

Proč a jak se učit Bibli z paměti

David Nitra

Jan Selnekovič

Poděkování:

Poděkování patří všem, kteří se podíleli na vzniku tohoto díla. Davidovi Hoblíkovi děkuji za praktické rady a postřehy, Radce Novotné za pomoc s gramatikou a stylistikou, Markovi Malevičovi za vytvoření našich internetových stránek. Nadačnímu fondu KMS děkuji za to, že vydání tohoto textu finančně podpořili.

Obsah:

Úvod

Proč se učit Bibli z paměti

Příkladem jsou postavy a pisatelé Bible

Mění se způsob myšlení

Roste vytrvalost

Zlepšuje se paměť a schopnost soustředit se

Jak se učit Bibli z paměti

Číst Bibli i jinými způsoby

Funkce našeho mozku

Jak na to

a) volba překladu

b) pevné rozhodnutí

c) vytvořit si návyk

d) jak se učit nové texty

e) jak se učit obtížná místa

f) hlavní princip a podstata systému: opakování

g) systém a jeho revidování

Jak často přidávat nové texty

Závěr

Úvodem:

Proč vznikla tato knížečka? U nás nevím o žádné, která by se tomuto tématu věnovala. Přitom tolik z vás už někdy v minulosti napadlo učit se některé verše nebo celé kapitoly Bible zpaměti, ale pak jste to vzdali, protože jste neměli správné „know-how“. Toto „know-how“ je tématem této práce – je návodem jak si verše z Bible nejen navždy zapamatovat, ale spolu s tím Bibli také ještě více zapojit do každodenního uvažování i do celkového způsobu myšlení.

Proč se učit Bibli zpaměti

Příkladem jsou postavy a pisatelé Bible

Když se v Bibli mluví o duchovní zbroji, mluví se zde o přilbě spasení, štítu víry, opasku pravdy, botách evangelia atd. Bible ale také mluví o jediném duchovním útočném zbrani a tou je „meč Ducha, jímž je slovo Boží.“ (Ef 6,17). Řecké slovo pro „slovo“ je „rhéma“, což ukazuje na Boží řeč do konkrétní situace více než na biblický text (jak bývá toto místo často vykládáno). Každopádně, když nám Duch v konkrétní situaci přivede na mysl přímo biblický text, stává se toto slovo nesmírně účinnou rhémou a věřte, že již po zvládnutí prvních 50 veršů zjistíte, že takových situací bude mnoho.

Nádherný příklad nám dává Ježíš. V Lukášovi se můžeme dočíst celkem o třech Ďábových nabídkách, kterými se pokoušel svést Ježíše, který před začátkem své veřejné služby držel čtyřicetidenní půst. Ježíš mu vždy pohotově odpověděl textem z Písma. Mimo mnoha jiných věcí si zde můžeme všimnout, že Ježíš citoval Písmo zpaměti. Ve chvílích pokušení vidím propastný rozdíl mezi tím, jestli odpovědi na myšlenky od Ďábla hledáváme v Písmu nebo jestli má Duch možnost kdykoliv nám přesný text vyvolat přímo z paměti.

Další příklad použití duchovních zbraní je zapsán v 2K 10,4 – 5. Pavel tady píše: *„Zbraně našeho boje nejsou tělesné, ale mají od Boha sílu bořit opevnění; boříme rozumování a každou povýšenost, která se pozvedá proti poznání Boha.“* Boha poznáváme skrze zjevení z jeho slova - Bible. Čím hlouběji známe jeho slovo, tím hlouběji nám Duch skrze toto slovo dává poznávat sám sebe. Když máme Boží slovo vryté přímo do naší paměti, může ho Duch uchopit velmi snadno a nesmírně efektivně.

Mnoho textů nové smlouvy je přesnou citací staré smlouvy, což dokládá, že pisatelé zcela jistě znali mnoho textů staré smlouvy zpaměti. Je to i logické, protože písemný text byl v té době velmi vzácný a pro každodenní čtení, jak jej známe my, zcela nedostupný. Duch pak tyto texty aktualizoval pro jejich situaci a jako součást Nové smlouvy dostaly do té doby neobjevený význam. Pokud by pisatelé texty neznali, nemohl by je Duch k sepsání Nové smlouvy použít. Stejně tak Duch vyvolává texty Písma, které jsou uloženy do naší paměti, aby dostaly konkrétní obsah v situacích, do kterých se dostáváme.

Učení se Písma zpaměti sice není příkazem Nové smlouvy, Nová smlouva je však plná příkladů toho, jak Duch uchopuje konkrétní text a na základě toho jedná. Např. modlitba ve Sk 4,24 - 30 vychází z textu 2. žalmu 1. – 2. verše. Na základě toho se *„Zatřáslo místo, kde byli shromážděni, a všichni byli naplněni Duchem Svatým a směle mluvili Boží slovo“* (Sk 4,31). Tuto událost nezpůsobila znalost 2. žalmu sama o sobě, ale připravenost křesťanů texty, které znají, poddat Duchu Svatému. Ten je potom uchopí a vdechne jim život.

