

## Pôstno-veľkonočné obdobie v ECAV ZA 2023

Milé sestry, milí bratia,

popri všetkých štandardných aktivitách, ktoré sú naplánované v našom cirkevnom zbore v pôstnom období, prinášame niekoľko nových, ale aj známych a v našom zbore už odskúšaných pomôcok pre prehlbovanie duchovného života. Pomôžu nám k uvedomovaniu si a zažívaniu Božej prítomnosti v našich životoch. Prijmite toto pozvanie na prehĺbenie vzťahu s Pánom Bohom a s ľuďmi. Ktoré pomôcky máme na mysli?

- **Lectio Divina.** Je to starý spôsob čítania Písma Svätého. Lectio Divina v preklade znamená Posvätné čítanie.
- **Hodinová modlitba.** Je vhodná na modlitebné zastavenie doma alebo počas prechádzky v meste, či v prírode. Hodinová modlitba je koncept modlitby, ktorý sa skladá z dvanástich päťminútových blokov, ktorými postupne prechádzame. Nájdime si miesto, kde budeme sami a nebudeme počas tejto hodiny vyrušovaní. Nastavme si pripomienku na telefóne, alebo jednoducho sledujme päťminútové bloky. Na začiatku každého bloku sa krátko stíšme a až potom pokračujeme podľa inštrukcií. Majme pri sebe pero a poznámkový blok, kde si môžeme zapísať, nakresliť myšlienky, ktoré si počas tejto hodiny uvedomíme. Audio sprievodcu nájdeme na: [Audio sprievodca hodinovou modlitbou](#)
- **Veľkonočná prechádzka v prírode pre celú rodinu.** Nájdite si čas počas tohto Pôstu a Veľkej noci, aby ste šli von a strávili čas s Bohom: Pôstne prechádzky sú aktivitou na pôstne a veľkonočné obdobie pre rodiny, triedy, kluby, či jednotlivcov. Je to súbor máp, ktoré majú jednu zvláštnu vlastnosť – nezáleží na tom, kam idete! Môžete ju použiť kdekkoľvek. Stiahnite si jednu z ôsmich máp ([Mapy](#)) a vezmite si ju so sebou, keď pôjdete von na prechádzku. Na každej mape nájdete niečo na čítanie z Evanjelia podľa Marka, otázky na premýšľanie, hry na hranie a nápady na modlitby. Nemusíte si nič pripravovať vopred, stačí si stiahnuť mapu a vydať sa každý týždeň na jednu Pôstnu prechádzku! Pamätajme na Mk 16,12: “Potom zjavil sa v inej podobe dvom z nich na [prechádzke](#), keď išli do poľa”.
- **Prerušovaný pôst.** Znamená dobrovoľne vynechať jedno jedlo počas dňa. To znamená, že napr. vynecháme raňajky a budeme jesť až obed. Tento čas môžeme potom využiť na modlitbu. Samozrejme podľa zdravotných možností. Pomôže nám to k zápasu s našim telom. Pomôže nám to k uvedomovaniu si toho, že mnohé samozrejme veci možno pre mnoho ľudí vo svete nie ja tak samozrejmych. Nejde tu o dosahovanie zásluh u Pána Boha, či ukazovanie “duchovných svalov”. Nemusí byť iba pôst od jedla. Môže to byť pôst napr. od sladkostí, sladkých vôd, alkoholu, od používania telefónu či tabletu pri jedení, vzdania sa sledovania seriálov, filmov v určité dni a namiesto toho využiť čas na knihy, priateľov, rodinu, atď’...
- V Tichom týždni konkrétne od pondelka 3.4. do piatku 7.4. budeme v cirkevnom zbore spoločne **cez mobilnú aplikáciu YouVersion** čítať denné zamyslenia s témou: [Prečo Veľkonočné sviatky](#). Ktorí máte záujem pridať sa k čítaniu, kliknite na predchádzajúci odkaz. Čítať začíname 3.4. Aplikáciu si môžete stiahnuť: [Biblia YouVersion](#).
- V Tichom týždni bude zverejnené na zborovom YouTube kanáli inšpiratívne video **Modlitba sústredenia**, utíšenia sa a zastavenia, ktorá je veľmi dobrou pomôckou pre hlboký a osobný čas Pánom Bohom. Pripravíme k tomu aj praktický PDF manuál. Táto modlitba je nástroj tichého zastavenia sa pred Bohom, sedenia pri Jeho nohách, spočinutia v Jeho láske a dobrej prítomnosti. Je to modlitba bez slov. Je to tichý čas byť spolu s Bohom. Krásna a posvätná chvíľa, ku ktorej vás srdečne pozývame.

