

Kurz prípravy katechumenov na krst dospelých na sviatosti birmovancov na birmovku

21



Rímskokatolícka cirkev,
farnosť Turčiansky Peter



DOMÁČKA ÚLOHA



DOMA:

- **Vrátili ste sa k výsledkom zo Spytovania svedomia** a prípravy na spoveď po minulej katechéze? **Urobili ste si** na základe neho **zhodnotenie svojho stavu**: ako vidíte sami seba v týchto troch oblastiach:

- UČENÍK,
- MISIONÁR,
- ČLEN CIRKVI?

- **Ako hodnotíte samých seba čo do obrátenia?** Cítite, že ste tento krok už urobili? Ste už naplno kresťanmi? Je to Vaša identita, životné poslanie, životná záľuba?

NA TRIU:

- **Prešli ste si** s 12. časť programu METANOIA?
- **Pozhovárali sa** o nej v súvislosti s prijatím sviatosti birmovania, ktoré sa blíži! Aké povinnosti „navonok“ birmovaním prijmete? **Podelte sa so svojim zistením!**
- **Ako si budete vzájomne** (a teda aj s rodičmi / birmovnými rodičmi) **pomáhať v dozrievaní na túto sviatosť?**

SPIRIGYM											
	Svätá Cirkev	Examen	Leitura (liturgia)	Sacrosancta (Eucharistia)	Viečerná modlitba	Ľudská modlitba					
PO	○	○	○	○	○	○					
UT	○	○	○	○	○	○					
ST	○	○	○	○	○	○					
ŠT	○	○	○	○	○	○					
PI	○	○	○	○	○	○					
SO	○	○	○	○	○	○					
NE	○	○	○	○	○	○					
PO	○	○	○	○	○	○					
UT	○	○	○	○	○	○					
ST	○	○	○	○	○	○					
ŠT	○	○	○	○	○	○					
PI	○	○	○	○	○	○					
SO	○	○	○	○	○	○					
NE	○	○	○	○	○	○					

SPIRIGYM:

- Ako sa Vám tento týždeň darilo?



... nejaké
otázky, poznámky,
postrehy, pripomienky
k domácej úlohe?

Nech sa páči!





Kresťan katolík je:

- Kristov
- učeník
- a misionár
- v Cirkvi



UČENÍK

Slovo KREŠŤAN v preklade znamená UČENÍK Krista ako svojho Majstra.

Aké charakteristické vlastnosti robia
učeníka učeníkom?

Pouvažujte o tom a skúste tri – štyri
najdôležitejšie z nich **nadiktovať!**

Ako by vyzerala **definícia** učeníka?



Vystihuje ich?

Aplikujte svoju definíciu a charakteristické vlastnosti na tieto prípady:



HVIEZDNE VOJNY

Luke
a Obivan Kenoby



KARATE KID

Daniel
a Noriyuki 'Pat' Morita



Našli by ste...
nejaký tretí príklad?
Film, kniha, komiks,...

Úloha

Sme **učeníkmi** Ježiša Krista
a Ježiš Kristus je náš **Majster**.

Na základe Vašej definície – čo to
znamená pre náš **život** ako kresťanov?

Čo **v praxi** to znamená?

A ako to v praxi **uskutočniť**?

**Pokúste sa o definíciu
kresťana ako učenika!**

Zapíšte si ju do zošitov!





ZNAKY UČENÍKA



Ježiš sa v celom svojom živote prejavuje ako náš vzor. Je „dokonalý človek“, ktorý nás pozýva, aby sme sa stali jeho učeníkmi a nasledovali ho.

(KKC 520)

Kristus spôsobuje, aby sme všetko, čo žil on, mohli žiť v ňom a on to mohol žiť v nás.

(KKC 521)

Kto verí v Krista, stáva sa Božím synom. Toto **adoptovanie za syna ho premieňa a umožňuje mu nasledovať Kristov príklad.** Robí ho schopným správne konať a robiť dobro. Učeník zjednotený so svojím Spasiteľom **dosahuje dokonalosť lásky čiže svätosť.**

(KKC 1533)

Pokiaľ sme učeníka definovali dôkladne, tak sme zrejme do našej definície zahrnuli **štyri základné znaky:**

- Učeník chce byť ako Majster, ktorého **NAPODOBŇUJE**.
- Učeník sa preto od Majstra **UČÍ**.
- Nielen teoreticky, ale aj prakticky **TRÉNUJE** myslenie, život a konanie po vzore Majstra.
- Výsledkom je, že učeník **RASTIE**, napreduje na uskutočnení svojej túžby byť ako Majster.

SUHLASÍTE?





Boh nikoho nepredurčuje na to, aby šiel **do pekla**; to predpokladá **dobrovoľné odvrátenie sa od Boha** (smrteľný hriech) a zotrvanie v tom odvrátení až do konca.

(KKC 1037)

Smrteľný hriech – vážnym prestúpením Božieho zákona – ničí v srdci človeka lásku. **Odvracia človeka od Boha**, ktorý je jeho posledným cieľom a jeho blaženosťou, a to **tým, že človek dáva prednosť nejakému nižšiemu dobru pred Bohom**.

