



## Pavlove Pastorálne listy (1 & 2 Timotejovi, Títovi)

### Lekcia 3: Duchovný tréning

#### Ciele:

1. Vysvetliť účastníkom, že tréning v duchovnom živote je dôležitý, a motivovať ich k tomu, aby sami trénovali.
2. Priviesť každého účastníka k tomu, aby sa rozhodol pre konkrétnu formu duchovného tréningu.

#### Témy:

Charakter, disciplína, rast



#### Pomôcky:

1. Vytlačené PDF Duchovný tréning pre každého jednotlivca
2. Biblia (Nová zmluva) pre každého účastníka

#### Kľúčový citát:

*„Lebo telesné cvičenie málo osoží, ale nábožnosť je užitočná na všetko a má prislúbenie pre terajší aj budúci život. Toto slovo je spoľahlivé a hodné prijať ho úplne“ (1 Tim 4,8-9).*

#### Úvodná modlitba (5 min.)

#### Aktivita (10 min.)

##### Majster kuchár

Vyber si jedného chlapca a jedno dievča, ktorí budú proti sebe súťažiť. Ich úlohou bude za tri minúty očistiť čo najviac zemiakov (príp. jablák). Kvôli bezpečnosti je najlepšie použiť škrabku na zemiaky. Daj pozor na to, aby zemiaky mali približne rovnakú veľkosť.

Cieľom hry je poukázať na to, že vďaka tréningu sme šikovnejší, rýchlejší, daná činnosť je pre nás prirodzenou... Podľa toho môžeš vybrať aj hráčov (jedného skúseného, druhého menej šikovného v danej činnosti).

Môžeš vyskúšať aj iné činnosti napr.: navliekanie nitky do ihly, hru na hudobný nástroj, štrikovanie, vyšívanie, oddeľovanie žltok od bielkov, pribíjanie klinec...

#### Vovedenie do témy (5 min.)

- Čo ti napadne pri slove „disciplína“? Čo ti napadne pri slove „tréning“?
- Čo myslíš, prečo väčšina ľudí napadne niečo negatívne?
- Prečo športovci venujú toľko času tréningu? Nemôže sa iba tak postaviť na štartovaciu čiaru a skúsiť zvíťaziť?
- Čo robí vrcholový športovec alebo hudobný virtuóz, aby sa udržal vo forme a dosahoval vynikajúce výsledky?



Dnes sa budeme rozprávať o duchovnej disciplíne a tréningu. Apoštol Pavol sa tejto téme venoval vo svojich pastorálnych listoch, pretože ju považoval za dôležitú.

## Štúdium (15 min.)

### Prečítajme si 1Tim 4,7-16.

#### Diskusia:

1. Čo nám Pavol odporúča vo verši 7, keď sa chceme stať nábožnými? *Trénovať, cvičiť sa v tom.*
2. Aký je podľa apoštola Pavla rozdiel medzi telesným cvičením a duchovným tréningom? *Výsledok prvého je krátkodobý, kým duchovný tréning má ovocie v tomto i v budúcom živote.*
3. Aký postoj máme (podľa verša 9) zaujať voči tomuto tvrdeniu? *Máme ho úplne prijať, pretože je spoľahlivé.*

Pavol používa frázu „toto slovo je spoľahlivé“ v Pastorálnych listoch spolu 5-krát, a to vždy, keď chce podčiarknuť význam určitého vyhlásenia (1Tim 1,15; 3,1; 4,9; 2Tim 2,11; Tít 3,8). Keď si ich všetky prečítate, bude vám jasné, že zakaždým sa hovorí o veľmi dôležitej skutočnosti. Z toho vyplýva, že duchovný tréning má podľa Pavla obrovský význam.

1Tim nie je jediný list, v ktorom Pavol hovorí o duchovnej disciplíne.

### Prečítajme si 2Tim 2:22-26.

#### Diskusia:

1. Vymenujte veci, ku ktorým apoštol Pavol vyzýva Timoteja. *Chrániť sa mladických žiadostí, usilovať sa o spravodlivosť, vieru, lásku, pokoj, vyhýbať sa hádkam, byť prívetivý, trpezlivý...*
2. Sú tieto veci ľahké?
3. Ako sa v nich môžeme cvičiť a ovládať sa?

### Prečítame si ešte jednu stať, tento raz z Tít 2,11-15.

#### Diskusia:

1. Čo je podľa verša 11 našou motiváciou na tomu, aby sme sa vyhýbali bezbožnosti? *Božia milosť, ktorá nás vychováva.*
2. Čo máme podľa verša 12 robiť, aby sme sa vyhli bezbožnosti? *Žili triezvo, spravodlivo a nábožne.*
3. Čo je odmenou tých, ktorí sa rozhodli pre takýto spôsob života? *Nádej na príchod Pána Ježiša.*
4. Čo Ježiš urobil, aby sme mohli žiť pre neho? *Dal seba samého za nás a očistil nás.*
5. Verš 14 opisuje Ježišovho nasledovníka slovami: „horlivý v dobrých skutkoch“. Hodí sa tento opis aj na teba? Akým spôsobom sa usiluješ byť čoraz viac podobný Kristovi? Dokážeš sa ovládať? Ako by si sa v tom mohol zlepšiť?

