



# metódy práce so svätým písmom

podnety k príprave na biblickú súťaž Biblická olympiáda 2020/2021  
DIECÉZNY KATECHETICKÝ ÚRAD BRATISLAVSKEJ ARCIDIECÉZY

## METODOLÓGIA BIBLICKEJ KATECHÉZY

Istý slávny rabín povedal: „Biblia je ako ovocie s tvrdou škrupinou. Treba ju rozbiť, aby sme sa dostali k chutnému jadru.“ To, čo robí pre kresťana Bibliu "chutnou", je skutočnosť, že prostredníctvom textu odкрývame niečo z črt Ježišovej tváre, niečo zo živého Slova. To však predpokladá určité pedagogické umenie, aby sme dali biblickému textu šancu. Pri kontakte s textom žiaci vedia zaujať rozličný postoj: od ľahostajnosti, cez objavenie novej skúsenosti až po výzvu urobiť ďalší krok na ceste viery. Tieto postoje sú etapami určitého dozrievania a treba ich rešpektovať. Odborníci zaoberajúci sa pedagogickým rozmerom práce s Písmom, hlavne keď ide o dospievajúcu mládež, navrhujú štyri etapy, ktorými by sa malo prejsť. Každú etapu charakterizujeme a zároveň si všimnime niekoľko možností praktickej aplikácie.

## VZBUDIŤ ZÁUJEM O TEXT

**Ciel:** Nastúpiť cestu, ktorá smeruje k textu. Dôležité je všímať si dve skutočnosti:

- Žiakov viesť k vytvoreniu dispozície pre počúvanie Boha, ktorý nám hovorí. „Hovor, Pane, tvoj sluha počúva,“ vyslovil kedysi mladý Samuel (1 Sam 3,9). Otvoril srdce Duchu Svätému a bol pripravený prijať jeho neočakávané výzvy a neustále udržiaval tento stav počúvania, aby nakoniec jasne počul Boží hlas, ktorý sa mu prihovára. To je základný postup každej opravdivej práce s Písmom svätým.

- Mládež nie je vždy ochotná prijať prácu s Písmom. Neustále treba vzbudzovať záujem o takýto druh práce a vytvárať vhodné podmienky, aby to bola vítaná činnosť.

### **Pedagogické prostriedky**

- Začať s rozprávaním textu a nechať domyslieť to, čo nasleduje.
- Z textu vyberať slovo za slovom, písať ich postupne na tabulu a žiaci hádajú, o ktorú udalosť alebo príbeh ide.
- Rozdať text, v ktorom chýbajú niektoré slová. Tieto slová sa nachádzajú poprehadzované pod textom.
- Dať k dispozícii „osemsmerovku“. Úlohou bude označiť udalosť, ktorú tvoria nájdené slová.
- Začať otázkou, ktorá sa týka osoby, udalosti alebo slova textu.
- Dať k dispozícii separované verše textu a urobiť jeho rekonštrukciu.
- Premietnuť nejakú sekvenciu z filmu (napr. Ježiš z Nazareta).
- Predstaviť obraz, ktorý zachytáva udalosť Písma.
- ...

Pozor:

Táto etapa je veľmi dôležitá. Nakoľko je len možné, snažme sa správnou motiváciou vziať do práce všetkých účastníkov. Nemali by sme sa príliš ponáhľať, no na druhej strane je potrebné pamätať aj na ďalšie dôležité etapy činnosti.

### **PRIJAŤ TEXT**

**Ciel:** Uvedomiť si, že ide o Božie slovo, ktoré je adresované každému z nás, a nie o slovo ľudské. Prechádzame teda k samotnému textu. Skôr však, ako ho začneme rozoberať, zastavme sa pri druhej etape. Tá spočíva v zdôrazňovaní, že text, ktorý nás zaujíma nie je obyčajné ľudské slovo, ale Božie slovo, ktorého adresátom je každý z nás. Na túto skutočnosť by sme nemali zabúdať. Nemusíme na to výslovne upozorňovať, dôležité je, aby z našich postojov bolo vidieť určitý rešpekt pred knihou, akou je Sväté písmo.

### **Pedagogické prostriedky**

- Pripraviť list s textom Svätého písma a peknou úpravou: čistý, dekorovaný, kolorovaný, prehľadný.
- Zaoberať si knihu Svätého písma, ktorá má peknú povrchovú úpravu, aby sa aj takto poukázalo na veľkú hodnotu jej obsahu.
- Vytvoriť atmosféru ticha, aby sa tým zvýraznila sila čítaného slova.
- Prečítať text liturgickým spôsobom
- Prečítať alebo dať čítať text:
  - o niekoľkým;
  - o s hudobným pozadím;
  - o opakovať podľa potreby niektoré slovo alebo vetu (echo);
  - o napísať niektoré verše textu na tabuľu, panel a pod.;

Pozor: Hoci vždy priamo neupozorníme na aspekt výnimočnosti tejto knihy, snažme sa poukázať naň našimi postojmi.

## ROZOBERAŤ TEXT

**Ciel:** Študovať, rozoberať a osvojiť si text.

Treťou etapou je rozoberanie textu. Tu **platí zásada: Čím viac pracujeme s textom, tým viac text pracuje s nami.** Ide o spoločné osvojenie si textu. Do hry vstupujú rôzne metódy rozoberania. Niektoré z nich obsahuje aj tento materiál. Každá navrhovaná metóda čítania a rozoberania textu má svoje vlastné bohatstvo, a hoci nezohľadní všetky aspekty, podieľa sa na komplexnosti. Zároveň treba poznamenať, že nie každá je vhodná pre prácu s každým textom. Je na nás, aby sme vybrali tú najvhodnejšiu.

### Pedagogické prostriedky

- Označiť osoby, objekty, činnosti, zmeny, slová a pod.
- Poukázať na hlavné témy textu
- Vytvoriť schému textu
- Vizualizovať text alebo urobiť jeho kaligrafiu
- Odhaliť štruktúru textu
- Študovať text v synopse
- Realizovať dekoratívny prvok

Pozor: Ak sa táto etapa systematicky odmieta, vzniká rizikou zatvorenia sa do nevýraznosti alebo monotónnosti, inak povedané, nepovie sanič nové. A pritom má táto etapa slúžiť niečomu úplne inému, má nás viesť kreálnemu obohateniu.