(KKC 1855)

Pokiaľ sme učeníka definovali dôkladne, tak sme zrejme do našej definície zahrnuli **štyri základné znaky**:

- **Učeník chce byť ako Majster, ktorého NAPODOBŇUJE.**
- Učeník sa preto od Majstra **UČÍ**.
- Nielen teoreticky, ale aj prakticky **TRÉNUJE** myslenie, život a konanie po vzore Majstra.
- Výsledkom je, že učeník **RASTIE**, napreduje na uskutočnení svojej túžby byť ako Majster.

Pokiaľ v sebe riešime ešte len otázku, či učeníkmi Krista budeme alebo nie, potom sme ešte neprešli ani prvým obrátením

**a potom musíme najprv vyriešiť tento krok:
Stanem sa kresťanom, alebo nie?**

**Toto je rovina
OBRÁTENIA /
SMRTEĽNÉHO
HREICHU.**

Ak sa slobodne rozhodnem nebyť učeníkom – a teda nechcem byť, žiť, konať ako Boh, slobodne sa tým rozhodujem odmietnuť zbožštenie, čiže Nebo, čiže spásu. Slobodne si tým volím zatratenie.



Podľa toho vieme, že sme ho poznali, ak zachováame jeho prikázania. Kto hovorí: "Poznám ho," a nezachová jeho prikázania je luhár a niet v ňom pravdy. Kto však zachová jeho slovo, v tom je Božia láska naozaj dokonalá. A podľa toho vieme, že sme v ňom. **Kto hovorí, že ostáva v ňom, má aj sám žiť, ako žil on.**

(1 Jn 2,3-6)

Ak ma milujete, budete zachovávať moje prikázania. A ja poprosím Otca a on vám dá iného Tešiteľa, aby zostal s vami naveky - Ducha pravdy, ktorého svet nemôže prijať, lebo ho nevidí, ani nepozná.

(Jn 14,15-17)

Pokiaľ sme učeníka definovali dôkladne, tak sme zrejme do našej definície zahrnuli štyri základné znaky:

- Učeník chce byť ako Majster, ktorého **NAPODOBNÚJE**.
- Učeník sa preto od Majstra **UČÍ**.
- Nielen teoreticky, ale aj prakticky **TRÉNUJE** myslenie, život a konanie po vzore Majstra.
- **Výsledkom je, že učeník RASTIE, napreduje na uskutočnení svojej túžby byť ako Majster.**

Tieto výroky nie sú príkazmi!

Sú prostým **konštatovaním** toho, že ak milujeme Krista – a teda sa od Neho učíme a milujeme byť ako On, potom sa to nevyhnutne prejaví v tom, že sa Mu budeme podobať!



**Toto je rovina
VÝSLEDKOV /
OVOCIA.**

Ak sa skutočne od krista Boha učíme žiť, byť a konať ako On, potom sa to na nás prejavuje práve tým, že sa meníme do podoby Krista. Podobnosť s Kristom Bohom je jeden zo zásadných znakov a potvrdení toho, že úspešne napredujeme na ceste k svojmu zbožšteniu sa v Bohu.



Učeník je:

povolaný Kristom;

vedome Bohu

odpovedá;

miluje Krista a blížnych;

prináša **ovocie**

(výsledky);

poslúcha Majstra

učí sa od Krista;

nasleduje Krista;

usiluje o **Nebo**;

nebojí sa **kríža** (námahy,
utrpenia, bolesti, obety);

trávi čas v **modlitbe** s
Ježišom;

slúži z lásky Bohu i
ľuďom;

pomáha aj iným stať sa
učeníkmi (je misionár)

(porov.

catholicmissionarydisciples.com)

Pokiaľ sme učeníka definovali dôkladne,
tak sme zrejme do našej definície
zahrnuli **štyri základné znaky**:

- Učeník chce byť ako Majster,
ktorého **NAPODOBŇUJE**.
- Učeník sa preto od Majstra **UČÍ**.
- Nielen teoreticky, ale aj prakticky
TRÉNUJE myslenie, život a
konanie po vzore Majstra.
- Výsledkom je, že učeník **RASTIE**,
napreduje na uskutočnení svojej
túžby byť ako Majster.

Ktoré z týchto bodov sú o **UČENÍ** sa
a o **TRÉNINGU**,
– a ktoré naopak popisujú už **OVOCIE**
učeníctva, či dokonca ešte len prvé
ROZHODNUTIE SA stať sa učeníkom?



**Tieto dve roviny nás
dnes ZAUJÍMAJÚ:**

Na nich sa totiž
odohráva naše
učeníctvo, náš tréning
pre Nebo:

Na jednej strane **UŽ**
obrátení,
na druhej strane **EŠTE**
stále spútaní
mnohými závislosťami
a ešte stále málo
poznajúci Krista a
málo podobní
Kristovi.



ŠEŠŤ NÁSTROJOV

V zásade ako **UČENÍCI** trénujeme šesť základných oblastí nášho nového života – a im zodpovedá šesť **ZÁKLADNÝCH CVIKOV** duchovného života:

VZŤAH S BOHOM

Vnútoraná modlitba;

BOŽIE ZMÝŠĽANIE

**Rozjímanie, štúdium,
lektúra + skriptúra**

BOŽÍ ŽIVOT

Malé spoločenstvo v Cirkvi

NOVÁ OSOBNOSŤ

Askéza

BOŽIE KONANIE

Apoštolát + angažovanosť

JEDNOTA S BOHOM

Sviatosti a liturgia

Našou úlohou je urobiť si – tak, ako to robia hudobníci, športovci, či iní nadšenci – **čas a vytvoriť si denný režim**, *regulu* (tak to nazývajú v kláštoroch), ktorá nám umožní vážne trénovať Boží Život.