Milé sestry, milí bratia, skúsme podľa týchto ponúkaných pomôcok v pôstnom období:

- 1x za týždeň si prejsť **Hodinová modlitbu**
- 1x v týždni urobiť **Lectio Divina** s prečítaním evanjelií z jednotlivých pôstnych nediel
- 1x v týždni mať **Prerušovaný pôst od jedla**, či praktizovanie iných druhov “pôstov”
- 1x v týždni **Veľkonočná Prechádzka v prírode pre celú rodinu**
- v Tichom týždni si oddel’te denne niekoľko minút ticha na **Modlitbu sústredenia**
- v Tichom týždni sa pripojte podľa možností k čítaniu **spoločných zamyslení cez aplikáciu YouVersion** (Biblia)

Na **biblickej hodine v stredu 12.4.2023 o 17:00 hod. v zborovej sieni** sa navzájom pozdiefame o tom, čo všetko tohtoročné pôstne a veľkonočné obdobie prinieslo do našich životov aj skrze tieto pomôcky, ako nás obohatilo a povzbudilo na ceste za Pánom Ježišom. Zároveň sa budeme rozprávať o tom, ako sme zažívali Božiu a vzájomnú prítomnosť.

Do nasledujúcich tabuliek si môžete poznačiť, kedy a ktoré dni ste ponúkané pomôcky aplikovali vo svojom živote. Budete tak mať lepší prehľad ako prebiehalo vaše pôstne obdobie.

Pôstne obdobie				
	Hodinová modlitba	Lectio Divina	Prerušovaný pôst	Veľkonočná prechádzka
1. týždeň: 27.2.-5.3.				
2. týždeň: 6.-12.3.				
3. týždeň: 13.-19.3.				
4. týždeň: 20.-26.3.				
5. týždeň: 27.3.-2.4.				
6. týždeň: 3.-9.4.				

Tichý týždeň 3.-8.4.2023						
	Pondelok	Utorok	Streda	Zelený štvrtok	Veľký piatok	Biela sobota
Zamyslenia You Version						
Modlitba sústredenia						

### Lectio Divina na pôstne obdobie

Evanjelia na štúdium: **1. pôstna Mt 4, 1-11** (26.2.-4.3). **2. pôstna Mt 15, 21-28** (5.-11.3.). **3. pôstna L 4, 31-37** (12.-18.3.). **4. pôstna J 6, 1-15** (19.-25.3.). **5. pôstna J 8, 46-59** (26.3.-1.4.). **6. pôstna Mt 21, 12-17** (2.-6.4.)

Lectio Divina je zložené z nasledovných častí:

**Prípravné ticho (SILENCIO).** Na úvod aspoň 1 min. skúsme sedieť v tichosti.

- Čítanie (LECTIO).** V tejto časti je potrebné si prečítať biblický text pomaly, môžete aj viackrát. Potichu, polohlasne. Vnímať slová, frázy alebo verše, ktoré ma zaujali, či oslovili a poznačiť si ich.
- Premýšľanie (MEDITATIO).** V tejto časti si kladieme otázky: Prečo ma práve tieto slová zaujali? Čo je na nich výnimočné? Kde sa tieto slová pretínajú s mojím životom?
- Modlitba (ORATIO).** Modlime sa aj pomocou nasledovných otázok: Čo mi Pane hovoríš? Ako ma chceš zmeniť? K akým činom ma voláš? Aký obraz máš pre mňa? Modlime sa za tie veci, ktoré nás počas premýšľania nad biblickým textom oslovili.
- Odpočinutie (CONTEMPLATIO).** Na záver opäť zostávame chvíľu v tichosti a "odpočívame" v Božej prítomnosti. Je to čas, kedy vnímame a prijímame Božiu lásku.

#### Praktické poznámky k Lectio Divina:

- Keď si nájdeme čas na Lectio Divina, tak je dobré mať pri sebe okrem Písma Svätého aj zápisník, aby sme si mohli poznačiť, čo nás oslovilo. Prípadne nakresliť nejakú myšlienku, ktorá nám prišla na um.
- Je dobre si nájsť vhodný čas a vhodné miesto, kedy nebudeme vyrušovaní a môžeme sa sústrediť.
- Pre samotné čítanie je dôležité, aby sme si zvolili kratšie texty tzv. perikopy z evanjelií, epištol (listov), ale aj z iných častí Písma. Stačí niekoľko veršov.
- Celé Lectio Divina by malo trvať do 15 - 20 min. Je veľkým darom pre jednotlivca, ale aj pre rodiny, či skupinky.

