

## Príloha knihy Listy Emílii

Milá čitateľka,

sestra Hermana v knihe **Listy Emílii** spomína rôzne praktické veci, ktoré sa dajú nájsť online na internete.

Kniha má mnoho predností, no tú nevýhodu, že sa do nej nedá ťuknúť prstom. Preto sme pripravili prílohu, v ktorej nájdeš inšpiratívne linky a ďalšie užitočné odkazy.



Sestra Hermana v knihe ponúkla, že čitateľky jej môžu kedykoľvek napísať. Jej emailová adresa je [sestra.hermana@postoj.sk](mailto:sestra.hermana@postoj.sk).

Ďalšie informácie, ktoré uvádza sestra Hermana v liste *Nebaví ma čítať Bibliu*, nájdeš v texte nižšie.



## **Inšpirujte sa Božím slovom – „poznámkovanie Biblie“**

Rok 2020 bol Rokom Božieho slova, ktoré sa skrýva v najslávnejšej a najpredávanejšej knihe – v Biblii. Máme ju doma všetci, možno si ju niekedy otvoríme a čítame, ale kto sa do nej skutočne zahĺbi a snaží sa pochopiť jej význam, odkaz, ktorý nám Boh chce ukázať? Rozjímanie nad Božím slovom vychádza z jeho pozorného a precíteného čítania alebo počúvania. Aktivizuje sa pritom naša pamäť, myslenie, úsudok, vôľa, ale aj obrazotvornosť. Mnohí veriaci dnes čítajú Bibliu s ceruzkou alebo farebnými perami v ruke. Ľudia si prečítajú text a podčiarknu slovo alebo vetu, ktorá ich zaujala. Hľadajú súvislosti, premýšľajú, čo im text hovorí. Robenie si poznámok do Biblie alebo modlitebného denníka (obyčajného zošita) sa berie ako rozjímanie, môže byť prostriedkom vedúcim k modlitbe alebo samotnou modlitbou. Tento nový spôsob „poznámkovania“ Biblie môžu využívať deti, mladí, dospelí aj starí.

### **Čo je poznámkovanie Biblie**

Rovnako ako tanec a piesne, aj kreslenie a písanie sa môže využiť na vyjadrenie toho, ako vás inšpirujú Božie slová. V anglickom jazyku sa kreatívny spôsob práce s Písmom nazýva Bible journaling. V slovenčine toto tvorenie dostalo kostrbatý názov poznámkovanie Biblie.

Aj keď sa to môže javiť ako novinka posledných rokov, nie je to tak. Už v dávnej minulosti bol ručne prepisovaný biblický text často zdobený kaligrafiami a ilustráciami.

Na rozdiel od niekdajších čias nie je táto schopnosť výlučnou doménou zručných umelcov a remeselníkov, ale dokáže to robiť prakticky každý, kto má doma pero a Bibliu.

### **Ako to v skratke funguje?**

Vyberiete si nejakú pasáž z Biblie, prečítate si ju, chvíľu nad ňou premýšľate a potom do Svätého písma alebo modlitebného denníka napíšete verše či slová, ktoré vás najviac oslovili. Môžete pri tom využiť rôzne techniky tvorenia.

### **Výhody**

- Toto poznámkovanie Biblie pomáha so zameraním sa na každodenné čítanie Svätého písma.
- Pomáha lepšie sa spojiť a porozumieť slovám v Biblii.
- Dáva príležitosť nechať svoju kreativitu prúdiť.
- Pomáha zbaviť sa nadbytočných myšlienok a viac sa zamerať na vzťah s Najsvätejšou Trojicou.
- Keď som objavila túto metódu poznávania Svätého písma, začala som čítať s otázkami, rozjímať o veršoch, ktoré ma prilákali, písať poznámky a hľadať krížové odkazy. Nikdy predtým som tieto veci nerobila. Čím viac času som strávila štúdiom, tým viac som si uvedomila skutočnú moc Božieho slova premieňať ma, potešiť, dávať mi múdrosť do skutočného života.