## INTERIORIZOVAŤ TEXT

**Ciel:** Aktualizovať Božie slovo a vnímať ho ako výzvu k osobnej konverzii.

V tejto etape pozývame mládež k uvedomeniu si prejdenej cesty. Všetci poznávame, ktoré objavy sme zrealizovali. Je to chvíľa výmeny skúseností, chvíľa, kedy môže zaznieť slovo jednotlivých účastníkov osobnejším spôsobom, než je to bežne zvykom. Každý účastník by si mal úprimne odpovedať na otázku: K čomu ma predložené Božie slovo požíva? Ideálom by bolo, keby etapa interiorizácie vyústila do modlitby. Ak je atmosféra v skupine naozaj pracovná, ak prítomní so záujmom a tvorivým spôsobom

spolupracovali, môžeme navrhnúť zakončiť stretnutie modlitbou. Do krátkej osobnej prosby môžu žiaci vložiť to, čo cítia ako výzvu, čo by chceli žiť. Avšak žiť ideál, ku ktorému Božie slovo pozýva, je niekedy veľmi ťažké a vlastné sily k tomu nestačia. Preto je potrebné o túto silu požiť. Modlitba nemusí byť iba prosebná, môže byť aj modlitbou vďaky, v ktorej žiaci vyjadria radosť nad novým poznaním krásy Ježišovho slova, postoja, činu.

### **Pedagogické prostriedky**

- Upraviť priestor pre interiorizáciu.
- Vytvoriť vhodnú atmosféru.
- Prerozprávať študovaný text.
- Rozoberanú udalosť prerozprávať použitím slov a obrazov zo súčasnosti
- Pokúsiť sa o vyjadrenie textu cez prejav tela (gesto, pantomíma...).
- Navzájom sa deliť s objavenými skutočnosťami.- Konfrontovať so životom.
- Vytvoriť priestor pre aplikáciu formou modlitby a ňou zakončiť stretnutie.

Pozor: Ak by sme vynechali túto etapu, zabudli by sme, že Božie slovo je slovo živé, slovo života a je nástrojom obrátenia.

(Spracované podľa: ThDr. Jozef Šeling, Biblická katechéza dospelujúcej mládeže, Nitra 1999)

## **metóda västerås**

Od šesťdesiatych rokov minulého storočia je známa metóda rozhovoru nad písmom, ktorá je pomenovaná podľa švédskeho mesta Västerås (čítaj festeras), kde sa vyvinula a bola používaná. Hodí sa skorej pre malé skupiny účastníkov. Prítomnosť teologicky školeného moderátora nie je nutná. Stačí, keď sa jeden z účastníkov pripraví tak, aby mohol priebeh rozhovoru viesť.

## Priebeh

Skôr než si účastníci začnú vymieňať názory na biblický text, pokúsia sa do neho vniknúť pomocou znakov alebo symbolov. Je k tomu potrebné, aby mal každý pred sebou text. (Bibliu alebo kópiu textu). Ukázalo sa že je veľmi dobré rozdeliť text na menšie časti – na čo najmenšie odseky, ktoré ešte dávajú zmysel. Najprv si účastníci pozorne prečítajú text a uvažujú o ňom každý sám. Používajú pritom tri nasledujúce symboly:

- otáznik ?
- výkričník !
- šípku →

K miestam, ktorým nerozumeli, ktoré sú nejasné a vedú k otázkam napíšu na okraj textu otáznik. Výkričník sa píše k miestam, na ktorých čitateľ dospel k dôležitému poznatku. Niektorí ľudia si tam nakreslia malú sviečku aby naznačili že tam im zapálilo. Šípka na okraji znamená, že sa niekto z účastníkov cíti osobne oslovený, zasiahnutý na dôležitom mieste (existenciálne). Zjednodušene by sa dalo povedať výkričník sa týka rozumu, šípka smeruje do srdca. Otáznik sa týka obidvoch. Po súkromnej úvahe účastníci preberajú text spoločne, verš za veršom. Moderátor najskôr poprosí tých, ktorí si nepripísali nijaký znak, aby povedali aké dôvody ich k tomu viedli. Ostatní sa potom vyjadrujú k svojim symbolom. Najskôr k otáznikom, potom k výkričníkom. Moderátor sa snaží povzbudiť účastníkov, aby sa vyjadrili aj k miestam so šípkou, avšak nikto k tomu nesmie byť nútený. Všetkým musí byť ponechaná sloboda, aby sa rozhodli čo iným povedia. O „správnosti“ týchto vyjadrení (šípkových) by sa nemalo diskutovať.

## Zhodnotenie

Metóda Västerås je veľmi jednoduchá, a preto je prístupná každému. Je zvlášť vhodná natých stretnutiach, kde chceme aby sa zapojili všetci účastníci. Pretože obyčajne pripisujú jednotliví účastníci tieto tri symboly na úplne odlišné miesta, rozvinie sa celkom spontánne živá výmena názorov. Moderátor zasahuje iba keď rozhovor viazne, alebo je treba uviesť ďalšie informácie. Tieto zásahy by mali byť vždy veľmi obozretné. Rola moderátora sa prevažne obmedzuje na riadenie rozhovoru, môže sa v nej teda vystriedať každý člen skupiny. Nedá sa vyhnúť tomu, že pri nedostatku teologických vedomostí zostanú niektoré otázky nevyriešené. Iné nebezpečenstvo spočíva v tom, že pohotoví „rečníci“ iných poučajú a „poznajú“ odpoveď na všetky otázky dokonca aj na existenciálne problémy. V takýchto prípadoch je pomerne ťažké zapojiť všetkých do rozhovoru a dostať sa do hlbšej roviny rozhovoru nad písmom.

(Spracované podľa: Anneliese Hechtová: Přístupy k Bibli, Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří 1997)

# metóda bludesch

Táto metóda sa nazýva podľa obce Bludesch vo Vorarlbergu, kde ju po prvý raz použili v roku 1984. Od tých čias sa šírila predovšetkým v niektorých rakúskych diecézach, v SRN je naopak pomerne málo známa. Táto metóda je vhodná pre dospelých i mladých ľudí bez teologického vzdelania. Jediným predpokladom je schopnosť a ochota vyjadriť svoje myšlienky aj písomne. Tieto písomné prejavy majú byť prostým pozorovaním textu a vyjadrením osobných dojmov. Úloha moderátora sa obmedzuje na usporiadaný priebeh rozhovoru o Biblii. Vo vedení skupiny sa môžu jednotliví účastníci striedať. Ak je to možné mal by sa moderátor vopred oboznámiť s textom a jeho úskaliaми.

