

# INSTANTNÍ PROGRAMY

## ŽALM 6 – SLOVA PROTI BOLESTI

### PROGRAM S MEDITACÍ

Marie Medková

#### **pomůcky:**

pracovní listy (list obsahuje text žalmu, instrukce a otázky s místem na poznámky), tužky, klidná hudba, tlumené světlo

#### **obsah:**

zkušenosti bolesti, deprese v biblických textech, víra bojuje s bolestí, naděje a odvaha

#### **postup:**

Program tvoří tři části: samostatné přemýšlení nad textem, rozhovor a modlitba.

1) Pro přemýšlení nad textem je třeba vytvořit příjemné prostředí, např. pomocí klidné hudby, svíček a připravit pro každého účastníka předtištěný pracovní list se zadáním. Účastníci sedí, poslouchají hudbu, přemýšlí a dělají si poznámky do pracovního listu.

2) Jako druhá část následuje rozhovor nad otázkami, které k nám promluvily zkušenostmi bolesti a jejich překonání. Výchozí rozhovor poskytne přemýšlení nad otázkami i samotné otázky. Diskusi směřujte k otázkám: jak do takové situace promlouvá žalm, jakou cestu ukazuje žalmistovo vyznání, jak víra odpovídá na bolest. Ve výstupu diskuse by mělo zaznít, že víra nachází odvahu bojovat s bolestí a drží si naději na možnost změny k lepšímu.

3) Modlitbou na uzavření programu je Žalm 6, který mohli účastníci právě vnitřně uchopit.

#### **Otázky k textu:**

Kdy člověka může bolet celé tělo?

Kdy se člověk může cítit děsivě mizerně?

Jaké nemoci může žalmista mít?

Co se mu mohlo přihodit?

Cítil(a) ses někdy jako žalmista?

Cítil(a)s někdy takovou bolest, že se ti chtělo brečet?

Cítil(a)s někdy takovou bolest, že jsi bys radši chtěl(a) umřít?

Jaký vliv má tělesná bolest na lidskou duši?

Souvisí bolest s pocitem upadnutí v nemilost, zavržení?

Vyjadřují slova žalmu pocity, které máš, když pociťuješ velkou bolest?

Jaká slova bys použil(a) ty?

Pomáhají slova v boji s bolestí?

Jak končí žalm?

Jak se žalmista cítí na konci?

Co mu pomáhá vyrovnat se s bolestí, nepřízní?

#### **Doporučená literatura:**

BALDERMANN, Ingo. Biblická didaktika. Mlín, 2004. ■