V zásade ako **UČENÍCI** trénujeme šesť základných oblastí nášho nového života – a im zodpovedá šesť **ZÁKLADNÝCH CVIKOV** duchovného života:

VZŤAH S BOHOM

BOŽIE ZMÝŠĽANIE

BOŽÍ ŽIVOT

NOVÁ OSOBNOSŤ

BOŽIE KONANIE

JEDNOTA S BOHOM

Vnútoraná modlitba;

Rozjímanie, štúdium,
lektúra + skriptúra

Malé spoločenstvo v Cirkvi

Askéza

Apoštolát + angažovanosť

Sviatosti a liturgia

lectio
divina



Apoštolátu a angažovanosti sa budeme venovať na dvoch ďalších stretnutiach, **liturgia a sviatosti** sú obsahom mystagógie po birmovke – **dnes sa teda zameriame na zvyšné štyri cviky.**

VZŤAH S BOHOM

LECTIO DIVINA

Spája v sebe **ROZJÍMANIE** (čítanie, rozjímanie) spoločne s **VNÚTORNOU MODLITBOU** (modlitba, kontemplácia).

Ako ste pokročili v praxi lectio divina?
Ktorá jeho fáza je v súčasnosti u Vás dominantná? Venujete sa lectiu pravidelne?

ŠTÚDIUM

SKRIPTÚRA (denné čítanie Písma + **LEKTÚRA** (denné čítanie knihy – v časovej núdzi môže plniť funkciu **ŠTÚDIA** odbornej literatúry).

Praktizujete pravidelne? Aj štúdium – alebo ho spájate s lektúrou? Koľkokrát ste už prečítali NZ? Koľko duchovných kníh? Aj odborných?

Pokiaľ ste doteraz naplno ešte tieto veci nepraktizovali, je čas začleniť ich do Vášho pravidelného denného režimu!

- Sú **nejaké prekážky**, ktoré tomu bránia?
- Ako by ste si aj vzájomne **poradili s ich prekonaním**?
- Na základe doterajších **skúseností** – **ako a kedy** by ste zaradili tieto nástroje do svojej dennej rutiny?

BOŽÍ ŽIVOT A NOVÁ OSOBNOSŤ

SPOLOČENSTVO

Miesto tréningu Trojičného Božieho života je **malé spoločenstvo** – dosť malé na to, aby sme v ňom navzájom zdieľali svoje životy.

Máte už takéto spoločenstvo?
Je ním Vaše trio? Nejaké iné? Farské?
Alebo v rámci nejakého hnutia, rehole?
Narazili ste na nejaké problémy?

ASKÉZA

ODSTRAŇOVANIE zlozvykov (nerestí) a ich **NAHRÁDZANIE** novými návykmi zodpovedajúcimi slobode a životu Božích detí (čnosti).

Doteraz sme sa ešte askéze veľmi nevenovali. Privoňali ste k nej už aj napriek tomu? Či ani ešte nie?

„Neviete, že tí, čo bežia na štadióne, bežia síce všetci, ale iba jeden dosiahne víťaznú cenu? Bežte tak, aby ste sa jej zmocnili. A každý, kto závodí, zdržuje sa všetkého; oni preto, aby dosiahli porušiteľný veniec, my však neporušiteľný. Ja teda tak bežím, nie ako na neisto, tak bojujem, nie akoby som bil do vetra. Ale krotím svoje telo a podrobujem si ho, aby som azda, kým iným kážem, sám nebol zavrhnutý.“ (1 Kor 9,24-27)

„Umŕtvujte teda svoje pozemské údy: smilstvo, nečistotu, vášeň, zlú žiadostivosť a lakomstvo, čo je modloslužba!“ (Kol 3,5)



... nejaké
otázky, poznámky,
postrehy, pripomienky
k téme?

Nech sa páči!





Askéza



„Hriech má dvojaký následok.

Ťažký hriech nás pozbavuje **spoločenstva s Bohom**, a preto nás robí neschopnými večného života, ktorého pozbavenie sa volá „**večný trest**“ za hriech.

Na druhej strane **každý hriech**, aj všedný, má za následok **nezdravé pripútané k stvoreniam, ktoré potrebuje očistenie** či už tu na zemi, alebo po smrti, v stave nazývanom očistec. Toto očistenie oslobodzuje od takzvaného „**časného trestu**“ za hriech.

Obidva tieto tresty sa nemajú chápať ako určitý druh pomsty, ktorou Boh postihuje zvonku, ale skôr ako **tresty vyplývajúce zo samej povahy hriechu**.

Obrátenie, ktoré pochádza z vrúcnej lásky, môže dôjsť až k úplnému očisteniu hriešnika, takže už nezostane nijaký trest.“

(KKC 1472)

Prečo askéza?

SMRTEĽNÝ HRIECH

Pred Bohom uprednostňujem iné, menšie dobro – kvôli ktorému vedome a dobrovoľne opúšťam (zanedbávam, ignorujem,...) Boha.

Tým si slobodne volím zatratenie, Peklo.

ZÁVISLOSTI

Hriech spôsobuje, že som závislý na stvorených veciach – neresti, čiže zlé návyky a zvislosti.

ĽAHKÝ HRIECH

Závislosti spôsobujú ľahké hriechy (a sú aj nimi posilňované), ktoré mi bránia žiť Boží život dokonale.

