



## ZÁSADY UVEDENIA MODLITBY VO VYUČOVANÍ NÁBOŽENSTVA

*Modlitba je veľmi dôležitou časťou vyučovania náboženstva. Jej prítomnosť odráža vieru a dôveru katechéty ako i žiakov. Čo v prípade, ak žiaci nemali možnosť zažiť úprimnú, dôvernú modlitbu a v triede sa modlitba spolužiakov javí iba ako bezduché recitovanie básničky? Je úlohou katechéty hľadať a nachádzať spôsoby, ako dať modlitbe na vyučovacej hodine dôstojné miesto, čas a obsah.*

### **I. Uvedenie k modlitbe v triede**

Žiaci by mali byť pred modlitbou pokojní a sústredení na to, čo sa bude diať. Sami to pravdepodobne nedokážu. Katechéta dbá na to, aby úvodná modlitba neslúžila ako „prostriedok na utíšenie“, to znamená nezačína sa modliť hlasno, prekrikovať hlučnosť triedy a dúfať, že väčšina žiakov sa prežehná a stíši. Katechéta by mal trpezlivo venovať priestor na uvedenie modlitby. Sám má pôsobiť pokojne. Zároveň pripomenie žiakom, ako je dôležité uvedomiť si pred modlitbou Božiu prítomnosť. Znamená to, že stojíme pred Bohom, sme s ním, on počúva naše myšlienky a my sme pozorní na jeho vnuknutia.

### **II. Príprava k modlitbe: cvičenie koncentrácie**

Ak je v triede hluk a katechéta si je vedomý, že nebude jednoduché žiakov umlčať, upokojiť a koncentrovať sa, môže použiť krátke cvičenie. Nasledujúce návrhy sú určené žiakom v nižších ako i vo vyšších ročníkoch. Po príprave katechéta upriami pozornosť na modlitbu a na Božiu prítomnosť medzi nimi.

#### **1. cvičenie: Počúvanie, čo sa deje na chodbe školy (vhodné pre mladších žiakov)**

Katechéta oznámi:

Dnes sa budeme snažiť počúvať, čo sa deje v škole. Vytvoríme dvojice a aby nás nikto nepočul, po špičkách vyjdeme z triedy. Pôjdeme čo najtichšie po školských chodbách a potom sa opäť vrátíme do triedy. Najlepšie je ísť s trochu naklonenou hlavou, aby sme počuli lepšie. Ak by sme niekoho cestou stretli, nebudeme sa s nikým zdraviť. Je dôležité, aby v triedach, kde sa vyučuje, nikto nezačul, že kráčame chodbou. Keď sa vrátíme, povieme si, kto čo počul.

Keď sa žiaci vrátia do triedy, hovoria, čo počuli a katechéta ich pochváli za ich pozornosť a schopnosť mlčať. V prípade, že na chodbe stretnú niekoho dospelého, katechéta príde k nemu a šeptom mu vysvetlí, že žiaci nemajú v tejto chvíli nič nahlas hovoriť, teda ani pozdraviť. V závislosti na zvyklostiach školy, katechéta by mal pred hodinou oznámiť vedeniu školy, aké cvičenie bude realizovať.

#### **2. cvičenie: Počúvanie zvukov bez opustenia učebne (vhodné i pre vyššie ročníky)**

Katechéta oznámi:

Bez toho, aby sme opustili triedu, budeme sa snažiť počúvať, čo sa deje mimo triedy. Môže to byť v budove školy ale i mimo nej – vonku. Na môj pokyn vstaneme zo stoličiek, potichu sa budeme pohybovať po triede a všetci sa budeme snažiť počúvať rôzne zvuky zvonku a zo susedných tried.

Katechéta dáva pokyn, napr. "Potichu vstaneme a počúvame". Počúvanie môže trvať asi minútu, maximálne dve. Následne žiaci hovoria, čo počuli.

#### **3. cvičenie v triede: Pokojné ticho**

Malé deti nerozlišujú význam zvukov a reagujú na každý zvuk. Pod vplyvom skúsenosti, dieťa sa naučí selektovať zvuky, to znamená odpovedať na tie, ktoré sú pre neho dôležité a nereaguje na náhodné. Aj my dospelí venujeme pozornosť tým zvukom, ktoré sú pre nás dôležité a nereagujeme na náhodné zvuky.

Katechéta stručne predstaví priebeh cvičenia:

Doteraz sme počúvali to, čo sa deje mimo triedy. Dnes sa pokúsime ignorovať všetky zvuky, ktoré sa k nám dostanú. Zatvoríme oči a budeme sa snažiť predstaviť si, čo sa deje ďaleko od nás. Nakoniec, okrem tých zvukov, ktoré sú v škole a vonku, mimo nášho miesta, vysoko nad nami, mimo našej planéty Zem, v priestore vesmíru - je úplné ticho. Jeden žiak raz povedal: to



je kozmické ticho. Áno. Budeme počúvať kozmické ticho. Pokúsme sa ho počuť, dokonca si ho aj predstavme. Počúvajte silu ticha, snažme sa "obísť" to, čo nás v tichu vesmíru môže vyrušovať, nevenujme pozornosť žiadnym zvukom. Počúvajte ticho, ktoré je niekde mimo hluku.