Mění se způsob myšlení

Čím je dán způsob našeho myšlení? Například temperamentem, psychickými vlastnostmi nebo také zkušenostmi. Zkušenost je to, co máme pevně zafixované ve své dlouhodobé paměti. Při učení se Písma z paměti se Bible postupně začne více a více stávat součástí vašeho myšlení (v části „jak se učit Bibli z paměti“ si ukážeme, jakým způsobem tohoto dosáhnout).

Dám jednoduchý příklad způsobu myšlení na základě získané zkušenosti: Malé dítě provede něco, co nemělo. Na základě předešlých zkušeností moc dobře ví, že když se půjde rodičům přiznat a omluvit, danou věc mu odpustí nebo mu sníží trest. Má to pevně zafixované ve své mysli a prostě to ví.

Při správném způsobu učení se Bible z paměti se pro vás text postupně stává takovouto „zkušeností“. Znamená to, že v konkrétních životních situacích budete mít neustále k dispozici pohled Písma. Budete schopni si příslušné místo vybavit, a to nejen „veršík“, ale budete rozumět i celému kontextu, do kterého byl napsán. Jak velký dopad to na naše životy může mít? Pro ty, kdo žijí z moci Ducha, jistě neuvěřitelný. Stejně jako nám může v různých chvílích v životě pomoci „dobré vychování“, tak i mít „slovo uložené v srdci“ může mít stejný efekt, nebo ještě větší.

Dávejte si ale pozor, **abyste přesnou znalostí písma nenahrazovali naslouchání Duchu svatému**. Stále platí, že je třeba v každé situaci naslouchat Duchu. Teprve Duch svatý dává liteře Písma život a skutečný smysl.

Bible má také svoji neuvěřitelnou hloubku a ani kdybyste ji znali slovo od slova v originále, nedostanete se do bodu, kdy by vám Duch nemohl znovu oživit a ukázat nové věci v místech, která již dobře znáte. Jestli jste se toho báli, tak se toho určitě nebojte!

Roste vytrvalost

Učení se Bible z paměti je pro nás rozhodně pořádná výzva. Je to běh na celý život a než budete umět jenom Nový zákon, zabere vám to pěknou řádku let a rozhodně to není něco, co by se dalo jen tak odfláknout. Je tedy zapotřebí opravdové **vytrvalosti**. Jako skoro každá jiná vlastnost se vytrvalost našťastí dá vytrénovat. Čím více ji trénujeme, tím více ji máme. Vytrvalost je v křesťanském životě jistě užitečná, ne-li nepostradatelná. Stejně jako se říká: „Bez peněz do hospody nelez“, tak „Bez vytrvalosti daleko nedojdeš“.

V Novém zákoně je vytrvalost velice často spojovaná s utrpením, zkouškami nebo pronásledováním (viz. Ř 5,3 - 4; Žid 10,33 - 39; Jak 1,2 - 4; 5,11). Vytrvalost je před Bohem ceněná.

V druhé části této knihy a později i v praxi sami zjistíte, že není ani tak důležité mít „dobrou paměť“, jako mít vytrvalost spolu s ochotou dát tomu svůj čas a mnoho energie. Připravte se, že při učení Bible z paměti přijdou chvíle, kdy se vám již naučené texty nebude chtít opakovat, protože to opravdu není snadné, ale každé opakování vyžaduje velkou dávku soustředěnosti. Ovšem s vytrvalostí dosáhnete výsledku, o kterém jste ani nesnili. Stejně tak se spolu s učením bude vaše vytrvalost více projevovat i v jiných oblastech a tím vám přinese veliký užitek.

Pozor na třetí měsíc. Byl kritický nejen pro mě, ale i pro ty, kteří se mnou začínali.

Rád bych vás povzbudil: učit se Bibli z paměti pro mě dnes představuje něco nesmírně povzbudivého, co opravdu potřebuji. Na učení nových textů se vždycky těším, protože mě to baví a uvědomuji si, jak moc to je dobré.

Zlepšuje se paměť a schopnost soustředit se

Již v mládí se velice obávám stáří. Vždycky jsem se bál toho, že až mi bude 80, budu pomalý, zapomnětlivý a pro Boží záměry téměř nepoužitelný. Skutečností však je, že „během života je úbytek výkonu paměti pouze 5 - 9 %“¹. A jelikož s pamětí souvisí opravdu podstatná část fungování mozku, vyplatí se ho trénovat už během mládí, protože se to projeví i ve stáří (ale nejenom v něm). Když budeme paměť a mozek vytrvale trénovat, bude si nás pak Bůh moci mnohem lépe použít.