POKÁNIE

Obrátenie, ktorým sa vraciam k Bohu, milujem Ho nadovšetko a uprednostňujem pred všetkým.

ASKÉZA

Nástroj odstraňovania nerestí a budovania čností.

„Ale nič poškvrnené, ... doň nevojde, iba tí, čo sú zapísaní v Baránkovej knihe života.“
(Zjv 21,27)

NEBO / SPÁSA

Prečo askéza?

Kedy kresťanstvo bolo športom



Predstavme si plnoštíhlu ženu, ktorá sa rozhodne, že chce byť športovkyňou a robiť crossfit.

Rozhodnutie zmeniť sa
z obéznej lenivej slabej
ženy na silnú
športovkyňu je ako
OBRÁTENIE a
zanechanie ťažkého
hriechu.

Tento stav je vzhľadom
na šport stavom
„smrteľného hriechu“:
nešportuje, miesto toho
sedí pri televízore a
pchá do seba sladkosti a
ani športovať nedokáže,
pretože jej telo to
nedokáže.

**Jej telo je ale napriek
rozhodnutiu stále
slabé a neschopné.**

To je následok jej
hriechu, ktorý síce už
zanechala, ale jeho
následky tu stále sú.



**Potrebuje poctivý a
vytrvalý tréning,**
kým sa jej telo zbaví
následkov a prispôsobí
novému cieľu: byť
športovkyňou.



... no a **tomuto tréningu v kresťanstve hovoríme ASKÉZA**
– z gréckeho slova *askeo*, tvrdo a vytrvalo na niečom pracovať,
niečo trénovať. V antickom Grécku *askéti* boli športovci.

... nejaké
otázky, poznámky,
postrehy, pripomienky
k téme?

Nech sa páči!



O ČO IDE?

„SOM NÁVYK“ (Stephen Covey)

**ASKÉZA JE MENENIE
TÝCHTO NÁVYKOV
PODĽA NAŠEJ VÔLE.**

Naša osobnosť, naše
JA, by sa dalo
definovať ako súhrn
veľkého množstva
najrôznejších návykov.



MYSEĽ – návyk myslieť a hľadiť na svet určitým spôsobom.

ROZUM – múdrosť, hlúposť, vedomosť, nevedomosť sú tiež v istom zmysle návyky nášho mozgu fungovať určitým spôsobom.

ZMYSLY – návyk „kŕmiť sa“ určitými vnemami a závislosť na nich.

KONANIE – návyk konať a správať sa určitým spôsobom, návyk reagovať určitým spôsobom.

TELO – sila či slabosť tiež nie je nič iné, než návyk tela na spôsob nášho života.

ŽIVOT – návyk určitej rutiny, návyk robiť veci určitým spôsobom, návyk sústreďovať sa na nejaké ciele a veci a návyk iným sa rutinne vyhýbať,...

EXTRA
KRA
A
D
D

Vyberte teraz príklad
jedného návyku, ktorý by ste
si chceli ako Boží synovia a
dcéry vybudovať
a jeho opačného zlovyku,
ktorý tak chcete odstrániť.



- **MOTÍV** = **VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)

1) MOTÍV a jeho udržiavanie

VIERA – viem, čo chcem, viem, že to chcem, viem, že to stojí za to, som si tým istý.

NÁDEJ – viem, ako to dokázať a mám istotu, že je v mojej moci to dokázať.

Preto to chcem.

Nielen citovo túžim, ale rozumom a vôľou to **CHCEM!**



NÁSTROJE MOTIVÁCIE:

VIZUALIZÁCIA – predstavujem si svoj cieľ a už vopred ho v predstavivosti prežívam.

V kresťanstve ju nahrádza **LECTIO DIVINA**, kde skutočne už vopred prežívam to, k čomu smerujem – nielen predstavivosťou (rozjímanie), ale aj skúsenosťou (modlitba, kontemplácia)

SPOLOČENSTVO – ako „podporná skupina“

Ako by to fungovalo
v našom prípade?

TECHNOLÓGIA ASKÉZY

- **MOTÍV** = **VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.

2) PLÁN – viem, ako na to

AKO – jasný, konkrétny a realistický plán, ako cieľ dosiahnuť.

VÝMENA – zlozvyk môže byť odstránený jedine tak, že bude nahradený iným, opačným a pozitívnym návykom. Musíme si proste nájsť niečo, čím „zaplníme priestor“, ktorý vznikne jeho odstraňovaním.



NÁSTROJE PLÁNOVANIA:

DENNÁ RUTINA – to, čo idem robiť, musí byť normálnou súčasťou bežného dňa, tak, aby som na to mal jasne vyhradený čas a aby to nenarušovalo iné veci, ktoré cez deň robím.

ODSTRÁNENÉ SPÚŠŤAČE – odstránenie zlozvykov a pokušení, ktoré by ma zvädzali alebo by otvárali dvere prekážkam.

AK ... POTOM ... – Ak sa začne prebúdzvať starý zlozvyk alebo sa objaví nejaká predvídaná prekážka, zareagujem takto a uniknem pred nimi / vyriešim ich.

Ako by to fungovalo
v našom prípade?

TECHNOLÓGIA ASKÉZY

- **MOTÍV = VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.
- **NESTRHAŤ VÔĽU** – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu.

3) NESTRHAŤ VÔĽU

Výskumy ukazujú, že mozog je v tomto **podobný svalom** a jeho silou je vôľa.