### **Čo na to budete potrebovať?**

- zošit (modlitebný denník);

- Bibliu – nemusíte mať novú Bibliu, stačí použiť akúkoľvek, ktorú máte doma. S pomocou Ducha Svätého ju pretvoríte na niečo nádherné. Na Slovensku existuje zatiaľ jediné vydanie Biblie prispôbené na tvorenie. Má názov [Inšpiruj sa](#) a obsahuje viac ako 400 graficky stvárnených veršov, ktoré je možné vyfarbiť alebo ponechať v čierno-bielej podobe. Okrem toho obsahuje prázdne riadky na vlastné poznámky a reflexiu. Ak vám to jazykové znalosti umožňujú, určite siahnite po cudzojazyčných Bibliách – je ich nielen väčší výber, ale majú aj iné grafické spracovanie. Môžete si vyberať z rôznych vydaní, rôznych prekladov... Existujú aj Biblie bez predtlačených obrázkov a tvorba je len na vás;
- farebné perá a ceruzky;  
prípadne ďalšie doplnkové veci, o ktorých sa môžete dozvedieť nižšie.

### **Príprava a modlitba**

Rovnako ako pravidelné štúdium Biblie, aj jej poznámkovanie je o vedení Duchom Svätým. Preto skôr ako začnete, mali by ste si nájsť pokojné miesto a čas, aby ste vás nič nerušilo. Zvoľte si takú polohu tela, ktorá vám umožní sústrediť sa na modlitbu.

Začnite stíšením sa alebo si vytvorte príjemnú atmosféru pomocou svetla, vône a vhodnej hudby, ktorá vám pomáha priblížiť sa k Bohu. Modlite sa a pýtajte Boha, čo chce, aby ste sa dnes naučili. Týmto spôsobom sa otvoríte učeniu a inšpirácii.

Pri výbere správnej pasáže zvážte používanie liturgického kalendára, počúvanie bohoslužby alebo kázne. Je mnoho dostupných zdrojov, odkiaľ máte možnosť čerpať, či už je to internet, iné knihy, časopisy, alebo noviny, a v neposlednom rade aj podcasty (zvukové záznamy), ktoré sa čoraz väčšmi dostávajú do povedomia.

### **Zahĺbenie sa**

Po modlitbe prichádza časť, keď sa máte zahĺbiť. Po prečítaní pasáže, ktorú ste si vybrali, pozorujte, čo sa v nej deje: kto ju napísal, pre koho bola napísaná, kde, kedy a na aké účely sa to stalo, čo to znamenalo pre ľudí, ktorí to počúvali. Využite relevantnosť v tomto čase a pokúste sa pasáž aplikovať do dnešnej doby, do vlastného života.

Nechajte sa pozvať Božím slovom do rozhovoru. Bohu môžete povedať všetko, ako priateľ priateľovi. Rovnako mu darujte čas mlčania, aby mohol prehovoriť i on.

### **Čas tvorenia**

Slová, ktoré ste počuli a precítili, si môžete zaznamenať do modlitebného denníka alebo priamo do Svätého písma. Zatiaľ čo niektorí ľudia uprednostňujú okraje, ostatným neprekáža kreslenie cez text. Najdôležitejšie je, aby ste nezachytávali dizajn, ale nasnímali, čo pri čítaní cítite. K textu, ktorý ste si prečítali, nakreslite obrázky. Napríklad ak čítate Príslovia 16, 24, nakreslite si k veršom včielky alebo úl. Podobným spôsobom pokračujte ďalej.

V technikách tvorenia sa hranice naozaj nekladú. V tvorení do Písma, ako aj pri vedení modlitebného denníka môžete využiť perá, pastelky, vodové alebo temperové farby, ozdobné lepiace pásy, lepiace papieriky, šablóny, farebné alebo trblietavé lepidlá, pečiatky, nálepky, lisované rastliny, záložky...