#### Sprievodca hodinovou modlitbou v pôstnom období.

Hodinová modlitba je inšpirovaná slovami Pána Ježiša z **Mt 26,40b**: "**Či ste nemohli bdieť so mnou ani hodinku?**" Pripájame sa bdieť **s Ním**, či už doma, alebo na modlitebnej prechádzke. Čaká nás 12 - približne 5 minútových oblastí.

**Prvá** oblasť: **Chválospev. L 1, 68:** „Požehnaný Pán Boh izraelský, že navštívil svoj ľud a vykúpil ho.“

(1) Vzdávajte Bohu chválu za dielo Pána Ježiša, ktoré pre vás vykonal, keď sa z lásky obetoval za nás.

(2) Oslavujte Ho za jednu špecifickú vec, ktorú vykonal za posledný týždeň vo vašom živote.

**Druhá** oblasť: **Tiché očakávanie. Ž 27, 14:** „Očakávaj na Hospodina! Pevný buď! Nech je zmužilé tvoje srdce a očakávaj Hospodina!“ (1) Zostaňte teraz nasledujúcich niekoľko minút v tichom očakávaní na Hospodina. (2) Vnímajte to, čo vám prichádza na um a prípadne si to poznačte.

**Tretia** oblasť: **Rozpoznávanie a vyznávanie hriechov. Ž 32, 5:** „Vtedy som Ti vyznal svoj hriech a nezasrel som svoju vinu. Riekol som: Vyznám Hospodinovi svoje priestupky! A Ty si odpustil vinu môjho hriechu.“ (1) Proste v modlite Ducha Svätého, aby vám poukázal na hriech vo vašom živote, ktorý je potrebné zanechať. (2) Proste, nech vám ukáže nesprávne postoje, resp. skutky, ktoré ste mali urobiť a neurobili. (3) Vyznajte Mu ich a poproste Ho o odpustenie.

**Štvrtá** oblasť: **Posilnenie vnútorného života viery. Ef 1,15-18:** „<sup>15</sup> Preto i ja, keď som počul o vašej viere v Pána Ježiša a o láske ku všetkým svätým, <sup>16</sup> neprestávam ďakovať za vás a rozpomínať sa na vás v modlitbách, <sup>17</sup> aby Boh nášho Pána Ježiša Krista, Otec slávy, dal vám Ducha múdrosti a zjavenia v poznávaní Jeho <sup>18</sup> a osvietil oči vášho srdca, aby ste vedeli, čo je to za nádej, do ktorej On povoláva, čo je to za bohatstvo Jeho slávneho dedičstva, ktoré je pre svätých, <sup>19</sup> a čo je to za nesmierna veľkosť Jeho moci pri nás, ktorí veríme tak, ako pôsobí v nás moc Jeho sily.“ (1) Modlite sa o Ducha múdrosti a zjavenia v poznávaní Pána Ježiša. (2) Modlite sa, aby ste skrze vaše vnútorné oči viery poznali nádej, do ktorej ste povolaní, vedeli, že ste dedičia Boží a vnímali Božie konanie a Jeho silu vo vašom živote.

**Piata** oblasť: **Osobné prosby. Filipským 1, 6:** „A som presvedčený, že Ten, ktorý počal vo vás dobré dielo, aj ho dokoná až do dňa Krista Ježiša.“ Prinášajte Pánu Bohu svoje osobné potreby, ktoré máte na srdci.

**Šiesta** oblasť: **Príhovorné modlitby. 1. list Timoteovi 2, 1:** „Predovšetkým teda napomínam, aby sa konali prosby, modlitby, príhovory a ďakovania za všetkých ľudí,“ (1) Proste za potreby druhých ľudí. (2) Poproste Pána Boha, aby vám niekoho konkrétne pripomenul a potom sa za neho modlite.