Pre náš úspech je vôľa ešte **dôležitejšia**, než motivácia.

Schopnosť naše vôle za ničím ísť je **obmedzená** a vedci si nie sú istí, či sa dá sila vôle vytrénovať.

Posilňovanie vôle spočíva skôr v tom, že **odstraňujeme prekážky**, ktoré musí vôľa prekonávať, či dokonca ich meníme na príležitosti a niečo, čo cítime ako odmenu.



NÁSTROJE ŠETRENIA VÔLE:

MILUJ CESTU – je to umenie *emočnej inteligencie*. Ak si zamilujem to, čo robím (dá sa to), nemusím sa do toho nútiť, ale si to vychutnávam.

NAVYKNI SI KRÁČAŤ – ak si vytvorím pravidelnú rutinu, pravidelný návyk, časom to začnem robiť automaticky, bez namáhania vôle.

VYCHUTNAJ SI aj drobné a čiastkové úspechy (napr. som ráno vstal a dodržal rannú modlitbu) a sprvu sa za ne aj odmeň (na raňajky si doprajem kúsok čokolády).

ZDRAVÁ STRAVA – výskumy tiež ukazujú, že vôľa a jej sila (podobne ako u svalov) závisí aj od hladiny živín v krvi (obzvlášť glukózy 😊). Zdravé jedenie môže vôli napomôcť.

**Ako by to fungovalo
v našom príklade?**

TECHNOLÓGIA ASKÉZY

- **MOTÍV = VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.
- **NESTRHAŤ VÔĽU** – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu.
- **VEDOMÉ VNÍMANIE** – prerušovať škodlivé navyknuté schémy konania a reagovania.

Ako by to fungovalo
v našom príklade?

4) VEDOMÉ VNÍMANIE

MALADAPTÍVNA SCHÉMA je schéma navyknutého zlého správania sa, ktoré samo seba upevňuje a posilňuje:

„Chémia... to je hrozné... zase to nedokážem... ani sa nebudem snažiť... päťka... vidíte? Nedokážem to!“

VEDOMÉ VNÍMANIE umožňuje zachytiť okamih, kedy sa schéma spúšťa a prerušiť ju:

„... prečo by to malo byť hrozné? ... dokázali iní, dokážem aj ja! ... idem makať... jednotka! Super, vidíte? Dokážem to!“

NÁSTROJE VEDOMÉHO VNÍMANIA:

BDELOSŤ – zamilujme si prítomnosť, ktorá je cestou nášho rastu, okamihu práce na našom víťazstve, to všetko sú sper veci!

ODSTRÁNIŤ, ČO NÁS VYRUŠUJE – a čo nás unáša do sveta snívania, spomínania, fantazírovania a pod. Sústrediť sa.

PRÚDENIE – stav, keď niečo robíme s úplným zaujatím tak, že „zabudneme na všetko naokolo“. Je to nádherný pocit. Objavme krásu všedných vecí, vychutnávajme si ich, prúdme nimi a užívajme si to!



- **MOTÍV = VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.
- **NESTRHAŤ VÔĽU** – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu.
- **VEDOMÉ VNÍMANIE** – prerušovať škodlivé navyknuté schémy konania a reagovania.
- **NEPREPÁLIŤ TEMPO** ani očakávania – dokážeme vybudovať zhruba jeden návyk raz za tri mesiace.

5) NEPREPÁLIŤ TEMPO

BEH NA DLHÉ TRATE – vytvorenie nového návyku nejaký čas trvá. Malý a jednoduchý návyk sa dá osvojiť za tri týždne, veľký a ťažký návyk môže zabráť aj osem mesiacov, kým sa stane naozaj samozrejým a automatickým.

RAZ ZA ŠTVRŤ ROKA – to je primerané tempo osvojovania si priemerne náročných návykov (napr. ranné vstávanie a pravidelné ranné rozjímanie). To znamená, že môžeme ročne zmeniť v priemere 3 až 4 návyky.



NÁSTROJE SPRÁVNEHO TEMPA:

JEDNA VEC – sústredíme sa na jeden návyk, jednu zmenu a pracujeme na nej, až kým sa to pre nás nestane automatickým! Budovať viacero návykov naraz znamená, že sa najskôr vyčerpáme a vzdáme to.

SÚSTAVNOSŤ – hovorí sa, že ak čo len na deň prerušíme proces navýkania si na niečo, musíme začať odznova. Aj keby to tak nebolo, bez pravidelnej sústavnosti sa návyk (čnosť) vybudovať nedá

PRIMERANÉ OČAKÁVANIA – nečakajme výsledok už koncom týždňa... 😊!

Ako by to fungovalo
v našom prípade?