Rovnako nemusíte označovať každý centimeter svojej Biblie, aby ste trávili čas s Bohom. Pri všetkej tej kreativite by ste vždy mali byť schopní prečítať Božie slovo.

Veľmi dobrým spôsobom robenia si poznámok v modlitebnom denníku sú aj pojmové mapy. Pojmová alebo myšlienková mapa je v skratke kognitívnym nástrojom na vizuálne znázornenie vzťahov medzi myšlienkami, konceptmi, slovami alebo symbolmi. Podobne ako mapa ukazuje umiestnenie ciest, ulíc, budov a ich vzájomné prepojenie vo väčšom celku, pojmová mapa robí to isté, len s vašimi vedomosťami a poznáním.

K poznámkam je dobré písať si dátumy. Keď sa po mesiacoch alebo dokonca rokoch obzriete, možno si uvedomíte, ako Boh koná vo vašom živote, že sa váš vzťah mení a vyvíja, rovnako ako váš spôsob spoznávania Svätého písma.

Zo začiatku som ja sama bola nesmelá a mala som pochybnosti, či to, čo robím, je správne. Predsa len som chcela, aby moja tvorba v Biblii vyzerala dobre. Môj prvý zásah vo Svätom písme bol kostrbatý a neistý a rovnako tak druhý a tretí. Možno až pri piatom obrázku som si bola istá a smelo som nechala pôsobiť Ducha Svätého, nech vedie moju ruku a naplní stránky farbami a obrázkami.

## **Systém farebného kódovania**

Použité farby a rôzne druhy písma sa môžu stať obrazom pocitov, ktoré sa vo vás vytvárajú počas štúdia Biblie. Jednotlivé farby pera môžu prináležať rôznym oblastiam.

Napríklad modrou môžete podčiarknuť časti, ktoré oslovujú váš život, červenou si zasa označíte verše o láske a podobným spôsobom pokračujte ďalej. Na začiatku Biblie si môžete vytvoriť legendu s vysvetlivkami, ku ktorej sa budete vracat'.

## **Budte sami sebou**

V Biblii si vytvárate svoj vlastný vnútorný vesmír, v ktorom ste len vy a Boh. Vôbec nie je dôležité, či máte na stránkach flaky a drobné nedokonalosti v obrázkoch.

Pamätajte si, že nejde o „dokonalú“ Bibliu ani o „dokonalú“ osobu. Boh sa s nami stretáva tam, kde sme.

Ak narazíte na niekoho s podobným „koníčkom“ a otvoríte jeho Bibliu alebo modlitebný denník, môžete si povedať, že sú krásne, ale nesnažte sa ich napodobniť, lebo veľmi rýchlo sa môže stať, že začnete porovnávať seba s ostatnými a inšpirácia sa môže zmeniť na závišť. Najmä ak ste „nováčikom“ alebo s biblickým štúdiom začínate, môže byť škodlivé držať sa štandardu biblického štúdia niekoho iného.

## **Pred Bohom sme si všetci rovní.**

V zošite môžete prichádzať na vlastné spôsoby, pretože ako sa hovorí, „koľko ľudí, tolko chutí“. Existuje množstvo štýlov robenia si poznámok. Niekomu možno bude vyhovovať minimalizmus, iným sa bude páčiť, keď celú stranu zaplnia farbami a obrázkami. Veľa ľudí využíva písanie si poznámok v odrážkach a niekto potrebuje svoje myšlienky rozvíť.

## **Tomuto sa vyhňte**

Keď si týmto spôsobom vytvoríte návyk, môže sa stať, že sa jedného dňa pristihnete pri cudzích myšlienkach, ktoré nemajú s vierou nič spoločné. Vtedy je dobré odložiť všetky veci nabok a skontrolovať svoje srdce. Uistite sa, že sa zameriavate na Božie slovo a dávate mu prvé miesto. Dovoľte, aby sa stopy vašej viery zanechané na stránkach Biblie stali pokladom, ktorý bude inšpiráciou pre vás a všetkých okolo.