Jak v praxi zjistíte, učit se nové texty, stejně jako si naučené pasáže opakovat, vyžaduje pořádnou dávku soustředěnosti. Nemohu dostat z hlavy obraz svého dobrého kamaráda, který se začal učit Bibli z paměti společně se mnou, jak jednou přede mnou přeříkával první tři kapitoly epistolů Římanům a když konečně skončil, padl vyčerpáním na stůl. Samozřejmě to tak nedopadne pokaždé, ale je na tom vidět, že mozek musí opravdu tvrdě pracovat.

Fascinující je i schopnost mozku zlepšovat se. Až zvládnete 100 veršů, bude pro vás podstatně snazší učit se nové texty, a to nejen ty biblické. Sami začnete zjišťovat, že když se něco snažíte naučit, zapamatujete si to mnohem rychleji než dřív.

Zlepšování paměti a fungování mozku se vám určitě projeví i v ostatních oblastech vašeho života, a tím pádem z toho budete mít ještě mnohem větší užitek.

¹ Skripta paměť a učení PhDr. Mgr. M. Hanušová, PhDr. D. Oudová, Mgr. J. Votava

Jak se učit Bibli z paměti

Číst Bibli i jinými způsoby

Důležité je, aby učení se Písma nazpaměť **nevytlačilo** z vašeho denního pořádku **jiné způsoby čtení Bible!** Učit se Bibli z paměti je užitečné, ale z mnoha důvodů ostatním způsobům čtení Bible se ani zdaleka nepodobá. Nejspíš připomíná učit se nějakou velmi, velmi, velmi dlouhou básničku, která má nezvykle uspořádané věty. Také byste po nějaké době zjistili, že se za posledních několik měsíců pohybujete pouze po malém úseku z Bible a zbytek vám jaksi proklouzává mezi prsty. Tudíž **učením se Bible z paměti pouze obohatíte jiné způsoby čtení Písma!**

A proč tomu říkám „způsob čtení Písma?“ S tím textem se naučíte každodenně žít a neustále si ho přeříkávat. V podstatě je to skoro totéž, jako když si ho čtete, až na to, že si ho přeříkáváte v mysli.

Jestliže Bibli jakýmkoliv způsobem studujete (například induktivní metodou), potom se vám již naučené texty budou velice hodit při přemýšlení nad textem (vy to totiž budete vědět bez přemýšlení). Dám příklad – zrovna dnes jsem začal při cestě ze školy přemýšlet nad tím, jakou úlohu měl asi ve svém sboru Timoteus. Původně jsem si řekl, že si doma vyhledám informace v Biblickém slovníku – pak mě ale napadla otázka: „Co o něm říká Bible?“ A hned za ní následovala otázka: „Co mu Pavel například ve svém prvním dopise říká, o co ho prosí, co mu nařizuje a co nařizuje, aby nařídil?“ V tu chvíli se mi v hlavě vybavil, bez jakéhokoliv přeříkávání, jeden verš za druhým, přesně ty potřebné verše, které jsem hledal. Toto dokážete i vy! Jak? Ukážeme si to!

Funkce našeho mozku

Bůh nás stvořil opravdu dokonale. Vědci i s veškerým svým poznáním zatím ani zdaleka nepřišli na to, jak přesně náš mozek funguje. Spousta věcí se o něm ale ví. Kdyby jakýkoliv člověk neustále trénoval velkou násobilku a postupně si ztěžoval a ztěžoval příklady, bude pak jeho mozek schopen příklad 51321×23165 vypočítat stejně rychle jako kalkulačka. Opakováním se totiž výpočet doslova přesouvá do jiné části mozku, kde se automatizuje. Pokud by se vám toto podařilo s velkou násobilkou (nebo třeba odmocňováním), výsledek už vlastně nepočítáte. Dostanete zadání a výsledek zkrátka víte, v podstatě okamžitě.

Nehledte na svůj věk! Může vám být třeba padesát, stejně máte dispozice naučit se minimálně Novou smlouvu nazpaměť! Ale mladý člověk to má snazší.

Pravděpodobně už jste si také během čtení této knížky řekli, že zrovna vy máte špatnou paměť a že zrovna vy se nebudete schopni nic naučit. To ale není pravda! Pokud nejste postižení některou z vážných paměťových poruch mozku, učit se to můžete a výsledek záleží především na vaší vytrvalosti. Někomu to však bude trvat delší, a někomu zase kratší chvíli. Nebojte se toho! Také jsem nejednou od někoho slyšel, že se jeho spolužák byl schopný naučit básničky za pár minut a dotyčný ne. No a? To nevádí, alespoň se může ukázat vaše vytrvalost a píle pro Boží věci.