1. Moderátor zaháji stretnutie krátkou osobnou modlitbou.
2. Niektorý z účastníkov pomaly a zreteľne prečíta vopred vybraný text tak, aby homohli všetci sledovať. Text počúvame, nečítame ho zároveň s lektorom.
3. Osobná práca s textom pokračuje v tichosti. Každý má pred sebou text a pokúša sa **písomne** odpovedať na nasledujúcich päť otázok. Táto časť trvá približne pol hodiny:
  - Čo je hlavnou myšlienkou textu?
  - Čomu nerozumiem?
  - Aké súvislosti ma tam zaujali?
  - S čím sa stotožňujem? /čo mám problém prijať?/
  - Čo konkrétne môžem? /mám urobiť?/
4. Nasleduje spoločná výmena názorov, každý (kto chce) prečíta odpovede na jednotlivé otázky (výmena názorov sa týka vždy len jednej otázky). Dôležité je pozorné počúvanie aby sme spoločne spoznali, čo chce Boží Duch povedať. Výmena názorov by sa nemala zvrhnúť na diskusiu alebo mnohovravnosť. Ide teda skôr o objasnenie postojov.
5. Po výmene názorov sa môžeme ešte raz zaoberať podstatou spracovaného textu, pomocou meditácie nad obrazom, či diapozitívom. V tichu strávime dve-tri minúty.
6. Zakončíme (spoločnou) modlitbou alebo piesňou. Najlepšie sa osvedčila doba trvania stretnutia asi jeden a pol hodiny.

### **Poznámky k piatim otázkam:**

Prvá otázka núti k uvažovaniu nad podstatou, nad vlastným posolstvom textu a zabraňuje, aby sme sa hneď na začiatku nechali odviesť od podstaty ťažšie pochopiteľnými časťami, ktoré spravidla majú vedľajší význam. Pokým sa dá, môžeme posolstvo textu vyjadriť jednou vetou, ktorá by mohla byť nadpisom.

Druhá otázka vyzýva k starostlivému čítaniu a zabraňuje rýchlemu povrchnému čítaniu, ktoré si nevšima podnet textu. (porov. metóda Västerås). Úplný význam textu sa objavuje až keď zohľadníme užšie a širšie súvislosti.

Na to upozorňuje tretia otázka. Preto je vždy potrebné pýtať sa: Čo textu bezprostredne predchádza, a čo za ním nasleduje? Kde v Biblii nájdeme porovnateľné texty? Kde ešte sa v Biblii vyskytujú kľúčové slová k textu? (pomáhajú nám pritom údaje o paralelných miestach pod čiarou, prípadne konkordancie).

Štvrtá otázka sa zameriava na cit, a nie na rozum (podobne ako druhá otázka). Je potrebné účastníkov povzbudiť, aby otvorene vyjadrili svoje (spontánne) pocity súhlasu či odmietania, namiesto toho, aby ich potlačili na základe nesprávne pochopenej úcty pred posvätným textom.

Text nám nemá sprostredkovať len nové poznatky, má predovšetkým ovplyvňovať naše konanie. Piata otázka nám poukazuje na praktické dôsledky, na súlad medzi poznaním a konaním.

### **Poznámky pre moderátora**

Pomôckou pre moderátora môže byť niekoľko pokynov získaných z praxe: Čo sa týka hlavného posolstva textu, sa účastníci často zhodnú. Je to prejav Ducha (dokážeme porozumieť textu) a spoločenstva (sme pospolu). Zároveň sa posilní sebadôvera účastníkov, že aj sami dokážu niečo sami v Biblii nájsť a aspoň trochu porozumieť.

Pri druhej otázke sa väčšinou nájdú veriaci, ktorí „všetkému rozumejú“. Až prostredníctvom otázok ostatných sa učia čítať Písmo starostlivejšie a pozornejšie. Niekedy môžu účastníci alebo moderátor poznať vysvetlenie ťažšie zrozumiteľných miest na základe svojich skúseností, či vedomostí, poprípade pomôžu poznámky pod čiarou.

V ostatných prípadoch sa odporúča napísať si otázky a pri vhodnej príležitosti sa opýtať toho, kto na ne dokáže odpovedať (kňaza, alebo iného odborníka). Okrem toho je dôležité, podobne ako vo vzťahoch medzi ľuďmi, nechať občas niečo nezodpovedané: Božie slovo sa nám môže vyjasniť časom.

Keď hľadáme súvislosti (otázka tri), vybaví sa nám spomienky a asociácie na miesta, ktoré sme už dávnejšie zo Svätého písma počuli. Nie zriedka si spomenieme na dávno zabudnuté čítania z nedelnej bohoslužby. Rôzni účastníci môžu pritom nazhromaždiť bohatstvo, ktoré ďaleko presahuje to, čo by mohol nazhromaždiť jednotlivec. Štvrtá otázka umožní niektorým účastníkom po prvý krát priznať svoj zápas s Božím slovom. Súčasne zameriava náš pohľad na to, čo od nás Biblia žiada (a z čoho sme tak často vzdialení) a vedie tak k očistnému sebaopoznaniu.

K piatej otázke: „Ak ťa text nezmení, nečítal si ho.“ (G. Soares-Prabhu). Naša ochota pozorne počúvať Boha sa prejavuje v tom, že veľmi konkrétne zmeníme svoj život. Nemusí ísť nutne o „premenu“ môže to znamenať aj posilnenie dôvery, sily, alebo radosti.

Metóda Bludesch podporuje pomocou písomnej fázy intenzívnejšiu osobnejšiu prácu s biblickým textom, skôr než príde k vzájomnej výmene názorov. V tom spočíva jej zvláštnosť a sila. Zároveň sa tak vyhneme nebezpečenstvu povrchného mudrovania o texte. Mnohí môžu mať určité problémy pol hodinu pracovať s textom v tichosti a tiež písomným vyjadrením. Často je to však otázka cviku a návyku. Túto metódu možno uplatniť ako doplnok metódy siedmich krokov. Striedanie oboch metód prináša dobré výsledky. Nemali by sa však kombinovať jedno s druhým.

