

Čo sú duchovné cvičenia?

Duchovné cvičenia sú dôležitým zastavením, niekoľkými dňami strávenými v modlitbe osamote s Bohom. Je to duchovný ekvivalent ročnej prehliadky auta alebo lekárskej prehliadky: čas v prítomnosti Boha na preskúmanie nášho kresťanského života s cieľom zistiť, kde sa nachádzame a ako môžeme zlepšiť svoj vzťah s Bohom a s blížnymi.

01.04.2022

„Čo budeme ty a ja robiť počas týchto dní obnovy?“ zamýšľal sa raz svätý Josemaría nahlas a potom odpovedal: „Budeme veľa s naším Pánom, aby sme ho hľadali ako Peter, aby sme sa s ním dôverne pohovárali. Všimnite si, že hovorím o rozhovore: o dialógu medzi dvoma ľuďmi, tvárou v tvár, bez skrývania sa v anonymite. Potrebujeme práve osobnú modlitbu, jej intimitu, tento priamy kontakt s Bohom, naším Pánom.“ (Zápisky z rozjímania, 25. februára 1963).

Duchovné cvičenia organizované centrami Diela sa zvyčajne konajú cez predĺžený víkend v konferenčnom centre mimo hluku mesta. Počas týchto dní sa veľmi odporúča postiť sa od internetu, sociálnych médií a komunikačných aplikácií, aby sme dosiahli stíšenie a pokoj potrebný na dôverný rozhovor s Bohom.

Takmer všetky aktivity duchovných cvičení sú organizované okolo Eucharistie a konajú sa v kaplnke alebo oratóriu konferenčného centra: denná svätá omša, krížová cesta, návšteva Najsvätejšej sviatosti, spytovanie svedomia a vedené modlitebné stretnutia alebo rozjímania, v ktorých kňaz rozoberá tému súvisiacu s kresťanským životom.

„Kresťanský život nás nevedie k tomu, aby sme sa stotožnili s nejakou myšlienkou ale s osobou: s Ježišom Kristom. Aby viera osvetľovala naše kroky, pýtajme sa sami seba nielen: *Kto je pre mňa Ježiš Kristus?*, no zamyslime sa aj: *Kto som ja pre Ježiša Krista?*“ (Mons. Fernando Ocáriz Braña, Vo svetle evanjelia).

Program zahŕňa aj prednášky, modlitbu svätého ruženca, duchovné čítanie a dostatok času na osobné uvažovanie, či duchovný rozhovor s

kňazom alebo s ľuďmi, ktorí vedú duchovné cvičenia.

Čo ešte? Nič viac... a nič menej. Kňaz sa snaží dobre pripraviť rozjímania, aby prítažlivým spôsobom priblížil život Ježiša Krista. Niektorí môžu zdôrazňovať, že je dôležité robiť si poznámky, spojiť obnovu s čítaním duchovnej knihy, dávať si predsavzatia... Ale toto všetko už závisí od osobného štýlu človeka, ktorý sa duchovných cvičení zúčastňuje.

Kľúčovým je ticho – svätá Terézia z Kalkaty povedala, že „ticho nám dáva novú víziu všetkých vecí“ – a nezabudnite, že cieľom nie je žiť naveky na duchovných cvičeniach. Naopak, toto každoročné zastavenie umožňuje, aby všetky kúty nášho bežného života, profesionálnej práce, rodiny a každodenných povinností zaplavil svetlom Duch Svätý.

„Uprostred mnohých činností
častokrát zanedbávame to, čo je
podstatné: duchovný život, náš vzťah
s Bohom. Zastavme sa, dajme
priestor modlitbe!“ (**Pápež
František**, Tvíty z 9. marca 2018)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/co-su-duchovne-cvicenia/](https://opusdei.org/sk-sk/article/co-su-duchovne-cvicenia/)
(27.03.2026)