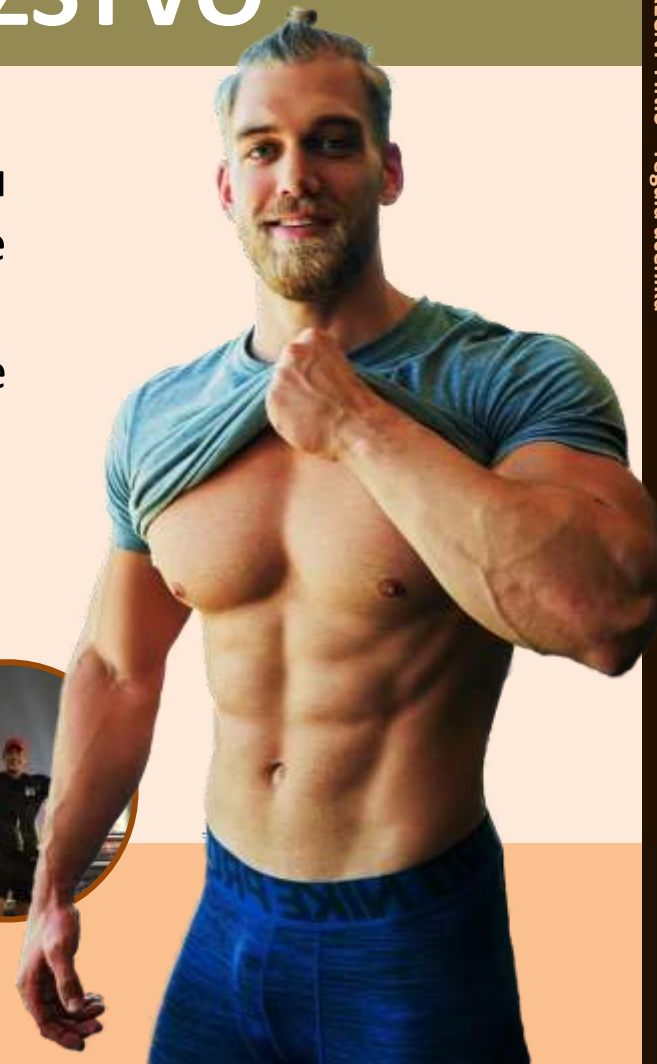
TECHNOLÓGIA ASKÉZY

- **MOTÍV = VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.
- **NESTRHAŤ VÔĽU** – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu.
- **VEDOMÉ VNÍMANIE** – prerušovať škodlivé navyknuté schémy konania a reagovania.
- **NEPREPÁLIŤ TEMPO** ani očakávania – dokážeme vybudovať zhruba jeden návyk raz za tri mesiace.
- **OSLÁVIŤ VÍŤAZSTVO** – keď niečo dokážete, tešte sa z toho, vychutnajte si to – aj s malou oslavou na konci trojmesačného obdobia

**Ako by to fungovalo
v našom príklade?**

6) OSLÁVIŤ VÍŤAZSTVO

VÍŤAZSTVO JE VEĽKÁ VEC – po skončení trojmesačného tréningu nového návyku, keď už vidíme, že návyk je viac-menej osvojený a stáva sa automatickým – oslávme toto svoje víťazstvo, ktoré sme s pomocou Božej milosti dosiahli Bohu na slávu a nám na osoh!



CYKLUS SA UZATVÁRA:

Dosiahnutý úspech posilňuje našu motiváciu k ďalším zmenám, upevňuje našu vieru a nádej, posilňuje našu schopnosť vnímať tréning ako cestu k ďalšiemu víťazstvu a teda si aj sám tréning a cestu vychutnávať...

Tak, ako opakovaným cvičením silnie telo, opakovaným tréningom čností silnie naša osobnosť, naša vôľa, naša schopnosť bojovať a víťaziť.

TECHNOLÓGIA ASKÉZY

- **MOTÍV = VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.
- **NESTRHAŤ VÔĽU** – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu.
- **VEDOMÉ VNÍMANIE** – prerušovať škodlivé navyknuté schémy konania a reagovania.
- **NEPREPÁLIŤ TEMPO** ani očakávania – dokážeme vybudovať zhruba jeden návyk raz za tri mesiace.
- **OSLÁVIŤ VÍŤAZSTVO** – keď niečo dokážete, tešte sa z toho, vychutnajte si to – aj s malou oslavou na konci trojmesačného obdobia
- **NEZASPAŤ NA VAVRÍNOCH** – udržiavať to, čo už bolo osvojené, nezanedbávať to!

**Ako by to fungovalo
v našom príklade?**

7) NEZASPAŤ NA VAVRÍNOCH

NENECHAJTE ZANIKNÚŤ

to, čo ste namáhavo
vybudovali!

Tak, ako sa opakovaním
zvyk vytvára, jeho
zanedbávaním slabne.

Aj keď pokračujete v
budovaní ďalšieho návyku,
nezanedbávajte to, čo ste si
doteraz vybudovali!

V TOM JE NAKONIEC

ZMYSEL – budujeme nové
návyky (čnosti) preto, aby
boli trvalou súčasťou nášho
života a našej osobnosti.

Inak by sme ich
nebudovali.



TECHNOLÓGIA ASKÉZY

- **MOTÍV = VIERA** (viem, že to chcem) a **NÁDEJ** (viem, že to môžem)
- **PLÁN** – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokušenia a prekážky.
- **NESTRHAŤ VÔĽU** – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu.
- **VEDOMÉ VNÍMANIE** – prerušovať škodlivé navykuté schémy konania a reagovania.
- **NEPREPÁLIŤ TEMPO** ani očakávania – dokážeme vybudovať zhruba jeden návyk raz za tri mesiace.
- **OSLÁVIŤ VÍŤAZSTVO** – keď niečo dokážete, tešte sa z toho, vychutnajte si to – aj s malou oslavou na konci trojmesačného obdobia
- **NEZASPAŤ NA VAVRÍNOCH** – udržiavať to, čo už bolo osvojené, nezanedbávať to!
- **VŠETKO NA PEVNOM ZÁKLADE**, ktorým je Boh!