(Spracované podľa: Anneliese Hechtová: Prístupy k Biblii, Karmelitánské nakladateľství, Kostelní Vydří 1997)

## metóda siedmich krokov

Metóda siedmich krokov je známa aj ako metóda „Lumko“. Už veľa rokov sa používa v biblických krúžkoch i v spoločenstvách. Vďaka nej sa čítanie Biblie stalo pre mnohých plnohodnotným zážitkom. Niektorí ju vnímajú iba ako exotický prvok, ktorý priťahuje pozornosť len prechodne. A zasa iní ju považujú za užitočný prostriedok v prístupe k Biblii, ale v našom prostredí by mala byť doplnená. Metóda siedmich krokov bola vytvorená pre meditačné skupiny v katolíckom „Misijnom inštitúte Lumko“ v južnej Afrike (v Delvenville). Tamojší ľudia, ktorí nemali k dispozícii teologicky školených moderátorov, potrebovali jednoduchý a zároveň účinný prístup k Biblii, ktorý by navzájom prepájal vieru a život. V samotnej Biblii našli príklady meditatívno-modlitbového prístupu, ktorý je zameraný na praktický život (napr. rozprávanie o Márii a Marte – Lk.10,38-42).



## **Predpoklady**

Pretože táto metóda nie je vedeckým prístupom k Biblii, nevyžaduje zvláštne znalosti súčasnej biblickej vedy. Preto je možné zrieknuť sa spolupráce biblicky školeného moderátora. O čo teda ide: Načúvať slovám Svätého písma a zároveň ho nechať do seba presakovať, zdieľať sa s druhými v skupine o to, čo niekoho zaujalo, pozorne a ochotne vnímať, čo hovoria druhí. Každý účastník by mal mať k dispozícii Bibliu, alebo aspoň text o ktorom sa bude uvažovať. Úloha moderátora sa obmedzuje iba na to, že pripomína jednotlivé kroky metódy a dbá, aby vládla ohľaduplnosť a všetci sa dostali k slovu. Túto metódu je možné použiť aj vo väčších skupinách. Skupina by však nemala byť príliš veľká, aby v nej mohlo prísť k plodnej výmene názorov. Ideálny počet účastníkov je šesť až osem osôb. Úspech tejto metódy závisí na tom, či sú účastníci ochotní:

- jeden druhého počúvať a uznať prínos druhého
- prispieť svojimi poznatkami, dojmami a skúsenosťami
- uvádzať svoj život do súladu s Božím slovom.

## **Sedem krokov**

### **1. krok Pozvime Pána, aby bol medzi nami.**

Moderátor poprosí niekoho zo skupiny, aby modlitbou (vlastnou či prevzatou) pozval Pána: ostatní sa môžu k modlitbe pripojiť.

### **2. krok: Prečítame si text.**

Moderátor oznámi kapitolu a verše vybraného miesta. Trpezlivo čaká až si ho všetci vyhladajú. Potom poprosí niekoho zo skupiny, aby text predčítal. Nasleduje chvíľka ticha a uvažovanie.

### **3. krok: Zaoberanie sa textom.**

Účastníci (niektorí alebo všetci) prečítajú nahlas slovo alebo vetu, ktorá sa im zdá významná. Po každom takom slove alebo vete má byť chvíľka ticha, v ktorej si každý sám pre seba dvakrát alebo trikrát zopakuje, čo počul a čo by malo doňho preniknúť. Toto tiché načúvanie a opakovanie býva bohužiaľ často zanedbávané. V takom prípade by mal moderátor jednoducho nahlas posledné slovo alebo vetu. Pre účastníkov je to znamením, aby si ponechali viac času na uvažovanie. Akonáhle sme takto zotrvali pri jednotlivých slovách textu, prečítame celý úryvok ešte raz, nahlas a pomaly.

### **4. krok: Mlčíme.**

Po prečítaní textu vyzve moderátor prítomných k mlčaniu a zároveň určí jeho dobu, napríklad tri alebo päť minút, aby sa zabránilo rušivému nepokoju. (U tých, ktorí nie sú zvyknutí na meditáciu, by mlčanie nemalo trvať dlho.) Ticho má umožniť a podporiť meditovanie počutého, alebo má pozvať a uviesť k otvorenosti voči Bohu.

## **5. krok: Zdieľanie sa.**

Účastníci si navzájom zdieľajú, čo ich oslovilo. Nikto však k tomu nesmie byť nútený. Je to aj vhodný okamih na prepojenie medzi počutým a premeditovaným slovom písma a každodenným životom. Bezpodmienečne sa však treba vyhnúť poučovaniu druhých, alebo diskusii o správnosti nejakého výroku. Na to by mal dbať moderátor skupiny.

## **6. krok: Hovoríme o tom, čo Pán od nás chce.**

Až teraz hovoríme o každodenných problémoch vo svete evanjelia a prichádzame s konkrétnymi návrhmi čo máme robiť. V tomto kroku na základe poznatkov vyvodzujeme praktické dôsledky. Táto časť pripadá väčšine účastníkov v európskom prostredí veľmi náročná, pretože u nás kresťania väčšinou nežijú v základných spoločenstvách, ale schádzajú sa len pri jednotlivých stretnutiach. Niektoré skupiny tento krok vynechávajú. Potom zostáva na jednotlivcov, aby si ho dotiahol sám. Avšak práve tu môže byť skupina oporou. Preto sa odporúča každej skupine, aby z času na čas (napr. pri každom štvrtom stretnutí) odvážila na tento šiesty krok a uvažovala nad tým, aká konkretizácia textu by pre niekoho bola vhodná. Predsavzatie by malo byť také, aby bolo uskutočniteľné. Pri ďalšom stretnutí účastníci zreferujú ako sa im predsavzatie podarilo splniť.

## **7. krok: Modlime sa.**

Moderátor všetkých vyzve na modlitbu. Účastníci sa spontánne modlia, ďakujú, prosia.