Jak na to

Teď vám v několika bodech popíšu systém, podle kterého budete schopní se Bibli (a cokoli jiného) naučit. Otevřeně vám říkám, že to bude náročné. Radši se dvakrát rozmyslete a třikrát pomodlete, než do toho půjdete! Každopádně, i kdybyste s tím třeba po roce skončili, vám to, co už budete umět, nikdo z hlavy nevezme.

Jestli se bojíte toho, že vám teď popíšu nějakou východní techniku (například superlistening), tak se bát nemusíte. Tenhle systém učení všichni znáte pod pojmem „opakování - matka moudrosti.“

a) Volba překladu

Volba překladu je prvním důležitým rozhodnutím. Ideální samozřejmě je učit se Bibli v původních jazycích – tzn. v řečtině a hebrejštině. Tento ideál je však dosažitelný pouze pro několik lidí z planety. Jeho náročnost je mnohonásobně vyšší než učit se v mateřském jazyce. Jestliže však chcete znát text co nejbližší tomu, jak byla Bible psaná v originále, volte **český studijní překlad** – je to nejpřesnější překlad, který je v ČR dostupný. Jeho nevýhodou je složitější jazyk a některé na první pohled obtížně srozumitelné formulace. Z dlouhodobého hlediska ale budete v Písmu moci vidět více než z překladu sice snazšího na čtení, ale nutně více výkladového (tzn. více ovlivněného teologickými východisky překladatele). Naučit se jakýkoliv překlad zpaměti je tak náročné, že je lepší překonat počáteční zdání nesrozumitelnosti, ale pak celý život čerpat co nejbližší hloubce, kterou obsahuje originál, než pokračovat o trochu rychleji a být ochuzený o některé aspekty textu. Pokud se chcete učit Bibli v jiném jazyce, zkuste si nejdříve zjistit, jaký překlad je v daném jazyce nejpřesnější.

Volba překladu je také důležitá proto, že pokud se nějaký úsek naučíte v jednom překladu, do druhého se to v praxi už nepřeučíte. Pokud překlad ČSP momentálně nevlastníte, můžete si z internetu stáhnout např. free program Theophilos nebo Davar3 a do něj pak nainstalovat překlad ČSP. Já sám jsem takto začal.

b) Pevné rozhodnutí

Nezačínejte, pokud nebudete přesvědčeni o tom, že uspějete. Když už začnete, musíte být pevně rozhodnuti neskončit. Představte si začátek učení se Bible z paměti jako začátek maratónu, ne sprintu na 100 m. Cíl a obrovská výzva není vyběhnout ani strhnout během prvních pár metrů velké vzdálenosti, ale dospět až do konce. Správně začít je podmínka úspěchu. A začínat bez vnitřního hlubokého přesvědčení nikdy se nevzdat je krok k jistému neúspěchu.

c) Vytvořit si návyk

Abyste vůbec mohli dosáhnout jakéhokoli výsledku, je klíčové najít si pro učení každý den pravidelný čas. Dobrých je 20 minut hned po ránu před tím, než začnou veškeré další povinnosti. Ideální je začlenit jej do času, který Bohu každý den věnujete. Učit se Bibli z paměti není rozhodnutí na pár týdnů nebo měsíců. Pokud máte úspěš, musí se stát součástí vašeho života v podstatě napořád.

Zpočátku se vám 20 minut bude zdát jako příliš krátký čas. Jak ale budou ubíhat týdny a měsíce života se všemi jeho požadavky, zjistíte, že těch 20 minut je čas, který se dlouhodobě do této činnosti investovat dá, ať se děje téměř cokoli.

Psychologově vědí, že vytvořit si návyk na určitou činnost trvá v průměru 21 dní. Po této době, když nějakou činnost provádíte denně ve stejnou dobu, zvyknete si na ni. Stane se součástí vašeho života a nejen že takovou činnost dál provádět už nevyžaduje tolik vůle, ale pokud s tím přestanete, ozve se vnitřní „kontrolka“ signalizující, že vám něco chybí. Když se rozhodnete začít, vyberte takové období, kdy s jistotou budete vědět, že minimálně 3 týdny budete moci pokračovat. Po této době si vytvoříte nový návyk, který vám sám o sobě pomůže pokračovat dál.

Jak si ukážeme později, těchto 20 minut není zdaleka jediný čas, který s ukládáním Bible do hlavy strávíte, ale je to základ. Ať se děje (téměř) cokoli, zůstane vám v plánu dne jasně daný prostor. Vše směřujte k jedinému cíli – vytrvat. Ocelový zvyk vám v tomto cíli bude vydatným pomocníkem.

d) Jak se učit nové texty

Když začnete, vypadá naučit se poprvé delší text z paměti téměř nepřekonatelně. Nebudeme nikomu mazat med kolem pusy, je to skutečně velmi obtížné, obzvláště na začátku. Věřte ale, že to je to méně náročné na celém procesu.