NA PEVNOM ZÁKLADE

V BOŽÍCH VECIACH – kde Diabol i svet odporujú zo všetkých síl! – **neobstojíme, ak nebudeme pevne zakotvení v Kristovi a v Jeho Moci.**

Preto musíme toto puto s Bohom cieľavedome budovať:

- pravidelná a dôkladná **HLAVNÁ MODLITBA DŇA** – s rozjímaním a prechádzajúca do vnútornej modlitby, dokonca kontemplácie;
- napĺňanie sa Božími vecami v **štúdiu, skriptúre a lektúre**;
- pravidelné **zastavenia sa cez deň** – napríklad krátke stíšenie sa a modlitba pri jedle, poludňajší „Anjel Pána“ spolu s krátkym čiastkovým spytovaním svedomia, večerná modlitba *exámen* (spytovania svedomia) Ignáca z Loyoly, prípadne iné malé zastavenia sa a návyky počas dňa;
- **sviatosti a liturgia**, samozrejme;

VO SVETSKÝCH VECIACH – obzvlášť ak nám Diabol fandí, lebo nás odvádzaajú od Boha, nebadane zotročujú a nakoniec sťahujú do Pekla – sa zaobídeme aj bez Boha...

Ale nie v Božích veciach!

... nejaké
otázky, poznámky,
postrehy, pripomienky
k téme?

Nech sa páči!





Spoločnosť



Ako ste na tom?



„Základňové (bázové) cirkevné spoločenstvá (známe aj pod inými menami) vyrastajú rýchlo v mladých cirkvách. Sú **podporované** biskupmi a ich konferenciami ako pastoračná **priorita** a osvedčujú sa ako **centrá** kresťanskej formácie a misionárskeho vyžarovania. Ide o skupiny kresťanov, ktorí sa stretávajú **na rodinnej úrovni alebo v obmedzenom okruhu**, aby sa **modlili, čítali Písmo, prehlbovali si náboženské vedomosti** a **debatovali** o cirkevných problémoch z hľadiska spoločného zaangažovania. Sú **znamením života** Cirkvi, **pomocou pri hlásaní evanjelia** a dobrým východiskom pre novú spoločnosť, ktorá je založená na "civilizácii lásky". Také spoločenstvá **decentralizujú** a **organizujú farnosť**, s ktorou zostávajú stále spojené.“

(Redemptoris missio 51)

- **Máte spoločenstvo**, v ktorom budete **po birmovke** žiť a trénovať nový Boží spôsob života?
- **Ak nie – hľadáte ho** a máte v tomto smere už nejaké možnosti?
- **Mohlo by túto funkciu spĺňať napríklad Vaše TRIO** – obohatené o iných prípadných členov farnosti?
- **Je to naozaj SPOLOČENSTVO**, usilujúce o skutočný trojičný život? Nielen „stretko“, ktoré sa zide niečo urobiť (pomodliť, podebatovať,...) a tým to preň skončí?
- **Nakoľko už v sebe obsahuje oných šesť znakov katolíckosti** podľa sv. Jána Pavla II.? **Nakoľko je teda katolícke?**





Ako ste na tom?



„Zodpovednosť za vyznávanie **katolíckej viery**, ktorá prijíma a hlása pravdu o Kristovi, o Cirkvi a o človeku, **v poslušnosti voči Učiteľskému úradu**, ktorý ju autenticky interpretuje. Každé zoskupenie laikov musí byť miestom hlásania a odovzdávania viery ako aj výchovy vo viere... **v detinskej závislosti na pápežovi**, trvalom a viditeľnom princípe jednoty univerzálnej Cirkvi **a na biskupovi**, "viditeľnom princípe a základe jednoty" v čiastkovej Cirkvi ako aj vo vzájomnom "oceňovaní všetkých foriem apoštolátu v Cirkvi." Spoločenstvo s pápežom a s biskupom sa musí vyjadrovať **v úprimnej ochote prijímať ich učiteľský úrad a ich pastoračné smernice**. ... **Zosúladienie s apoštolským zameraním Cirkvi**, na ktorom sa podieľajú.“

(Christifideles laici 30)



- Ako je zaistené **napojenie** tohto spoločenstva na **CIRKEV**, čiže v praxi na **FARNOSŤ** – na jej štruktúru, život, spoločenstvo, službu?
- Ako je zaistené **VYUČOVANIE** a **FORMOVANIE** – aby na jednej strane bolo spoločenstvom trénujúcich a rastúcich **učenikov** a súčasne aby tento rast išiel správnym smerom, aby spoločenstvo bez kvalitného vedenia **nezablúdilo** kamsi het?

... nejaké
otázky, poznámky,
postrehy, pripomienky
k téme?

Nech sa páči!





Regula



REGULA, čiže denná rutina

„Pokoľ a poriadok, ktorý hľadáte, je možné dosiahnuť len tak, že **vo svojom srdci a vo svojom každodennom živote urobíte miesto, aby sa tam mohla zakoreniť Božia milosť.**

Správna viera (ortodoxia) je podstatná, ale zastávať správne doktríny myslou vám len málo pomôže, ak vaše srdce - sídlo vôle - zostane neobrátene. To si vyžaduje použiť správnu vieru v správnej praxi (ortopraxia), čo vás časom privedie k cieľu, ktorý Pavol vytýčil pre Timoteja, keď mu nariadil: „Cvič sa v nábožnosti!“ (1Tim 4,7)

Ak je Regula použitá účinne, usporadúva náš život, ktorý zdieľame s druhými, **rozlamuje bariéry**, ktoré zabraňujú Božej láske prechádzať medzi nami, a **robí nás odolnejšími** bez zatvrdzovania nášho srdca.“

(Rod Dreher)

Aj denná rutina je **forma návyku**.