Metóda siedmich krokov nepredpokladá žiadne znalosti Biblie, takýmto spôsobom jednoducho čítame Bibliu. Táto jednoduchá práca s Bibliou je predovšetkým veľkou šancou, ako preniknúť do biblického posolstva prostredníctvom modlitby a meditácie. Dbá tiež na to, ako uskutočňovať biblické posolstvo vo všedných dňoch. Poznáme tiež hranice tejto metódy. Týka sa to predovšetkým prostredia a doby, v ktorej Biblia vznikala. Biblia je knihou, ktorá ponúka skúsenosti a svedectvo o viere, z inej doby a kultúry, než je naša. Kľúčom k nej sú preto pre premýšľajúceho a pýtajúceho sa človeka primerané základné znalosti. Najmä uplatňovanie dnešných predstáv v biblickom texte skrýva v sebe nebezpečenstvo neprimeraného a jednostranného výkladu. Takémuto nebezpečenstvu sa táto metóda vyhne ak poskytne priestor mnohým názorom a myšlienkam. Napriek tomu sa však ukazuje (napr. v šiestom kroku), že aktualizácia, o ktorú sa tu pokúšame sa môže ľahko minúť s vlastným zámerom textu. Tento postup zvädza k škatulkovaniu, to znamená, že modlitba a meditácia nie sú prepojené s každodennými problémami. Prepojenie by spočívalo iba v spoločnom nábožensko-meditatívnom rámci. Ak teda túto metódu preberáme v našom kultúrnom prostredí, musíme sa bezpodmienečne postarať o doplnenie duchovného prístupu výkladom vychádzajúcim z textu. Nad Bibliou nemôžeme len meditovať, ale musíme ju aj študovať. To je celostný prístup k Biblii. To by sme sa mohli naučiť u Židov, ktorí prijali Písmo sväté ako prví a venovali sa intenzívnemu štúdiu tóry. Ak pri tejto práci nie je k dispozícii školený moderátor, potom si skupina poznamenáva otvorené otázky a z času na čas pozve teológa. Pokým by táto metóda po dlhé roky zostávala jedinou

metódou určitej skupiny, hrozí nebezpečenstvo, že sa v texte budú objavovať obľúbené myšlienky a že sa skupina „vyčerpá“.

(Spracované podľa Anneliese Hechtová: Prístupy k Biblii; Karmelitánské nakladateľství, Kostelní Vydří 1997)

# metóda kigali

Táto metóda sa vytvárala postupne počas biblických stretnutí v Afrike. Jej záverečná podoba sa sformulovala počas národného stretnutia katechétov v Kigali, hlavnom meste Rwandy. Odtiaľ pochádza i jej meno. Metóda je vhodná najmä pre texty evanjelia alebo Skutkov apoštolov. Tiež sa môže použiť pre úryvku Starého zákona.

## Prvý kontakt s textom

- Prečítajte si nahlas vybranú pasáž, a to dvakrát.
- Po prečítaní si čím skôr poznačte vaše prvé dojmy (to, čo sa mi páči, nepáči, čo ma necháva ľahostajným).

## Pozorujte text

Treba vedieť prijať text taký, aký je. Nie je to zrkadlo, ktoré mi odráža môj obraz, alebo to, čo sa mi páči. Je skôr oknom, cez ktoré pozorujem a poznávam. Niekoľko rád, ktoré uľahčia poznávanie:

- Pozrite sa na začiatok a na koniec (niekoľko veršov). Všimnite si, čo sa odohráva, aká zmena nastala medzi začiatkom a koncom.
- Všimnite si miesta, o ktorých sa hovorí.
- Všimnite si osoby v texte a ich vzťahy:
  - o Kto sa zdá byť hlavnou postavou?
  - o Čo hovorí alebo čo robí?
  - o Kto je s ňou? Kto je proti nej? Kto jej pomáha?
  - o Kto je aktívny? Kto je pasívny?
- Pospájajte tie slová textu, ktoré sú z rovnakej „rodiny“, ktoré sa týkajú tej istej témy. V každom texte sa častokrát hrá s niekoľkými presnými rodinami slov.
- Všimnite si kontrasty a rozdiely, ak existujú.

Zbierajte informácie aj mimo textu Informácie, ktoré poskytujú odborníci, môžu pomôcť hlbšie poznať text:

- Čítajte poznámky, ktoré sa nachádzajú pod textom vo Svätom písme (význam slov kedysi používaných, "literárne spojenia", priblíženie sa textov).
- Pomôžte si, ak je to možné aj inou odbornou literatúrou (exegézy, biblické slovníky).

### **Pýtajte sa na text**

Pretože evanjeliá boli napísané po Veľkej noci veriacimi pre veriacich, pokúste sa všímať si:

- udalosť života Ježiša alebo jeho učeníkov, o ktorých tento text hovorí;
- vieru vo Vzkrieseného Krista, ktorá je tu vyjadrená jasne alebo skryto;
- nádej, ktorú text vzbudzuje;
- pre akú potrebu kresťanov bol tento text napísaný a uchovaný;
- priame alebo nepriame narážky na Starý zákon.

### **Pri textoch Starého zákona si povšimnite:**

- históriu Izraela alebo udalosť, o ktorú sa text opiera;
- vieru v Boha - osloboditeľa, ktorá je vyjadrená jasne alebo skrytým spôsobom;
- pre akú potrebu veriacich bol tento text napísaný a uchovaný;
- priame alebo nepriame narážky na iné texty Starého zákona.

### **Privlastniť si text (jeho zmysel pre súčasnosť)**

- Na základe pozorovaní v prvých štyroch etapách, pokúste sa poukázať, v čom spočíva radostná zvesť, ktorá sa v texte nachádza.
- Ako môže táto radostná zvesť, toto svedectvo viery iných, pomôcť našej vlastnej viere?
- Ako iným spôsobom (inými slovami) preložiť tento starý text, aby ho pochopili tí, ktorí sú okolo nás?
- Necítíme potrebu teraz doplniť, prípadne opraviť dojmy, predstavy poznačené v prvej etape?
- K akej modlitbe by nás rozoberaný text mohol inšpirovať?

(Spracované podľa: ThDr. Jozef Šelunga, Biblická katechéza dospelievajúcej mládeže, Nitra 1999)

# metóda lectio divina

Kresťania dnešných čias znova odкрývajú prastarú praktiku "Lectio divina" (posvätné čítanie). Posvätné čítanie nie je v prvom rade štúdiom biblického textu. Vyžaduje však základné poznanie Písma a určitý tréning praktického používania. Ide o to, aby sa kresťania sýtili Božím Slovom, ktoré sa zjavuje vo Svätom písme. Toto čítanie sa tradične rozvíja v troch etapách:

- čítanie
- meditácia
- kontemplácia

## ČÍTANIE

Slovo "čítanie" vyjadruje, že biblický text sa musí čítať viackrát, aby sme mohli označiť dôležité miesta a slová, najvýznamnejšie symboly a základné témy. Opakované čítanie textu pomáha lepšie pozorovať jeho konštrukciu a bohatosť použitých výrazových prostriedkov. Každá biblická pasáž je odrazom hlbokkej viery veriacich.