Důležité je, abyste se text naučili se 100% přesností – počítají se chyby i třeba jako „překládaje“ místo „předkládající“ nebo „musí však také mít“ místo „musí však mít také.“ Když budete bazírovat na detailech, budete si pak jisti tím, co si pamatujete, a také se celý úsek lépe naučíte. Je to Boží slovo – důležité je každé písmeno. Jde opět pouze o zvyk. Buď to se naučíte memorovat se 100% přesností nebo nedbale. Když už do věci investuji tolik času a energie, nevidím důvod proč text neznat na 100 %. Tato důslednost se mimochodem opět promítá i do dalších oblastí života.

Je spousta metod zabývajících se tematikou učení se z paměti. Jestli jste zvyklí se učit jinak, můžete. Je to na vás.

Můžete použít následující postup, který slouží mně:

- 1) Než začnete se samotným memorováním, doporučuji **zjistit si maximum informací o knize, kterou se chcete učit**. Poznat historický kontext, pisatele, příjemce listu, na co pisatel reaguje a

proč, výkladově obtížná místa nebo členění textu podle myšlenek. Pomůže vám v tom např. biblický slovník nebo knihy zabývající se úvodem do Nového (příp. Starého) zákona (viz seznam doporučené literatury na konci). Toto vám pomůže vytvořit si širší myšlenkový rámec, do kterého později budete zasazovat konkrétní slova, věty a odstavce. Nejen že budete mít hlubší znalost toho, co se učíte, ale mozek bude také lépe ukládat informace, pokud již má na co navázat. Ušlechťte vám to tedy i samotné memorování.

- 2) Proces memorování pak můžete začít tak, že si **nahlas přečtete celý oddíl**, který se chystáte učit a snažíte se u toho soustředit na každý detail a na význam jednotlivých veršů i na celek jako takový. Když je potřeba, přečtete ho několikrát.
- 3) Potom přichází na řadu naučit se první verš. **Verš si přečtete několikrát za sebou nahlas** (někomu pomáhá si text několikrát opsat). Zkoušejte si přitom v mysli vytvořit co nejživější obraz toho, co čtete. Představujte si konkrétní věci, „zhmotněte“ jednotlivá slova. Pohrajte si s nimi ve své fantazii. Snažte se cítit vůně, které byly ve vzduchu, představte si teplotu, bolest, prožijte emoce, které text vyvolává. Zapijte maximum smyslů. Čím lépe se vám to podaří, tím snadněji a hlouběji se text v paměti uloží.
- 4) Pokuste se **první verš zopakovat nahlas zpaměti**. Vždy si podle textu ihned ověřte, jestli se vám to daří a pokoušejte se o to tolikrát, dokud se vám to nepovede 100% správně. Jakmile se vám to podaří, opakujte si ho tak 3 – 4 krát a po čtvrtém opakování zase zkontrolujte, jestli ho umíte přesně. Tento krok může trvat různě dlouho.
- 5) Jakmile máte za sebou první verš, naučte se stejným způsobem verš druhý. Poté si **zopakujte** oba dva **naučené verše společně**. Po třetím naučeném verši znovu opakujte od prvního. Tímto způsobem pokračujte dál, dokud nebudete znát celý tematický celek (oddíl s nadpisem). Vždy po několika opakováních si zkontrolujte správnost naučeného textu.

Když se učím třeba dvacet veršů najednou, při učení se 19. verše si znova od prvního verše neopakuji, protože už ho dávno umím. Většinou se naučím třeba deset veršů a pak od jedenáctého začnu nanovo. Někdy se to učím i po pěti verších. Záleží na situaci.

Jak dlouho vám to zabere, nedokážu říct. Záleží na mnoha faktorech, jako je rušné prostředí, unavenost, odhodlání, schopnosti vaší paměti. Jedno vám ale zaručím: Jestliže se budete nové verše pravidelně učit, nebude to trvat dlouho a uvidíte zlepšení. Kamarád, který se na začátku učil 25 veršů kolem tří hodin, si dnes dokáže zapamatovat 25 nových veršů za hodinu. Aby dosáhl takového zlepšení, stačilo mu naučit se „pouze“ 160 veršů.