**Siedma** oblasť: **Modlitba Božím slovom. Ef 3,14-20:** „<sup>14</sup> Preto klakám na kolená pred Otcom, <sup>15</sup> po ktorom sa volá každá rodina na nebi aj na zemi; <sup>16</sup> aby vám podľa bohatstva svojej slávy dal skrze svojho Ducha mocne zosilniť na vnútornom človeku; <sup>17</sup> aby Kristus prebýval vierou vo vašich srdciach, a vy, zakorenení a založení v láske, <sup>18</sup> aby ste mohli so všetkými svätými vystihnúť, aká je to šírka a dĺžka, výška a hĺbka, <sup>19</sup> a poznať Kristovu lásku, ktorá prevyšuje všetko poznanie; aby ste sa dali naplniť celou Božou plnosťou. <sup>20</sup> Tomu však, ktorý môže nad toto všetko urobiť omnoho viac, ako my prosíme alebo rozumieme, a to podľa moci, ktorá pôsobí v nás, <sup>21</sup> Tomu buď sláva v cirkvi a v Kristovi Ježišovi po všetky pokolenia až naveky vekov. Amen.“ (1) Teraz si môžete nahlas, či v tichosti pripomínať a opakovať biblické verše spojené s modlitbou. (2) Vezmite si Bibliu a čítajte pasáže z Písma zamerané na modlitbu a modlite sa ich.

**Ôsma** oblasť: **Vďaky. 1 Tes 5,18:** „Za všetko ďakujte, lebo taká je Božia vôľa pri vás v Kristovi Ježišovi.“ (1) Ďakujte Trojjedinému Pánu Bohu za svoj život. (2) Ďakujte Mu za svoju rodinu, za svoj cirkevný zbor, či spoločenstvo.

**Deviata** oblasť: **Oslava Pána Boha spevom. Kol 3, 16:** „Slovo Kristovo nech prebýva vo vás bohato; vo všetkej múdrosti učte a napomínajte sa žalmami, hymnami, duchovnými piesňami a vďačne spievajte v srdciach Bohu!“ (1) Spievajte alebo počúvajte piesne oslavujúce Trojjediného Pána Boha.

**Desiata** oblasť: **Rozjímanie. Joz 1,8:** „Nech sa táto kniha zákona nevzdiali od tvojich úst, ale rozjímaj o nej vo dne i v noci, aby si sa snažil robiť všetko, čo je v nej napísané; lebo vtedy sa vydarí tvoja cesta a budeš mať úspech.“ (1) Proste v modlitbe, aby k vám zaznelo Jeho slovo. (2) Poznačte si to, čo Vám prišlo na um a premýšľajte nad tým.

**Jedenásta** oblasť: **Načúvanie. Iz 55, 3:** „Nachýľte uši a počúvajte ku mne, poslúchajte a budete žiť. Uzavriem s vami večnú zmluvu pre svoju trvalú priazeň voči Dávidovi.“ (1) Postupne si prechádzajte, čo ste prežívali a vnímali počas modlitby, za čo ste sa modlili, čo ste spievali. (2) Premýšľajte nad tým, ako to všetko Pán Boh spája dokopy a uvažujte, čo to znamená pre váš život.

**Dvanásta** oblasť: **Chvály a vďaky. Ef 1, 3 - 8** čítame: „Požehnaný Boh a Otec Pána nášho Ježiša Krista, ktorý nás v nebeských veciach požehnal v Kristovi Ježišovi všetkým duchovným požehnaním. Ved' ešte pred stvorením sveta vyvolil si nás v Ňom, aby sme boli svätí a bez úhony pred Ním, keď nás z lásky podľa milostivej rady svojej vôle predurčil byť Mu synmi skrze Ježiša Krista a zvelebovať slávu Jeho milosti, ktorou nás omilostil v Milovanom. V Ňom máme vykúpenie skrze Jeho krv, odpustenie hriechov podľa bohatstva Jeho milosti, v ktorej nás bohato zahrnul všetkou múdrosťou a rozumnosťou,“ (1) Oslavujte Pána Boha za tento vzácny čas, ktorý ste strávili hodinovou modlitbou. (2) Ďakujte za všetko, čo ste si dnes uvedomili. (3) Chváľte Ho za Jeho dobrotu a lásku.

Sme v závere hodinovej modlitby. Veríme, že to bola to pre vás vzácna a požehnaná chvíľa. Prijmite nakoniec na cestu života slová požehnaní: *Chodte požehnaní a v Kristu vyvolení, chodte v radosti a pokoji a Boh nech žehná a vedie vaše kroky. Amen.*

**Priestor na osobné myšlienky, poznámky, nápady,....**

Slovo na rok 2023: Prítomný

Matúš 28,20b: “Ajhľa, ja som s vami po všetky dni, až do konca sveta. Amen.”

Pre potreby ECAV ZA pripravil: Marián Kaňuch, zborový farár