

## **V čom spočívajú duchovné cvičenia?**

Kurz duchovných cvičení je každoročné niekoľkodňové zastavenie sa, aby sa človek stretol s Bohom v atmosfére ticha a modlitby. Viac než jednoduchá duchovná revízia, je to výnimočná príležitosť rásť v láske k Bohu, lepšie spoznať seba samého a hlbšie spoznať Jeho. Je to čas na obnovenie presvedčení viery, na to, aby sme sa nechali osvietiť a s pokojom a hĺbkou objavili, v ktorých aspektoch môžeme napredovať v našom kresťanskom živote.

28.09.2025

„Čo budeme robiť ty a ja v týchto dňoch duchovných cvičení?“, pýtal sa raz svätý Josemaría; a odpovedal: „veľa sa venovať Pánovi, hľadať Ho, ako Peter, aby sme s Ním mohli viesť dôverný rozhovor. Všimni si dobre, že hovorím rozhovor: dialóg dvoch, z tváre do tváre, bez skrývania sa v anonymite. Potrebujeme tú osobnú modlitbu, tú intimitu, ten priamy styk s Bohom, naším Pánom.“ (Svätý Josemaría, Poznámky z jednej meditácie, 25-02-1963).

Aktivity, ktoré tvoria kurz duchovných cvičení, sa väčšinou organizujú okolo Eucharistie, pretože v oratóriu sa slávi každodenná svätá omša, zvyčajne sa tam modlí Krížová cesta, býva zvykom venovať čas osobnému skúmaniu svedomia a tiež v kaplnke kňaz prednáša meditácie,

ktoré pomáhajú vstúpiť do dialógu s Bohom o skutočnostiach kresťanského života – a tie sú chrbtovou kosťou týchto dní.

„Kresťanský život nás nevedie k tomu, aby sme sa stotožnili s nejakou myšlienkou, ale s osobou: s Ježišom Kristom. Aby viera osvetľovala naše kroky, nestačí sa pýtať: kto je Ježiš Kristus pre mňa?, ale premýšľajme: kto som ja pre Ježiša Krista?“ (Fernando Ocáriz Braña, *A la luz del Evangelio* [Preklad: Vo svetle evanjelia]).

Okrem toho je denne pripravená nejaká prednáška – v ktorej sa rozoberá určitý bod o kresťanských čnostiach –, modlí sa svätý ruženec, venuje sa čas čítaniu nejakej knihy alebo textu duchovného charakteru... a zostávajú aj široké priestory na osobnú reflexiu alebo rozhovor s tým, kto vedie kurz, prípadne s kňazom.

A nič viac? Nič viac... a nič menej.  
Nie sú tam žiadne špeciálne efekty.  
Samozrejme, kňaz sa pripravuje čo  
najlepšie, aby predniesol meditácie  
spôsobom, ktorý priblíži život Ježiša  
Krista príťažlivo; niektorí zdôrazňujú  
dôležitosť zapisovania si poznámok,  
sprevádzania všeobecného  
harmonogramu čítaním knihy, ktorá  
vrhne svetlo na osobnejšiu otázku, či  
prijatia predsavzatí... ale to už patrí k  
osobnému štýlu, s ktorým každý  
pristupuje k týmto dňom.

Dôležité je ticho – svätá Terézia z  
Kalkaty hovorila, že „ticho nám  
poskytuje nový pohľad na všetky  
veci“ – a nezabúdať, že cieľom nie je  
žiť v nepretržitom kurze duchovných  
cvičení, ale aby toto každoročné  
zastavenie umožnilo Duchu Svätému  
naplniť náš život svetlom, aby sme  
mohli žiť ako milované Božie deti v  
profesionálnej práci, v rodine a vo  
vernóm plnení našich každodenných  
povinností.

„Je zásadné vyhradiť si chvíle ticha, chvíle modlitby, čas, v ktorom, utíšiac hluky a rozptýlenia, postavíme sa pred Neho a dosiahneme vnútornú jednotu.“ (Pápež Lev XIV., 20-07-2025).

---

pdf | document generated  
automatically from <https://opusdei.org/sk-sk/article/v-com-spocivaju-duchovne-cvicenia/> (01.04.2026)