Bc. Lucia Puškášová

*Tento text bol pôvodne uverejnený tu:*

<https://zasvatenyzivot.sk/inspiruj-sa-bozim-slovom-poznamkovanie-biblie/>.

*Použili sme ho s láskavým dovolením sr. Františky Čačkovej a autorky textu Bc. Lucie Puškášovej.*

*Text sme redakčne upravili.*





## K listu **Mám strach chodiť na spoved'**

Evanjelium podľa Lukáša kapitola 15, verše 1 – 32.

### 15. kapitola

#### **PODOBENSTVO O STRATENEJ OVCI**

1 Približovali sa k nemu všetci mýtnici a hriešnici, aby ho počúvali. 2 Farizeji a zákonníci však reptali: „Tento prijíma hriešnikov a jedáva s nimi.“ 3 Vtedy im povedal toto podobenstvo: 4 „Ak niekto z vás má sto oviec a jednu z nich stratí, či nenechá tých deväťdesiatdeväť na púšti a nevydá sa za stratenou, kým ju nenájde? 5 A keď ju nájde, položí si ju s radosťou na plecia. 6 Príde domov, zvolá priateľov a susedov a povie im: ‚Radujte sa so mnou, lebo som našiel svoju stratenú ovcu.‘ 7 Hovorím vám: Tak aj v nebi bude väčšia radosť nad jedným hriešnikom, ktorý robí pokánie, ako nad deväťdesiatimi deviatimi spravodlivými, ktorí pokánie nepotrebujú.

#### **PODOBENSTVO O STRATENEJ DRACHME**

8 Alebo: Keď má nejaká žena desať drachiem a jednu drachmu stratí, či nezažne lampu, nevymetie a neprehľadá dôkladne dom, kým ju nenájde? 9 Keď ju nájde, zvolá priateľky a susedky a povie: ‚Radujte sa so mnou, lebo som našla stratenú drachmu.‘ 10 Hovorím vám: Tak aj pred Božími anjelmi bude radosť nad jedným hriešnikom, ktorý robí pokánie.“

#### **PODOBENSTVO O STRATENOM SYNOVI**

11 A pokračoval: „Istý človek mal dvoch synov. 12 Mladší z nich povedal otcovi: ‚Otec, daj mi podiel z majetku, ktorý mi patrí.‘ A otec im majetok rozdelil. 13 Po niekoľkých dňoch si mladší syn všetko vzal, odišiel do ďalekej krajiny a tam svoj majetok hýrivým životom premárnil. 14 Keď všetko premrhal, nastal v tej krajine veľký hlad a on začal trpieť núdzu. 15 Išiel teda a uchytil sa u jedného obyvateľa krajiny. Ten ho poslal na svoje pole pásť svine. 16 Túžil nasýtiť sa aspoň strukmi, čo žrali svine, ale ani tie mu nikto nedal. 17 Vstúpil do seba a povedal si: ‚Kolko nádenníkov môjho otca má chleba nazvyš, a ja tu hyniem od hladu. 18 Vstanem, pôjdem k svojmu otcovi a poviem mu: Otec, zhrešil som proti nebu aj proti tebe. 19 Nie som viac hoden volať sa tvojím synom. Prijmi ma ako jedného zo svojich nádenníkov.‘ 20 Vstal teda a šiel k svojmu otcovi. Ešte bol ďaleko, keď ho otec zbadal. Zlutoval sa nad ním, pribehol k nemu, hodil sa mu okolo krku a vybozkával ho. 21 Syn mu povedal: ‚Otec, zhrešil som proti nebu i proti tebe. Nie som viac hoden volať sa tvojím synom.‘ “

