



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

Tento 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!