Najznámejšie časti vďaka tomuto pozornému čítaniu zjavujú nové aspekty, ktoré sme si až doteraz vôbec neuvedomili.

Sústredene sa snažím čítať biblickú pasáž, a to pre ňu samotnú.

## MEDITÁCIA

V druhej etape, pri ktorej vychádzame z pozorovaní urobených v predchádzajúcej časti, sa snažíme odkrývať vieru prejavenu svedectvom tých, ktorí tento text písali a odovzdávali. Svätopisci nepísali iba pre vlastné potešenie, ale hlavne preto, aby iným odovzdávali presvedčenie viery, ktorá nimi hýbala, a zároveň aj preto, aby poukázali na praktické dôsledky viery v každodennom živote.

Potom sa snažíme vidieť, ako svedectvo viery, ktoré sa nachádza v Biblii, môže osloviť, inšpirovať moju vieru a život kresťanskej komunity, ku ktorej patrím.

Hľadám, ako viera vyjadrená v texte môže stimulovať moju vlastnú vieru.

Aký význam má dnes pre mňa toto Božie Slovo?

## KONTEMPLÁCIA

Spontánnym spôsobom v atmosfére modlitby môžeme "vychutnávať" text. Biblia nás teda sýti. Naš pohľad upierame na Boha, na Krista. Kontemplácia nás vedie ponad čítaný text. Môžeme sa modliť slovami, ktoré najviac pritiahli našu pozornosť v predchádzajúcich fázach, prípadne používame iný biblický text. Vhodné je použiť aj modlitby navrhované liturgiou.

*Opakovaním slov a výrazov meditovaného textu ďakujem Bohu Otcovi, Synovi i Duchu Svätému. Zároveň poukazujem, ako mi to, o čom som meditoval napomáha vo viere v neho.*

# metóda leanapas

## (LEktúra, ANalýza, APlikácia, ASimilácia)

### 1. Úvodná modlitba

Rozjímanie začíname úvodnou modlitbou, v ktorej sa chceme otvoriť Božiemu pôsobeniu. Výborná je improvizovaná modlitba, vlastnými slovami alebo myšlienkami. Inokedy sa odporúča známa modlitba, zvlášť vzťahujúca sa k Duchu Svätému. Nie je správne začínať rozjímanie vždy tou istou modlitbou. Taká modlitba skôr uspáva, než pripravuje na rozjímanie.

### 2. Lektúra

Po úvodnej modlitbe začína Lektúra - čítanie. Lektúra je slovo latinského pôvodu a znamená čítanie. Prečítame si celý text, ktorý chceme rozjímať, ďalej výklad alebo myšlienku, ktorá má súvislosť s citátom, a napokon modlitbu.

Je dobré čítať biblický text s ceruzkou v ruke a podčiarkujeme si slová, výrazy alebo poprípade časť vety, ktorá nás zvlášť zaujala, oslovila a vnímame v nej Božej dotyk.

Po prečítaní celého textu si znovu pripomenieme podčiarknuté miesta či podčiarknuté slová a najdôležitejšie z nich si očísľujeme. Nad nimi chceme rozjímať. Pôjde niekedy o tri inokedy o päť výrazov. Očíslovaním najzaujímavejších miest v texte sme skončili lektúru.

### 3. Analýza

Analýza všeobecne znamená rozbor javu alebo myšlienky. Po lektúre prechádzame do myšlienkového rozboru slov alebo výrazov alebo viet, ktoré sme si v lektúre podčiarkli a očíslovali.

Pri analýze dodržíme tento postup:

Čítame znovu veľmi pozorne text od začiatku, zastavujeme sa a premýšľame o ňom s vedomím, že ide o Božie slovo, ktoré je „účinné a ostrejšie ako každý dvojsečný meč; preniká až po oddelenie duše od ducha a kĺbov od špiku a rozsudzuje myšlienky a úmysly srdca.“ (Heb 4,12)

Myšlienky, ktoré nám prichádzajú na um, si zaznamenávame do zošita. Nesnažíme sa pritom, aby zaznamenané myšlienky na seba nadväzovali a vytvorili uhladenú slohovú prácu. Môže ísť len o začiatok myšlienky, nedokončené vety, ktorým rozumíme len mysami.

Zapisovanie myšlienok pri rozjímaní je pomôcka, ktorá podporuje rozjímanie a často môže uchrániť od roztržitosti, povrchného premýšľania prípadne i zaspania. Písanie je výdatnou podporou nášho premýšľania.

Okrem toho pero v ruke znamená, že sme odhodlaní venovať sa rozjímaniu. Bez pera by mohlo rozjímanie spovrchnieť. Proces rozjímania sa písaním prehĺbuje, reguluje, spresňuje. Písaná analýza je bohatšia, dôkladnejšia a trvalejšia než iba rozjímaná.

Často sú myšlienky, ktoré nám v analýze napadajú, ľahučké ako vánok. Inokedy sa však prídu myšlienky, ktoré majú väčšiu váhu a hlboko sa zakotvia v našom srdci. Len Duch Svätý dokáže niektorú myšlienku urobiť takou intenzívnou, že sa pre nás stane veľkým svetlom a darom pochopenia, poznania a múdrosti. Ak Božie slovo takýmto spôsobom vstúpi do nášho vnútra, mali by sme pri tomto oslovení zotrvať a nechať toto slovo v nás dozrieť. Pri takomto obdarení chvíľu pobudnime. Je to osobné vnútorné Božie slovo, ktoré je schopné dotknúť sa základov našej duše. Niekedy nás vnútorne Božie slovo natoľko osloví, že sa cítime schopní vnútorne odpovedať, a tým sa vytvorí situácia vnútorného rozhovoru medzi nami a Pánom ako medzi priateľom a priateľom. Odpovedáme tomu, ktorý nás oslovil. Odpovedáme v pokore a láske. Tešíme sa, že vonkajšie podčiarknuté alebo očíslované slovo sa stalo vnútorným. Nebráňme sa tomu, pretože takáto modlitba je najkrajším záverom analýzy.

### 4. Aplikácia

Aplikácia znamená uplatnenie, použitie myšlienok, ktoré sme prijali v analýze a ktoré majú ovplyvniť naše myslenie a náš život.