Mně osobně tento způsob vyhovuje a průběžně ho stále přizpůsobuji, aby co nejlépe odpovídal mým potřebám. Stejně tak vy můžete tyto podněty použít jako odrazový můstek pro svůj způsob, který bude vyhovovat vám.

e) Jak se učit obtížná místa:

Některá místa se učí těžko. Obzvlášť pokud se jedná o nesouvisející seznam jmen nebo příkazů apod. I tak ale existují možnosti, jak si práci trochu usnadnit a

zefektivnit. Snažte se vytvořit si maximum tzv. mnemotechnických pomůcek. Zkuste v textu najít opakující se vzorce, vytvořte z prvních písmen nebo slabik slova (i nesmyslná – např. 1Tm 4,14 - 18 jsem si vytvořil – NiNežNe OtoDá!). Napište si text do určitého tvaru. Použijte barvy, různé druhy podtržení nebo změňte velikosti písmen. Zakroužkujte si jednotlivá písmena a skládejte z nich slova. Dejte slovům rytmus nebo melodii. Vymýšlejte cokoli – i ty nejneobvyklejší věci. Mozek filtruje to, co si uloží, podle toho, co je pro něj zajímavé a kde dostane nejvíce druhů podnětů. Tvůrci reklam vědí, že čím bláznivější obraz, tím snadněji nám zůstane v hlavě. Využijte tohoto principu i vědomě.

f) **Hlavní princip a podstata systému:**

Opakování, opakování, opakování, opakování, opakování, opakování, opakování, opakování... a opakování

Až se vám podaří říci vybraný oddíl zcela zpaměti, je čas začít s opakováním. Hlavní princip úspěchu spočívá v tom, že si naučený text musíte minimálně 100x zopakovat během dvou až tří měsíců. Tím budete mít verš primárně naučený. Potom již stačí znalost obnovovat opakováním jednou za měsíc. Po roce měsíčního opakování už stačí jednou ročně do konce života. V opakování je základ a veškerá dřina. K přesnějšímu postupu se dostaneme.

Proč tolikrát a za takovou dobu? Protože je to jediné, co vám umožní si text naprosto osvojit a vytvořit velmi silné uložení do dlouhodobé paměti (tj. na celý život) a mít tak Boží slovo v sobě stejně hluboko jako reflex, když zakopnete.

Představte si to jako příkop v silnici, který se zahází novou hlínou. Pokud ji tam jen tak naházíte, nějakou dobu se přes takové místo dá přejet, ale po čase se začne hlína sesedat a vytvoří se prohlubeň. Aby byla silnice spravená dobře, je třeba vždy navršit trochu zeminy a pak ji pevně udusat. Pak doplnit další vrstvu a znovu udusat. Tak je třeba pokračovat, dokud není zasypaný celý příkop. Nelze do poloviny dusat a pak už jen házet. Každá nedůslednost se po nějaké době projeví propadnutím silnice. Opakování je přesně takovým „udusáváním“ informací v naší hlavě. Mozek ukládá informace ve formě elektrochemické vazby mezi neurony. Opakování způsobuje posílení této vazby, nepoužívání naopak její oslabení, příp. rozpad. Čím je vazba silnější, tím se oslabuje pomaleji a je pravděpodobnější, že zůstane natrvalo. Vytvořit takovou vazbu však vyžaduje skutečné úsilí. Jestliže opakování podceníte, dostatečně pevné spojení mezi neurony se v mozku nevytvoří, po nějaké době nebudete schopni si text přesně vybavit a po delším čase zmizí většina toho, co jste tak těžko získávali.

Takové opakování je podstatou úspěchu, protože pak bude vaše znalost Bible trvalá. To, co se takovýmto způsobem naučíte, už nezapomenete a můžete se učit další místa. Já osobně jsem se již pokoušel učit se delší texty, ale zkrachoval jsem právě na tom, že jsem neznal tento princip a po určité době jsem text zapomněl a učil se ho znovu a znovu, vždy ale bez dlouhodobého opakování. Časem jsem to vzdal a měl za to, že mám zkrátka špatnou paměť.

Při opakování je velmi dobré respektovat tzv. křivku zapomínání, se kterou přišel německý vědec Hermann Ebbinghaus. Ten objevil, že lidský mozek nové informace zapomíná zpočátku rychle a dále pak pomaleji a pomaleji. Proto si první den nové informace zopakujte pokaždé, když si vzpomenete, druhý den už pak stačí méněkrát a pak už jenom tak často, abyste to stihli 100x do dvou až tří měsíců.

Nespokojte se nikdy s tím, že si myslíte, že text znáte. Vždy jej skutečně zopakujte, pokud je to možné, tak nahlas. Pouze tak dochází k jeho utužení v paměti.

Postupně zaznamenáte zrychlování toho, jak se vám vybavují slova a tím i v opakování. Ke konci procesu už si text nevybavujete, zkrátka ho znáte. Ze stejného důvodu si nemusíte vybavovat, kdy jste se narodili nebo kolik je 2 + 2. I když už si budete myslet, že jste dosáhli této úrovně, pokračujte v opakování, dokud nedokončíte sté opakování.

