

Boh môže prísť ako silný vietor, alebo ako oheň, ale aj potichu, ako vánok. Tak prišiel i prorokovi Eliášovi (čítame z 1. knihy Kráľov 19.kapitoly):



*Strhol sa mocný a silný víchor, ktorý rozrážal vrchy a drvil bralá pred Hospodinom. Hospodin však nebol vo víchre. Po víchre nastalo zemetrasenie, ale ani v zemetrasení nebol Hospodin. Po zemetrasení prišiel oheň, ale Hospodin nebol v ohni; po ohni zašumel **tichý šelest.***

Eliáš bol unavený a vystrašený. Ukryl sa v jaskyni na hore. Boh mu povedal, že pôjde okolo. **Keby mal prísť Boh, ako by ste to čakali?**

(Búrka? Oheň? Zemetrasenie?)

Prišiel silný vietor – ale Boh tam nebol.

Prišlo zemetrasenie – Boh tam nebol.

Prišiel oheň – Boh tam nebol.

Nakoniec prišiel tichý, jemný hlas.

A práve tam bol Boh.

Otázky:

- Kedy sa Boh ukázal ako vietor, alebo oheň?

(Na púšti, keď sa ukázal Mojžišovi v horiacom kríku, keď viedol Izraelcov cez púšť, keď zoslal Ducha Svätého na učeníkov.)

Boh môže ukázať svoju moc aj takto. Ale rozprávať sa s nami chce v tichu.

- Ako sa Pán Ježiš modlil?

(Odchádzal väčšinou sám do ticha. Jeho obľúbeným miestom bol Olivový vrch, alebo keď odchádza do ticha pri Genezaretskom jazere (pozri: Mk 1, 35; Lk 5, 16; Lk 6, 12; Mt 26, 36-39)



Pán Ježiš išiel do ticha, keď sa chcel modliť. On je náš vzor.

Rozhovor s Bohom je MODLITBA.

My rozprávame a Boh počúva. Ale aj Boh k nám rozpráva, len sa musíme naučiť počúvať my Jeho.

Modlitba nie je len rozprávanie ale aj počúvanie.

Boh nemusí kričať.

Keď je veľa hluku (mobil, televízia, hádky, myšlienky), ťažšie si všimneme, že k nám Boh hovorí.

Ticho nie je prázdne. Ticho môže byť plné Boha.

Otázky na rozhovor:

- Kedy je v mojom dni najviac hluku?
- Čo všetko mi neustále hovorí, čo mám robiť?
- Viem byť chvíľu potichu bez mobilu a bez rozptýlenia?
- „Prečo je pre nás ticho niekedy nepríjemné?“
(nuda, myšlienky, nepokoj, pocit, že musím niečo robiť)



Možno práve tam nás Boh chce stretnúť.

Týždenná výzva:

Každý deň 2–3 minúty ticha:

- Bez mobilu.
- Bez hudby.
- Bez rozprávania.

Len byť pred Bohom.

- Môžu si potichu povedať: „Pane, som tu.“

Napríklad:

- po zobudení
- pred spaním
- po návrate zo školy

Nie je to výkon. Nikto to nebude kontrolovať. Je to malý tréning srdca.



Modlitba:

Pane Bože,

v našom živote je veľa hluku. Uč nás zastaviť sa. Daj nám odvahu byť potichu a všímať si, že si blízko. Nauč nás modliť sa. My sa chceme s Tebou rozprávať a chceme sa naučiť počúvať.

Amen.



Pôst

4.STRETNUTIE TICHO A MODLITBA

Hlavná myšlienka: Ticho je miesto, kde si všimnem, že Boh je blízko.

Keď sa Boh rozprával s Eliášom tak (spoj správne slová):

Boh nebol

v silnom vetre

Boh nebol

v šeleste

Boh nebol

v zemetrasení

Boh bol

v ohni

V evanjeliách sa píše, že Ježiš často odchádzal do samoty, aby sa modlil.

Označ, kedy sa Ježiš modlil:

- keď bol unavený
- pred dôležitým rozhodnutím
- po veľkom zázraku
- len vtedy, keď mal problém

Žalm 46,11:
„Utíšte sa a poznajte,
že ja som Boh.“

(Správne: prvé tri)

Nakresli: Ako podľa teba vyzerá ticho? (Kde môžeš byť s Bohom v tichu?)

