

opusdei.org

Termini duhovnih vaj v naslednjih mesecih

Duhovne vaje so že stoletja velika pomoč in priložnost za kristjane, ki si želijo notranje rasti in osebno napredovati v veri.

11. Feb. 2026

Prelatura Opus Dei redno organizira duhovne vaje za posameznike: za ženske, za moške, za mlade in odrasle, ter tudi za duhovnike;

prilagojene so različnim življenjskim
okoliščinam udeležencev.

.....

Aktualni termini:

Duhovne vaje za ženske

Termin za dekleta: -

Termin za gospe:

12. 3. 2026 (zvečer) – 15. 3. 2026
(popoldne)

prijava: center.vintgar@gmail.com

Duhovne vaje za moške

Termin za fante: -

Termin za gospode:

19. 3. 2026 (zvečer) – 22. 3. 2026
(popoldne)

prijava: kc.pristan@gmail.com

*Duhovne vaje so organizirane v
Konferenčnem centru Polzela.*

Spodaj je kratek oris, kako duhovne vaje potekajo in zakaj so koristne.

Srečanje z Bogom

Dnevi duhovnih vaj nam pomagajo odkriti, da je Bog vsakemu človeku blizu — sredi vsakdanjega vrveža in aktivnosti nam On stoji ob strani. Da pa bi ga mogli odkriti, je dobro nekaj časa nameniti izključno Njemu in našemu notranjemu življenju. "Ljudje imajo površinski, na zemljo prilepljen, dvodimenzionalen pogled. Ko boš živel nadnaravno življenje, boš od Boga dobil tretjo dimenzijo: višino, z njo pa tudi oblikovitost, težo in prostornino," je zapisal sv. Jožefmarija. Duhovne vaje so šola molitve in pogosto tudi začetek resnega notranjega spreobrnjenja.

Vzdušje zbranosti — tišina

Blažena Mati Terezija iz Kalkute pravi: "Bog je prijatelj tišine. Boga moramo poiskati, vendar ga ne moremo najti v hrupu." Umirjeno okolje je tisto, kar človeka spodbuja k premišljevanju in molitvi. Zato po stari tradiciji duhovne vaje potekajo v tišini: spontanim pogovorom in prijateljskemu klepetu se kolikor mogoče izogibamo. Pri mizi obroke spremlja izmenično branje kakšne knjige. Izmenjava mnenj, delavnice, večerna srečanja niso del duhovnih vaj. V tem pogledu se udeležencem svetuje, da v teh dneh, kolikor je le mogoče, ne uporabljajo mobitelov in elektronske pošte.

Oddih, molitev, branje

Med različnimi organiziranimi dejavnostmi, kot so meditacije, rožni venec ali spraševanje vesti, je vselej dovolj časa za potrebni oddih, osebno molitev in duhovno branje. Ta čas je

najbolje izkoriščen, če gremo pogosto, za dalj časa in povsem sami zase molit v kapelo pred tabernakelj, kjer je pod podobo kruha navzoč Jezus Kristus. Priporočljivo je tudi vzeti v roke Novo zavezo in Katekizem katoliške Cerkve, na voljo pa so še druge knjige na temo notranjega življenja.

Spraševanje vesti in sklepi

Kdor se poda na to pot, bo izprašal svojo vest in postavil svoje življenje na preizkusni kamen: Kaj je ključnega pomena pred Bogom in glede drugih ljudi? Kaj me bremeni? Kaj moram odložiti? S čim moram začeti? Če se človek postavi pred Boga in se mu odpre, bolje spozna samega sebe in zasliši Jezusovo povabilo, naj postane boljši.

Ni pa presenetljivo, da če se nekdo le na splošno odloči biti boljši in ne več grešiti, to ne traja dolgo. Eden od sadov dobro opravljenih duhovnih vaj

je predvsem majhno število konkretnih in uresničljivih sklepov za običajno življenje. Nekateri sklepi se sami spontano porodijo, drugi se razjasnijo v osebnem pogovoru z duhovnikom. Na tak ali drugačen način z božjo pomočjo odkrijemo, katera manjša ali tudi večja področja v življenju moramo na novo zastaviti ali izboljšati ter kako lahko potem to dejansko vpeljemo v vsakdanje življenje.

Pogovor z duhovnikom in spoved

O vprašanjih, ki jih udeleženec prinese s seboj oz. si jih zastavi v teku duhovnih vaj, se je priporočljivo osebno pogovoriti z duhovnikom, ki je tam na razpolago in ima za to dovolj časa.

Ti dnevi zbranosti so tudi odlična priložnost za dobro spoved. Pri zakramentu pokore nas Bog osvobodi vsakega greha. Čim bolje se pripravimo in čim bolj skesano

pristopimo k temu zakramentu, tem več milosti pri tem prejmemo.

Evharistija

Sveti Jožefmarija je zapisal, da je sveta maša "središče in korenina" notranjega življenja. Tako tudi na duhovnih vajah evharistična daritev zavzema osrednje mesto. Poleg tega, da lahko nekaj dni preživimo "pod isto streho" z Gospodom, je predviden tudi čas za obisk Najsvetejšega in za evharistični blagoslov.