Opakování veršů také bývá skvělým vyplněním mezer ve vašem denním programu. To znamená, že když se naučíte správně „cedit mezi zuby“, můžete opakovat prakticky kdekoliv, třeba v čekárně u doktora, při cestě vlakem nebo autobusem, když jedete ráno autem do práce, při chůzi do školy, na kole – kdekoliv. Nejlépe, když jde o činnosti, které opakuje pravidelně každý den. Je to praktické především z důvodu časové úspory – nemusíte si na to dělat čas, ten čas už máte a jenom se ho naučíte lépe využít. Má to také praktickou výhodu v tom, že zpravidla nejste ničím tlačeni. Například ranní cesta do školy a ze školy mi trvá cca 12 minut a opakování veršů zvládám za 17 minut. Takže si každé ráno cestou do školy opakuji první polovinu a cestou ze školy druhou polovinu. No, a když se mnou jdou do školy kamarádi, dokončím opakování ve sprše. Mimochodem neexistuje lepší uspávací rituál než si v mysli „číst“ Písmo. Zapomeňte na nudu! Někdy jen tak přemítám nad tím, co znám, a nechám Božího Ducha, aby mi ukazoval nové věci a přinášel zjevení, které proměňuje můj život...

Naučte se s textem žít každý den, využijte všechny možné příležitosti k opakování.

g) Systém a jeho revidování

Mezi lidmi je mnoho individuálních rozdílů. Časem sami zjistíte, kolik času můžete učení se Bible z paměti věnovat, co vám vyhovuje, co ne apod. Způsob, který jsem tu popsal, berte jako odrazový a osvědčený můstek, kterého se alespoň zpočátku (nejméně do té doby, než se naučíte 300 veršů) plus minus držte. Na internetu na stránkách www.biblezpameti.cz naleznete ke stažení tabulku, kterou jsme pro tyto účely vytvořili. Je zde také popsán způsob, jak ji vyplňovat a vzor již vyplněné tabulky.

Revidování systému je jednou za čas důležité především pro vás, abyste se Bibli učili co nejefektivněji a aby to co nejvíc vyhovovalo vaší osobnosti. Postupně budete zjišťovat, jak váš mozek funguje, a zaznamenáte zlepšení. To vše se promítá do vytváření osobního systému.

Jak často přidávat nové texty

Kolik nových textů budete přidávat, je jen a jen na vás. Čím více a častěji si budete nové texty přidávat, tím více pak budete muset trávit času nad opakováním – nepůjde to však donekonečna a jakmile se po dvou měsících až třech měsících „zajedete“, zjistíte, kolik minut denně opakování vám vyhovuje a kolik jste schopni udržet.

Nových veršů každý týden	5	10	15	20	25	30
Celkově veršů denně k opakování (po dvou měsících)	42,5	85	127,5	170	212,5	255

Možná vám představa zopakování třeba 127 veršů najednou připadá v tuto chvíli bláznivá, ale tím, že se to budete učit postupně, tak si váš mozek na tuto zátěž postupně zvykne a vám to nebude připadat tak těžké, jak to vypadá teď.

Nová smlouva má 7959 veršů, tudíž nepředpokládejte, že se naučíte Novou smlouvu během tří let. Když budete extrémně poctiví a vytrvalí, k tomu, abyste se z paměti naučili Novou smlouvu, budete potřebovat tak osm let a po zbytek života budete mít na starosti roční opakování jednotlivých kapitol, které, jak zjistíte, vás bude dohánět třeba i každý týden, takže ze záběru opravdu nevypadnete. A pokud se po Nové smlouvě rozhodnete pro Starou smlouvu, která má 23214 veršů – máte o zábavu postaráno. Ale pro začátek je potřeba klást si menší cíle, takže na Starý zákon zatím radši zapomeňte a hurá na 2. list Janův (13. veršů)!

Vyplňování tabulek

Tabulky slouží k přehlednému sledování vašeho opakování. Bez tabulek, do kterých si budete zaznamenávat každé opakování, nemůžete dojít daleko. Pro celkové opakování stačí jenom dva druhy tabulek: Tabulka, do které si budete zapisovat denní opakování, a tabulka, ve které budete mít zapsaná data pro opakování jednou za měsíc a později jednou za rok.

Pro ještě lepší představu, jak vyplnit tabulky, se můžete podívat na obrázky s příklady vyplnění.

Do tabulky s denním opakováním si vždy zapíšete datum, kdy jste se daný úsek Bible naučili. Do kolonky „odkaz“ zapíšete číslo veršů. Do kolonky „nadpis“ zapíšete titulek myšlenkového oddílu, který se učíte. Do čtvercových kolonek můžete udělat křížek po **každém** 100% přesném opakování naučeného oddílu. Přesnost textu si budete kontrolovat podle Bible minimálně prvních pět opakování a pak vždy po 25 křížcích.