## Praktická aplikácia (30 min.)

Cieľom tejto aktivity nie je poukazovať na veci, v ktorých zlyhávame a neplníme dostatočne. Chceme sa zamerať na to, ako sa prakticky cvičiť v nábožnosti a posilňovať duchovné svaly. Požívam vás, aby ste si z nasledujúceho zoznamu vybrali konkrétny spôsob tréningu a poctivo sa mu venovali po dobu jedného mesiaca.

*Spoločne si prejdite nasledujúci zoznam „duchovných cvikov“. Môžete sa pristaviť pri jednotlivých bodoch, rozprávať sa, či s tým majú skúsenosť a pod. Tí, ktorí sa niektorému „cviku“ už venujú, môžu povzbudiť druhých a povedať, ako im to pomáha. Na záver vyzvi účastníkov, aby si vybrali jeden „cvik“, ktorý ešte nepraktizujú. Dohliadni na to, aby ste sa aj na budúcich stretnutiach rozprávali o tom, ako sa im v tom darí. Povzbudzujte sa navzájom, aby ste vytrvali.*



## Duchovný tréningový program

**Vyber si jedno z nasledujúcich cvičení (také, ktoré ešte nepraktizuješ) a rozhodni sa, že sa mu budeš 1 mesiac poctivo venovať.**

### 1. Modlitebný denník

Ak rád píšeš, modlitebný denník je skvelé cvičenie. Zaznamenávaj si svoje myšlienky, modlitby, ďakuje Bohu, vyznávaj svoje hriechy. Zapiš si citáty z Písma, ktoré ťa oslovili, alebo myšlienky či texty piesní. Buď kreatívny: píš básne, piesne, kresli... alebo jednoducho zapisuj, čo máš na srdci. Snaž sa vyhradiť si na to čas 4 až 5-krát do týždňa.

### 2. Čítanie Božieho slova

Tejto činnosti by sa mal venovať každý kresťan. Odporúčame spojiť ju so zapisovaním. Každý deň si prečítaj jednu kapitolu z Biblie. Môžeš čítať systematicky alebo každý deň siahnuť po inej knihe Svätého Písma. Premýšľaj nad prečítaným textom, zapiš si myšlienky a postrehy. Ak text v tebe vyvolá otázky, na ktoré nedokážeš odpovedať, zapiš si ich a porozprávaj sa o nich s človekom, ktorému dôveruješ a ktorý dobre rozumie Božiemu slovu.

### 3. Samota

Dnes si už iba málokto skutočne dokáže vychutnať samotu. Skús denne stráviť 20-30 min. osamote, ale nie tak, že budeš hrať počítačovú hru alebo počúvať MP3. Sed' v tichu, modli sa, stíš sa, aby si v srdci počul, čo ti Pán Boh chce povedať.

### 4. Modlitba

Modli sa denne 15 minút. Ďakuj Bohu, pros za iných, vyznávaj svoje hriechy. Vyhrad' si na to čas, keď ťa nikto nebude vyrušovať. Nenechávaj si na modlitbu čas pred spaním, keď si unavený, ale vtedy, keď máš dostatok síl.

### 5. Služba

Obhliadni sa okolo seba a hľadaj ľudí (v rodine, medzi známymi, susedmi, v kostole), ktorým by si mohol pomôcť. Pomáhaj „tajne“ alebo sa priamo opýtaj, ako by si mohol byť nápomocný. Keď skončíš, zamysli sa nad tým, čo si pri službe prežil. Hľadaj spôsob, ako slúžiť celý mesiac.

### 6. Chvála

Počúvaj piesne chvál a zameraj sa pritom na Pána Boha. Vyvyšuj ho, chváľ a ďakuj mu. Počas nasledujúceho mesiaca si na to denne vyhrad' 15-20 min. Nepúšťaj si túto hudbu iba ako „podmaz“ k iným činnostiam. Skús všetko odložiť na bok a cielene sa zameraj na Pána Boha.

### 7. Spytovanie svedomia

Aspoň raz do týždňa sa zamysli nad tým, ako žiješ. Páči sa Pánu Bohu tvoj život? Vyznávaj mu svoje hriechy a ľutuj. Ak je to potrebné, choď na spoveď a porozprávaj sa s kňazom prípadne s človekom, ktorému dôveruješ, ako by si mal prehľbovať svoj vzťah s Pánom.

*Tieto cvičenia nie sú ľahké a vyžadujú si sebaovládanie, možno premáhanie. Ale ak chceme, aby nám rástli duchovné svaly, potrebujeme ich posilňovať. Tak poď do toho!*



V úvodnej hre sme videli, že ak niečo trénujeme, potrebujeme na to menej námahy, ide nám to „samé od seba“ a sme v tom šikovní. To isté platí aj pre tieto duchovné „cviky“. Čím viac ich budeš precvičovať, tým budú pre teba ľahšie a prirodzenejšie.

### Záverečná modlitba (5 min.)

Modlite sa navzájom za seba, aby ste vytrvali vo svojom rozhodnutí trénovať a žiť disciplinovane. Proste Ducha Svätého o pomoc v tomto predsavzatí.

### Poznámka pre animátora:

Nezabudni sa počas najbližšieho mesiaca účastníkov pýtať, ako sa im darí v duchovnom tréningu. Nájdi spôsob, ako ich povzbudzovať. Napr. môžete sa povzbudzovať cez FB skupinu, alebo vytvoriť dvojice, ktoré sa budú povzbudzovať a zároveň „kontrolovať“. Na stretku sa zdieľajte o tom, ako sa vám darí, čo je pre vás ťažké. Modlite sa za seba navzájom.