22 Ale otec povedal svojim sluhom: ,Prineste rýchlo najkrajšie rúcho a oblečte ho! Dajte mu prsteň na ruku a obuv na nohy! 23 Privedte vykrmené teľa a zabite ho! Jedzme a radujme sa, 24 lebo tento môj syn bol mŕtvý, a ožil. Bol stratený, a našiel sa.‘ A všetci sa začali radovať.25 Starší syn bol na poli. Keď sa vracal a bol už blízko domu, počul hudbu a tanec. 26 Zavolať si jedného zo sluhov a vyzvedal sa, čo sa deje. 27 Sluha odpovedal: ,Prišiel tvoj brat. Tvoj otec zabil vykrmené teľa, lebo sa vrátil zdravý.‘ 28 Starší syn sa však nahneval a nechcel vojsť. Ale otec vyšiel a prehováral ho.

29 On však odpovedal otcovi: ,Pozri, toľko rokov ti slúžim, nikdy som neprestúpil tvoj príkaz, a mne si nikdy nedal ani kozliatko, aby som sa zabavil so svojimi priateľmi. 30 No keď prišiel tento tvoj syn, ktorý ti premárnil tvoj majetok s neviestkami, pre neho si zabil vykrmené teľa.‘ 31 Ale otec mu povedal: ,Syn môj, ty si stále so mnou a všetko, čo mám, je tvoje. 32 Ale teraz sa patrí veseliť a radovať, lebo tento tvoj brat bol mŕtvý, a ožil, bol stratený, a našiel sa.‘





Deviatnik za nájdenie práce spomínaný v liste Neriešiteľná situácia v rodine nájdeš tu:

<https://modlitba.sk/novena-za-najdenie-zamestnania/>.



A ak by si sa chcela modliť viac, tak tu je iný deviatnik k sv. Jozefovi:

<https://www.chcemsamodlit.sk/deviatnik-k-svatemu-jozefovi/>.



Na tomto linku nájdeš aj množstvo maľovaniek, ktoré ti pomôžu lepšie vnímať Božie slovo:

<https://sk.pinterest.com/pin/296041375523632812/>.



Ak ťa však oslovili myšlienky, ktoré sestra Hermana spomína vo svojich listoch, nájdeš ich v omalovankách, ktoré sme pre teba pripravili, pozri nižšie. Stačí si ich len vytlačiť, vziať ceruzku či fixky...





Aj my sne sa nechali tvorivo inšpirovať knihou Listy Emílii. Pripravili sme **špeciálny zápisník**, ktorý má v sebe to, o čom píše sestra Hermana v knihe – **formát bullet journalu** na rýchle termíny, **veľa voľných riadkov** na smelé písanie alebo lenivé čmáranie a takisto niekoľko strán, ktoré sú **pomocníkom pri upevňovaní si dobrého zvyku**. Zápisníkom ťa budú sprevádzať knižné hrdinky, ktoré spájajú niekoľko generácií čitateľiek.