Pri aplikácii postupujeme nasledovne:

Všetky myšlienky, ktoré sme si zaznamenali pri analýze, sa snažíme premietiť jednu po druhej do svojho minulého života. Dve hľadiská tu musíme zvlášť zdôrazniť: "všetky" a do svojho "minulého života".

Postupne teda tieto myšlienky konfrontujeme so svojím minulým životom a síce tak, že si vybavíme v pamäti, ako sme mnohé poznatky v minulosti chápali, ako sme ich rešpektovali a nakoniec ich uplatňovali. Snažíme sa spomenúť si na konkrétne situácie, ktoré sa odohrali v našom živote a predstavujeme si, ako by mal náš život vyzeráť podľa poznatkov dnešného rozjímania.

Minulosťou sa zaoberáme len preto, aby sme znovu ju videli Božími očami a mohli lepšie žiť podľa jeho predstáv. Minulosť už nemôžeme ovplyvniť, tú môžeme zveriť iba do Božieho milosrdenstva. Nahliadnuť do svojej minulosti a pozrieť sa na ňu Božím pohľadom nemusí byť pre niekoho príjemné, ale pre život s Bohom je taká sebareflexia nevyhnutná.

I napriek tomu, že pri aplikácii sa takouto sebareflexiou dostávame do citlivej oblasti svojho života, mali by sme si celú aplikáciu zaznamenávať.

Môžeme zároveň povedať, že myšlienková práca v aplikácii je ľahšia než v analýze, pretože v aplikácii sa zaoberáme konkrétnymi situáciami života v našej minulosti, na čo nie sú potrebné nijaké ťažké myšlienkové konštrukcie. Stačí na to pamäť, predstavivosť a trocha úsudku a úprimnosti vôle.

## 5. Asimilácia

Asimiláciu môžeme preložiť ako pripodobnenie alebo napodobňovanie. V tejto časti rozjímania sa snažíme na základe analýzy textu a aplikácie na náš život v minulosti pripodobniť Pánovi Ježišovi, ktorý nás neustále vyzýva Nasledujte ma!

Ako postupujeme pri asimilácii? Dôležité sú tieto tri zásady:

1. Na asimiláciu si vyberiem iba jednu myšlienku z tých, ktoré sme preberali v aplikácii.
2. Túto jedinú myšlienku vkladáme celkom konkrétnym spôsobom do svojej budúcnosti.
3. Asimiláciu konáme v neprestajnom rozhovore s Ježišom.

Ak niektorú z týchto zásad asimilácie vynecháme, rozjímание nesplní svoj účel. Z toho, čo bolo zatiaľ o asimiláciu povedané, jasne vyplýva, že okrem činnosti pamäti, predstavivosti a rozumu tu nastupuje tiež vôľa. Naša vôľa potrebuje silnú motiváciu, ktorá ju má pri našom rozjímaní zabezpečiť.

Aplikácia utvárala motívy na konkrétnom živote v našej minulosti, ale možno zostali v abstraktnej forme a teda by nemuseli formovať náš budúci život, a preto je nutné konkrétne pripodobnenie sa Kristovi, teda opustiť aplikáciu s pohľadom na minulý život a obrátiť pozornosť na život v budúcnosti. Ak sa nám pri aplikácii podarilo vidieť svoj život v minulosti na úplne konkrétnych situáciách, nebude pre nás asi ťažké preniesť sa pri asimilácii do budúcnosti a na rovine konkrétnych situácií vedieť predvídať nové situácie v budúcom živote. Je úplne zbytočné sa zaoberať budúcnosťou v nejakých abstraktných predsavzatiach typu: "budem lepší". Aby naša



asimilácia bola účinná, je nutné do svojej modlitby vložiť len jednu myšlienku pre budúci život, tú chceme asimilovať do svojho životného programu. Je dokonca vhodné, aby sme sa touto myšlienkou nezaoberali len jeden deň, ale napríklad celý týždeň, aby sa v nás hlboko zakorenila. Božie slovo je nutné žiť, nielen rozjímať.

Aby sme nepodľahli pokušeniu vybrať si pri asimilácii myšlienku, ktorá by vyžadovala najmenej námahy pri uplatňovaní v našom živote, je nevyhnutné dodržať tretiu zásadu: vkladať ju do neustáleho rozhovoru s Pánom. To znamená, že sa s Ježišom v modlitbe radím (sv. Bonaventúra to označuje ako "Consilium"), s Ježišom situáciu posudzujem ("iudicium") a túžim s Ježišom toto jedno asimilovať do svojho budúceho života ("desiderium"). Ježiš má byť živým a skutočným partnerom takéhoto rozhovoru. Mnohí kresťania síce našli v Kristovi svojho záchrancu, ale neuznali ho ešte za Pána a vládcu vo svojom živote. Tento rozhovor sa má niesť v duchu túžby vzdať sa svojho "ja" a snahy vládnuť a vydať všetko Pánovi. V asimilácii sa chceme teda vyhnúť takémuto nedostatočnému vzťahu ku Kristovi.

Čím vrúcnejšie je modlitebné stretnutie s Ježišom v asimilácii, tým viac rastie naše priateľstvo s ním a tým viac sme uchvátení krásou Ježišovej povahy. Pri rozhovore s Ježišom v asimilácii nie je potreba mať veľa myšlienok, ale je potrebné mať veľa lásky ku Kristovi. Sv. Františkovi z Assisi stačila na celú noc iba jediná veta: "Môj Boh je moje všetko!"

Záver asimilácie si opäť zaznamenáme. Môže to byť prosba o zmenu zmysľania alebo chápania či určitého postoja. Z nášho rozhovoru s Ježišom môže napríklad vyplynúť nový zámer: zvládnuť svoj vzťah k nejakému konkrétnemu človeku. Keď si nakoniec ujasníme záver asimilácie, potom asi zistíme, že sa naše rozjímanie dá vyjadriť jednou vetou alebo dokonca jedným výrazom, ktorý môže znieť napríklad: obrátenie srdca alebo vďačnosť Bohu alebo pozornosť k blížnym alebo všetko pre teba, Pane atď. Táto veta bude vyjadrovať naše rozhodnutie prežívať v tomto slove celý nasledujúci deň. Preto je dobré si túto vetu či výraz napísať do zošita tlačeným písmom počas dňa sa k nemu vracieť.