Tento návyk **uľahčuje život** nám a aj nášmu okoliu:

NÁM – lebo si navykáme konať v istom čase a poradí rôzne cviky a stáva sa to pre nás automatickým;

OKOLIU – lebo je pre ich tiež ľahšie navyknúť si a rešpektovať, že v isté časti dňa sa proste venujeme svojmu tréningu, celkom podobne, ako keď si niekto ide zabehať, cvičí na gitare alebo ide do posilovne.

Máte už vytvorený základ podobnej rutiny?

Počas nasledujúcich dvoch týždňov si ju naplánujte úplne!



**Mám na to dostatok času?
Je treba niečo iné
vypustiť alebo obmedziť?**

PRÍKLAD

6:00	Vstať, sprcha, hygiena
6:20	RANNÁ MODLITBA (<i>lectio divina</i> , 30')
6:50	Príprava do školy
7:15	Škola
13:00	Obed, ČIASTKOVÉ SPYTOVANIE SVEDOMIA, ANJEL PÁNA (5')
15:00	Príchod domov, SKRIPTÚRA (10') – alebo, ak sa dá, aj v priebehu školy z mobilu
18:00	Po príprave do školy ŠTÚDIUM (15')
21:40	EXÁMEN (10')
21:50	LEKTÚRA (10')
22:00	Postieľka čaká...

Spolu: 80'

V stredu večer: **SPOLOČENSTVO**

... nejaké
otázky, poznámky,
postrehy, pripomienky
k téme?

Nech sa páči!



DOMÁCA ÚLOHA

Upresnite si knihy na **štúdium**,
lektúru a časti Písma, ktoré budete
prechádzať na **skriptúre**!

Pomôžte si na Triworkshope vytvoriť
takú dennú regulu, ktorá bude reálna
a súčasne Vám umožní začleniť
všetko potrebné!

Pripomente si
„technologiu askézy“!

TECHNOLÓGIA ASKÉZY MOTÍV = VIERA (viem, že to chcem) a NÁDEJ (viem, že to môžem), posilňujem ich (rozjímanie, spoločenstvo,...) PLÁN – viem, ako na to, viem, ako reagovať na pokúšenia a prekážky. NESTRHAŤ VÔLU – zamilovať si cestu a premeniť tak bremeno na odmenu. VEDOMÉ VNÍMANIE – prerušovať škodlivé navykuté schémy konania a reagovania. NEPREPÁLIŤ TEMPO ani očakávania – dokážeme vybudovať zhruba jeden návyk raz za tri mesiace. OSLÁVIŤ VÍŤAZSTVO – keď niečo dokážete, tešte sa z toho, vychutnajte si to – aj s malou oslavou na konci. NEZASPAŤ NA VAVRÍNOCH – udržiavať to, čo už bolo osvojené, nezanedbávať to! VŠETKO NA PEVNOM ZÁKLADE , ktorým je Boh!	Moja kniha na ŠTÚDIUM : Moja kniha na LEKTÚRU : Časť Biblie na SKRIPTÚRU : NERESŤ, ktorej sa idem najbližšie tri mesiace zbavovať: ČNOSŤ, ktorou ju budem nahradzovať:	TRIWORKSHOP: Prečítajte si 13. časť programu METANOIA a splňte úlohy v nej. Spoločne si prejdite možnosti a návrhy svojej REGULE a vzájomne si pomôžte navrhnuť čo najlepšiu dennú rutinu, umožňujúcu Vám začleniť do svojho bežného dňa tieto tréningové nástroje: • SKRIPTÚRU + LEKTÚRU • ŠTÚDIUM • LECTIO DIVINA • EXÁMEN • týždenne SPOLOČENSTVO DOMA: Navrhните si svoju vlastnú REGULU – obzvlášť denný plán, dennú rutinu – ktorá je realistická a ktorú by ste mohli od budúceho stretnutia začať riadne používať. Naplánujte si svoj boj s neresťou a spôsob navvykania si na čnosť!
---	---	--

Navrhnutú regulu si
zapište do
birmovaneckého
zošita!

NA TRIU:

- **Pokračujte** s 12. časťou programu METANOIA, ktorá nám pomôže lepšie porozumieť povahe obrátenia a kresťanského života! Ako súvisí s dnešnou témou? Ako ju uvediete do života?

DOMA:

- **Nezabudnite** na SPIRIGYM a ROZJÍMANIE!

Začnite s askézou a naplánujte si svoj prvý boj:
Za čo zameníte odstraňovanú neresť, ako sa vyhnete pokúšeniam,
aké stratégie AK-POTOM by sa zišli a v čom budú spočívať,...

TIP:

Pouvažujte najprv, ktorý zlovyk (neresť) Vám pôsobí
najväčšie problémy s Vaším napredovaním v Božom
synovstve! Zvážte, či nezačať práve od neho

Kurz prípravy
katechumenov na krst
dospelých na sviatosti
birmovancov na
birmovku

KONIEC

dnešnej lekcie

Rímskokatolícka cirkev,
farnosť Turčiansky Peter



Najbližšie stretnutie
o dva týždne.