V závislosti od skupiny žiakov cvičenie môže trvať jednu až tri minúty.

#### 4. cvičenie: **Mlčanie v nás** (je vhodné z času na čas opakovať)

Katechéta oznámi:

Teraz bude nasledovať cvičenie, ktoré sa môže zdať takmer nemožné. Na začiatku možno len niektorí dosiahnu cieľ, ale po niekoľkých pokusoch určite mnohí z vás to zvládnu. Na môj pokyn (napr. „Pozor, začíname.“), skúsíte NEMYSLIET NA NIČ. Ide o to, aby v našom vnútri zavládlo ticho. Aby bolo prázdno a ticho i vo vašej myslí. Pohodlne sedíme. Počas cvičenia je lepšie mať zatvorené oči alebo pri otvorených očiach pozeráť sa na jeden bod, napr. na tabuľu. Uvidíme, kto to dokáže.

Katechéta hovorí: „Pozor, začíname.“ Snaží sa upokojiť aj svoje myšlienky. Po chvíli dokončí cvičenie slovom „koniec“ alebo „stač“ a hovorí: „Nech zdvihnú ruku tí, ktorým sa to podarilo.“ Katechéta sa čestne delí so žiakmi o svoje skúsenosti, či sa mu podarilo „o ničom nerozmýšľať“. Uisťuje, že po niekoľkých pokusoch sa to podarí i ďalším, aby umlčali svoje myšlienky.

#### 5. cvičenie: **„Počúvaj, Izrael!“**

Vo vyšších triedach stojí za to rozvíjať myšlienku počúvania v kontexte Božích prikázaní. Najprv katechéta predstaví to, že tak v škole na náboženstve ako i v kostole často sa hovorí o najdôležitejšom prikázaní, ktoré oni poznajú. Počas rozhovoru upozorní žiakov, že Ježiš uviedol ako najdôležitejšie prikázanie lásku k Bohu a k blížnemu, ale odovzdal učeníkom ešte jedno prikázanie, ktoré sa nazýva Nové prikázanie: „Milujte sa navzájom, ako som ja miloval vás.“

Potom katechéta pristupuje k téme.

Dnes budeme znovu počúvať Ježišove odpovede. Dobre počúvajte, ktorý príkaz je ako prvý, teda prvý v poradí.

Čítanie zo svätého evanjelia podľa Marka

Tu k nemu pristúpil jeden zo zákonníkov, ktorý ich počúval, ako sa hádajú. A keď videl, že im dobre odpovedal, spýtal sa ho: „Ktoré prikázanie je prvé zo všetkých?“ Ježiš odpovedal: „Prvé je toto: „*Počuj, Izrael, Pán, náš Boh, je jediný Pán. Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, z celej svojej mysle a z celej svojej sily!*“ Druhé je toto: „*Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého!*“ Iného, väčšieho prikázania, ako sú tieto, niet.“ (Mk 12, 28-31)

Počuli sme slovo Pánovo. Chvála tebe, Kriste.

Katechéta sa odvoláva na evanjelium, opäť prečíta text a potom skôr ako kladie otázku žiakom, predstaví, že Ježiš tu citoval Knihu Deuteronomium: Počuj, Izrael, Pán je náš Boh, Pán jediný! A ty budeš milovať Pána, svojho Boha, celým svojím srdcom, celou svojou dušou a celou svojou silou. (Dt 6, 4-5).

- Ktorý príkaz je teda prvý? - Počúvaj Izrael. Toto je prvý príkaz. V hebrejčine je to, „Shema Israel“. Toto je prvá a najdôležitejšia modlitba vyvoleného ľudu: počúvať. **Počúvať, teda počuť, vypočuť a poslúchnuť. Potom žiť to, čo sme počuli.**

A Ježiš i nám hovorí: Počúvaj. Počúvaj, Anna, Dominika, Karol, Filip... Počúvaj, kresťan, Cirkev, Boží ľud. Schopnosť počúvať je na prvom mieste. Pred modlitbou teda vyzve žiakov, aby mali snahu počas modlitby počuť i vnuknutie, ktorým Boh oslovuje ich srdce a myseľ.

Žiakov môžeme naučiť spievať verš „Shema Israel Adonai Elohenu, Adonai Ehad.“

Stojí za to zvoliť jednoduchý nápev, ako je to v kánone a keď žiaci spoznajú zmysel spevu, utíšia sa a potom môže nasledovať ústna alebo recitovaná modlitba.

<https://www.youtube.com/watch?v=RhCl9ZKw4qc>