

## **Klasické duchovní disciplíny (Kenneth Boa)**

### **Samota**

Chvilce vzdálení se ze světa do Boží přítomnosti.  
Na tomto místě objevujeme místo síly, závislosti, reflexe  
a obnovy a konfrontujeme vnitřní vzorce, které jsou životu Krista v nás  
cizí. Marek 1,35; Lukáš 5,16; Matouš 26, 36-46

### **Tichost**

Příprava cesty k vnitřnímu odloučení, které nám umožní naslouchat  
tichým hlasem Ducha. Jakub 1,19; Izaiáš 30,15; Přísloví 10,19

### **Prostota**

Ochota vzdát se využívání zdrojů pro vlastní uspokojení a život  
vděčnosti a závislosti na Bohu. Patří sem i hospodaření se **vším** v našem  
životě. Matouš 6,33; Matouš 5,1-10

### **Studium a rozjímání**

Studovat čtením, zkoumáním, výkladem a aplikací Božího Slova. Při  
rozjímání přemýšlet o pasáži z písma, která naplňuje naši mysl.  
Na rozdíl od vyprazdňování mysli se biblické rozjímání (meditace)  
zaměřuje na nuance zjevené pravdy.  
2. Timoteovi 3, 16–17; Žalm 1, 2–3; Jan 6,63

### **Modlitba**

Osobní společenství a dialog s živým Bohem samotným i s ostatními  
a vedení duchovního deníku. Mělo by to být považováno spíše za  
výsadu, než za břemeno nebo povinnost. Modlitba by se neměla  
omezovat na strukturovaný čas, ale měla by se také stát trvalým  
dialogem s Bohem.  
Židům 4,16,; Efezským 6,18,; 1. Tesalonickým 5,16-18

### **Obětavá služba**

Služba, která na sebe neupozorňuje, ale stará se o ostatní.  
Vzniká z lásky k Ježíši Kristu a nepotřebuje uznání.  
Filipským 3, 7 – 11; Galatským 2,20; 1. Petrova 2,1

### **Zpověď/Vyznání**

Vyžaduje transparentnost a opuštění hříchu před Bohem a ostatními.  
Žalm 139, 23–24; Jakub 4,7-10

### **Půst**

Absence fyzického nasycení za účelem duchovního nasycení. Existují  
různé způsoby a míry půstu, ale všechny podporují sebeovládání  
a odpírání si všeho, co by nás mohlo ovládat (práce, zábava, spánek,  
sociální média, peníze, sex atd.)  
Půst má být prokázáním úcty Bohu a plněním jeho svrchované vůle a je  
účinný pro jednotlivce i společenství.  
Matouš 6,6-18; Zachariáš 7,1-5; Matouš 4,1-11

### **Poddání se a vedení**

Dobrovolné podřízení se ostatním jako výraz našeho podřízení se Kristu.  
Sem patří i vyhledání obnovy duchovního vedení skrze vykazatelnost  
vůči důvěryhodným a zralým lidem. Vedení je také vzájemná disciplína  
usilující o jednotu vedenou Duchem.  
2. Korintským 12, 7-9; Přísloví 3, 5 a 6; Židům 13, 17

### **Společenství, uctívání a svědectví**

Naše zkušenost s Bohem zprostředkovaná skrze tělo Kristovo. Vztah  
s ostatními věřícími hraje zásadní roli v našem duchovním formování a  
rozhodnutí se pro vděčnost namísto reptání nám pomáhá plně se zabývat  
Boží velikostí, krásou a dobrotou, kterou lze sdílet s ostatními.  
Skutky 2, 42–47; Žalm 63, 1; Marek 12, 30 a 31; Žalm 42, 1-2