Po dokončení stého opakování daného textu si odkaz na text znovu přepíšete do tabulky, kde budete zaznamenávat data pro opakování jednou za měsíc a později jednou za rok. Do kolonky „odkaz“ opět napišete čísla veršů. Do kolonek sousedících s nadpisem „měsíční opakování“ si vepíšete datum dne, který následuje za měsíc od data posledního opakování. U kolonek s ročním opakováním dělejte to samé s tím rozdílem, že vepíšete datum dne, který následuje rok od data posledního opakování. Při měsíčním a ročním opakování vždy ověřujte přesnost podle textu. Je jasné, že třeba pár slov zapomenete nebo řeknete trochu jinak, ale tím se netrapte. Zkuste si text znovu v hlavě oživit a opět si ho zapamatovat se 100% přesností.

Tabulku s denním opakováním je dobré mít stále po ruce, abyste nezapomínali dělat křížky. Tabulku s měsíčním a ročním opakováním si dobře uchovejte a dívejte se do ní často pro přípravu na nejbližší opakování. V praxi to pak vypadá tak, že téměř každý týden musíte opakovat něco z tabulky pro měsíční nebo roční opakování. Snažte se tabulku vést přehledně, abyste věděli, kdy vás čeká nejbližší opakování, a nic jste nevynechávali.

1.	odkaz	nadpis	opakování																																										
1.3.2010	Žd 1:1 - 14	Syn vznešenější nad anděly	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
2.	odkaz	nadpis	opakování																																										
6.3.2010	Žd 2:1 - 18	Věnujme zvěsti nejvyšší pozornost	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
3.	odkaz	nadpis	opakování																																										
15.3.2010	Žd 3:1 - 19	Ježíš je větší než Mojžiš + Nezatrvejte svá srdce	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
4.	odkaz	nadpis	opakování																																										
22.3.2010	Žd 4:1 - 5:10 (26. veršů)	Odpčinutí pro Boží lid + Ježíš je náš veliký velekněz	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
5.	odkaz	nadpis	opakování																																										
30.3.2010	Žd 5:11 - 6:20 (24. veršů)	Varování před odpadnutím + Bůh nezapomene na vaši lásku + Boží zaslíbení - kotva duše	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
6.	odkaz	nadpis	opakování																																										
4.4.2010	Žd 7:1 - 28	Melchisedechovské kněžství	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
7.	odkaz	nadpis	opakování																																										
9.4.2010	Žd 8:1 - 13	Nejvyšší kněz podle nové a lepší smlouvy	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
8.	odkaz	nadpis	opakování																																										
16.4.2010	Žd 9:1 - 28	Pozemská a nebeská svatyně + Kristus jedinou obětí zrušil hříchy mnohých	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
9.	odkaz	nadpis	opakování																																										
23.4.2010	Žd 10:1 - 18	Kristus jedinou obětí zrušil hříchy mnohých (pokračování)	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									
10.	odkaz	nadpis	opakování																																										
1.5.2010	Žd 10:19 - 39	Povzbuzení a varování	denní	[Grid of 42 'x' marks]																																									

(obr. 1)

Odkaz	Opakování									
	Měsíční	1.6.2010	1.7.2010	1.8.2010	1.9.2010	1.10.2010	1.11.2010	1.12.2010	1.1.2011	1.2.2011
Žd 1: 1-14	Roční	1.2.2012	1.2.2013							
Žd 2: 1 - 18	Měsíční	8.6.2010	8.7.2010	8.8.2010	8.9.2010	8.10.2010	8.11.2010	8.12.2010	8.1.2011	8.2.2011
	Roční	8.2.2012	8.2.2013							

(obr. 2)

Závěr

Přeji vám hodně zdaru a Božího požehnání do vašeho nového životního kroku. Už teď se za vás modlím – a neříkám to jako frázi - prosím Boha, aby vám dal sílu vytrvat až do konce.

Seznam doporučené literatury:

1. Bible: Český studijní překlad (Nakladatelství KMS, Praha 2009)
2. J.D. Douglas a kol.: Nový biblický slovník (Návrat domů, Praha 1996)
3. D. A. Carson, D. J. Moo: Úvod do Nového zákona (Návrat domů, Praha 2008)
4. G. Hörster: Úvod do nového zákona (Oliva, 1994)
5. M. C. Tenney: O Novém zákoně (Praha 1976)
6. D. Scroggie: Poznej svoji Bibli (Křesťanský život, rok vydání neuveden)
7. R. B. Dillard, T. Longmann III.: Úvod do Starého zákona (Návrat domů, Praha 2003)
8. Skripta paměť a učení PhDr. Mgr. M. Hanušová, PhDr. D. Oudová, Mgr. J. Votava (Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, 2006)

*****nebo dát i odkaz??? <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pamet-1.pdf> ??? *****

Odkazy:

<http://www.biblezpameti.cz>

<http://www.bible-online.cz>

<http://www.Davar3.net>

<http://www.nfkms.cz>