## **6. Záverečná modlitba**

Záverečná modlitba môže byť improvizovaná alebo použijeme nejaký vzor modlitby. Mala by však obsahovať prejav vďačnosti Pánovi za slovo, ktoré nám zveril. Touto modlitbou zakončíme svoje rozjímanie. Táto metóda je vhodná pre začiatok. Nie je vhodná pre prácu v skupine ale pre individuálny prístup. (Spracované podľa: Jozef Vrablec: Viete meditovať? Vydavateľstvo Akcent Bratislava 1992/1997)

## d'alšie metódy alegorická metóda

Po prečítaní biblického textu, ten, ktorý vedie stretnutie, upozorní na niektoré výrazy alebo slovné spojenia, resp. skutočnosti, ktoré môžu členovia skupiny alegoricky vzťahovať na seba. Nižšie uvedený príklad môže slúžiť ako vzor.

Ustanovenie Jozueho za Mojžišovho nástupcu. - Pán povedal Mojžišovi: „Vystúp na pohorie Abarim a pozri si odtiaľ krajinu, ktorú som dal Izraelitom. Pozri si ju! Aj ty sa pripojíš k svojmu ľudu tak, ako sa pripojil tvoj brat Áron, lebo ste sa zdráhali osláviť ma na púšti Sin pred očami ľudu, keď sa búril proti mne pre vodu.“ To je voda Meríby (sporu) v Kádeši na púšti Sin.

Tu Mojžiš povedal Pánovi: „Pane, Boh dychu každého tela, ustanov nad týmto ľudom muža, ktorý by ich vyvádzal a privádzal, aby ľud nebol ako stádo, ktoré nemá pastiera!“ (Nm 27,12-17)

- Čo je to za „krajina“, ktorú Boh prisľúbil Izraelitom?
- Akú „krajinu“ Boh sľubuje mne, nám?
- Čo znamenajú slová „pripojíš sa k svojmu ľudu“ a „zdráhali ste sa ma osláviť“?
- Ako sa cíti ľud bez pastiera, vodcu?
- Ako sa cítiš Ty, keď sa nemáš o koho oprieť?
- Teší ťa, že Mojžiš pamätal v modlitbe aj na teba, keď vyprosuje od Boha pastiera pre ľud?

## analytická metóda

Biblický text sa snažíme analyzovať podľa kategórií uvedených v tabuľke

Pomazanie Dávida za kráľa. Pán povedal Samuelovi: „Dokedy ty budeš žiaľovať za Šaulom, hoci som ho ja zavrhol, aby nebol kráľom nad Izraelom? Naplň si roh olejom a chod!“

Posielam ťa k Betlehemčanovi Izaimu, lebo som si spomedzi jeho synov vyhliadol kráľa.“ Samuel odpovedal: „Akože pôjdem? Keď to počuje Šaul, zabije ma.“ Pán povedal: „Vezmi si jalovicu zo stáda a povedz: „Prišiel som obetovať Pánovi. Izaiho zavoláš na obetu a ja ti potom dám vedieť, čo máš robiť: pomažeš mi toho, ktorého ti označím.“ Samuel urobil, čo mu rozkázal Pán, a išiel do Betlehema, kde mu starší mesta s obavami išli naproti a pýtali sa: „Je tvoj príchod pokojný?“ Odpovedal: „Pokojný! Prišiel som obetovať Pánovi. Posväťte sa, pôjdete so mnou na obetu!“ Potom posvätil Izaiho a jeho synov a pozval ich na obetu.

Keď vkročil, videl Eliába a povedal si: „Isteže stojí pred Pánom jeho pomazaný.“ Ale Pán povedal Samuelovi: „Nehľad' na jeho výzor a na výšku jeho postavy, lebo ho nepokladám za súdeho. Ved' (Pán nehľadí), ako hľadí človek. Lebo človek hľadí na výzor, ale Pán hľadí na srdce. Nato Izai zavola Abinadaba a priviedol ho pred Samuela. Ale povedal: „Ani tohto si nevyvolil Pán.“ Izai priviedol Sarnu, ale povedal: „Ani toho si nevyvolil Pán.“ Potom Izai priviedol pred Samuela svojich sedem synov, ale Samuel povedal: „Pán si nevyvolil z týchto.“ Samuel sa spýtal Izaiho: „Sú to všetci mladíci?“ Odpovedal: „Ešte chýba najmenší, ten pasie ovce.“ Samuel povedal Izaimu: „Pošli poň a daj ho doviest' sem, lebo si nezasadneme, kým nepríde sem.“ Poslal poň a dal ho priviesť. Bol ryšavý, mal krásne oči a peknú postavu. A Pán povedal: „Vstaň, pomaž ho, lebo to je on!“ Nato Samuel vzal roh s olejom a pomazal ho uprostred jeho bratov. A od toho dňa pôsobil na Dávida Pánov duch. Samuel potom vstal a odišiel do Rámy. (1Sam 16,1-13)

miesto	čas	osoby	správanie	okolnosti	opakovanie	kontrasty

## **METODOLÓGIA BIBLICKEJ KATECHÉZY**

**Metóda Västerås**

**Metóda Bludesch**

**Metóda siedmich krokov**

**Metóda KIGALI**

**METÓDA LECTIO DIVINA**

**METÓDA LEANAPAS**

### **Užitočné stránky**

METÓDY ŠTÚDIA BOŽIEHO SLOVA – MARTINDOM.SK

[http://www.martindom.sk/index.php?id=258&type=md\\_main\\_menu&t=61Skvel%C3%A1](http://www.martindom.sk/index.php?id=258&type=md_main_menu&t=61Skvel%C3%A1)

AKO ČÍTAŤ SVÄTÉ PÍSMO – KATOLÍCKE BIBLICKÉ DIELO

<http://kbd.sk/web/index.php/projekty/98-ako-citat-svaete-pismo>

LECTIO DIVINA

<https://biblia.estranky.sk/clanky/citanie-biblie/o-lectio-divina.html>

AKO POSTUPOVAŤ PRI LECTIO DIVINA

<https://biblia.estranky.sk/clanky/citanie-biblie/ako-postupovat-pri-lectio-divina.html>

OBJAVUJ, POCHOP A KONAJ

<https://www.smn.sk/index.php?cislo=0903&sekcia=clanky&smn=20080304.html>

JOZEF VRABLEC – VIETE MEDITOVAŤ?

<http://www.jozefmiko.sk/50-univerzita-identity/knihy/04-krest-mystika/vrablec-viete-meditovat/img00001.htm>