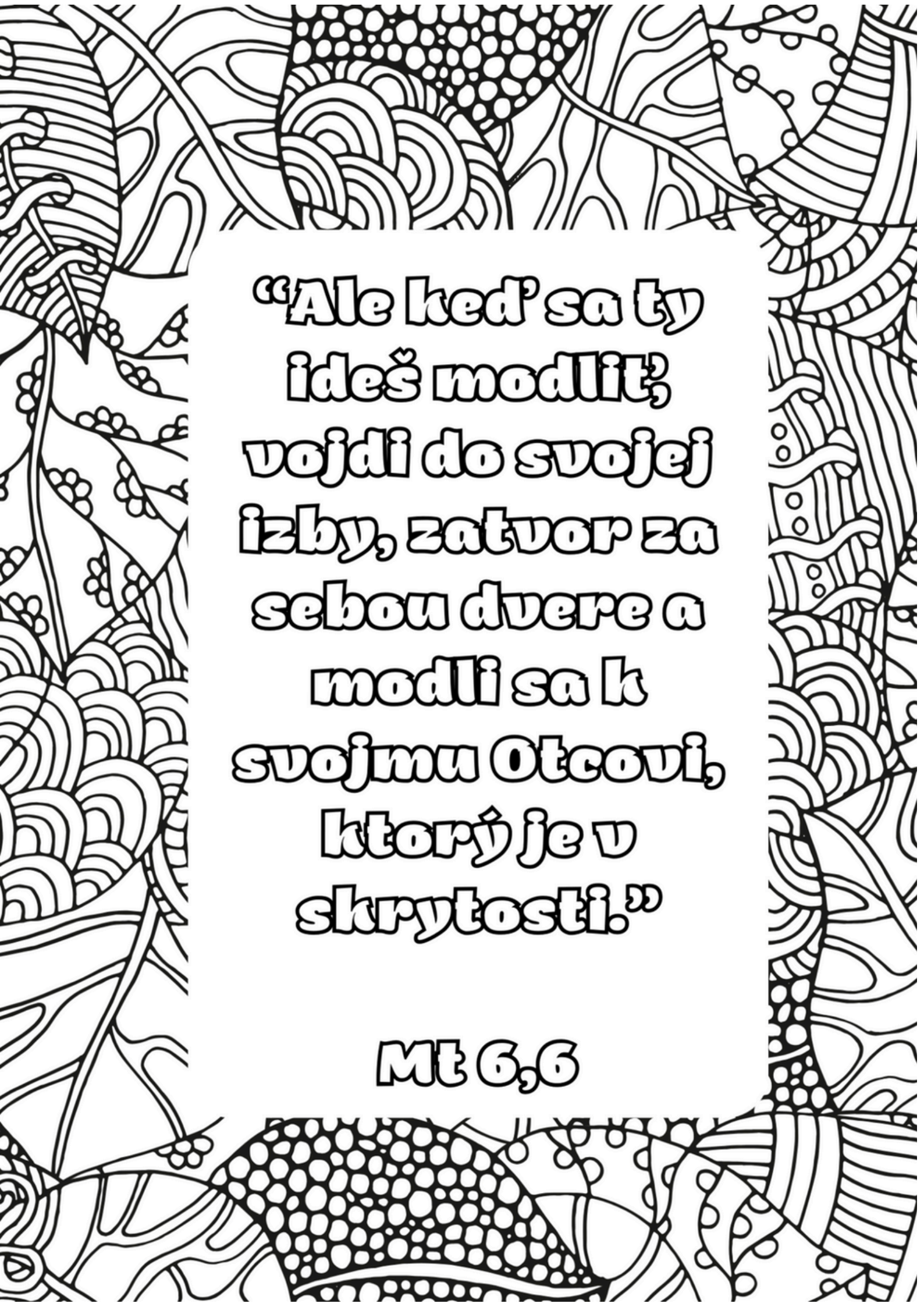
Zápisník si môžeš kúpiť tu:

<https://obchod.postoj.sk/ostatne/379-zapisnik-listy-pre-mna.html>



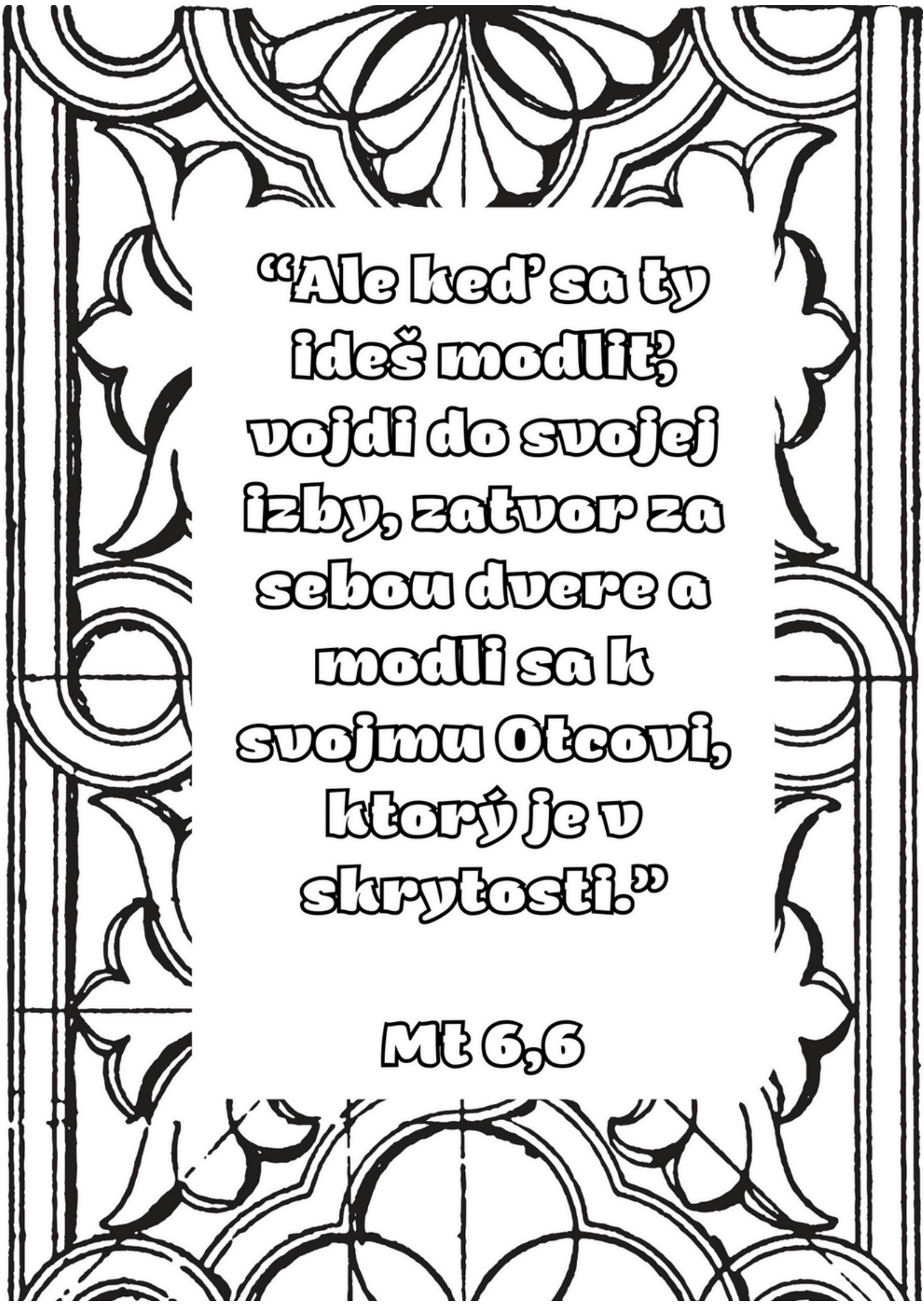


**Dúfaj,  
dcéra,  
tvoja viera  
ta  
uzdravila.**



**“Ale keď sa ty  
ideš modliť,  
vojdi do svojej  
izby, zatvor za  
sebou dvere a  
modli sa k  
svojmu Otcovi,  
ktorý je v  
skrytosti.”**

**Mt 6,6**



**“Ale keď sa ty  
ideš modliť,  
vojdi do svojej  
izby, zatvor za  
sebou dvere a  
modli sa k  
svojmu Otcovi,  
ktorý je v  
skrytosti.”**

**Mt 6,6**

A predovšetkým  
majte vytrvalú  
lásku jedni k  
druhým, lebo  
láska zakrýva  
množstvo  
hriechov.

1 PT 4,8



A decorative border of black and white line art floral motifs surrounds the text. The motifs include stylized leaves, acanthus-like scrolls, and leafy branches.

Kto má  
Boha, tomu  
nič  
nechýba:  
Boh sám  
stačí.

Sv. Terézia z Avily