

Milan Hromník - Duchovné cvičenia

Duchovné cvičenia svätého Ignáca.

Duchovné cvičenia sa začínajú úvodom pod názvom *Východisko a základ*. Úvod podáva základné pravdy, ktoré dávajú odpoveď na otázky: Odkiaľ som? Prečo som? Načo sú ostatné stvorenia? Ako používať stvorenia? Tento fundament formuje Božieho človeka s jasným cieľom. Zmyslom jeho života je oslava Boha, služba Bohu a spása iných ľudí. Boží človek používa veci podľa toho, či mu poslúžia na ceste k Bohu.

Vlastné duchovné cvičenia sú rozdelené na štyri časti, ktoré svätý Ignác nazýva týždňami.

Rozjímania prvej časti *o hriechu* majú človeka pri viesť ku skúmaniu, či nezišiel z cesty k Bohu. Ich cieľom je naznačiť ošklivosť hriechov a ich následkov, vzbudiť ľútosť nad hriechmi, ako aj bázeň pred večným trestom. Hlavnú úlohu pri očisťovaní duše má Božia milosť, ktorá však vyžaduje spoluprácu človeka. Spolupráca predpokladá dôkladné poznanie seba, ktorému napomáha všeobecné a osobitné spytovanie svedomia. V rámci duchovných cvičení sa robí generálna spoveď, ktorá dáva človeku pokoj duše. Takáto cesta očistenia vedie človeka k usporiadaniu života a pripravuje ho pre nasledovanie Krista.

V druhej časti sa predkladá na rozjímanie *Ježišov život*, ktorý má vzbudiť túžbu nasledovať ho. Začí na sa rozjímaním o Kristovom kráľovstve, ktoré je súhrnom celého evanjelia. Cesta osvietenia sa ďalej rozvíja prostredníctvom evanjeliových textov. Človek poznáva Ježiša, aby ho miloval a nasledoval. Takto sa formuje Kristov človek, ktorý si Ježiša berie za normu života. Svätý Ignác predkladá tri rozjímania, ktoré majú človeka upozorniť na tri veľké nebezpečenstvá, vyplývajúce z rozumu (rozjímanie o dvoch zástavách – tu: dva tábory), z vôle (rozjímanie o troch dvojiciach ľudí – tu: tri druhy ľudí) a zo srdca (rozjímanie o troch spôsoboch poníženia – tu: tri stupne dokonalosti).

Cesta osvietenia pokračuje aj v tretej časti, ktorá predkladá človeku ako vzor *trpiaceho a umierajúceho Ježiša*. Má si uvedomiť, že Ježiš ho vyslobodil z večných múk a dal mu nádej na večný život. Ďalej si má vzbudiť súcit s trpiacim Ježišom, nenávisť voči hriechom a vďačnosť Bohu za jeho dar spásy. Pri týchto rozjímaniach sa Ježiš stáva nielen vzorom, ale aj silou v ťažkých situáciách. Človek, ktorý s Ježišom prežíva utrpenie, učí sa s ním duchovne umierať, zapierať i trpieť.

Štvrtá časť obsahuje rozjímania *o oslávenom Kristovi*. Ježišovo zmŕtvychvstanie a nanebovstúpenie vedie človeka k meditovaniu aj o svojej budúcej sláve. Zmŕtvychvstalý a oslávený Kristus v Duchu Svätom berie človeka do

svojej pôsobnosti. Posledným cieľom ľudského úsilia je večné spojenie s Bohom a osláveným Kristom. Štvrtá časť je vlastne cesta zjednotenia s Bohom. Toto zjednotenie umocňuje záverečné rozjímanie na dosiahnutie lásky. V ňom sa človek spojí s Bohom láskou, ktorá vzplanie pri uvažovaní o Božej добрote a Božích dobrodeniach.

V duchovných cvičeniach sa takto kladú základy očistenia, osvietenia a zjednotenia človeka s Bohom. Na začatej ceste treba s veľkým úsilím dlho pokračovať v odstraňovaní chýb a nadobúdaní čností. Vytýčený ideál – Boží človek, Kristov človek, človek plný Ducha Svätého – však stojí za to.

Ako meditovať?

Duchovné cvičenia sa dajú robiť aj doma tak, že každý deň (každý týždeň) si možno vykonať jednu meditáciu. Pritom však si treba nájsť primeraný čas a vhodné miesto na nerušené meditovanie.

2. *Prosím: Pane, daj, aby všetky moje myšlienky, rozhodnutia a skutky počas tejto meditácie i v živote po nej boli len na tvoju väčšiu slávu.*

3. Predstavím si miesto deja, osobu a podobne. (Táto predstava je načrtnutá v každej meditácii.)

4. Vyslovím prosbu primeranú meditácii. (Táto prosba je v úvode každej meditácie.)

5. Sprítomňujem si po častiach udalosť alebo pravdu. Uvažujem, čo z nej vyplýva pre mňa. Ako som to robil doteraz? Vzbudzujem si nábožné úkony: vďačnosť, ľútosť, povzbudenie, túžbu, vieru, nádej, lásku... Ako to budem robiť odteraz? Aké prekážky odstránim? Aké prostriedky použijem na dosiahnutie vytýčeného cieľa?

6. Kľáčiac, ďakujem za poznanie, oduševňujem sa, vzbudzujem vieru, nádej a lásku.

Prosím o silu pre uskutočnenie predsavzatia

– od Panny Márie, prostredníčky milostí: *Zdravas,*

– od Ducha Svätého: *Duchu Svätý, príd'...*

– od Pána Ježiša: *Duša Kristova, posväť ma...*

– od nebeského Otca: *Otče náš...*

Spätný pohľad na meditáciu. Prechádzajúc sa, zhodnotím svoju meditáciu. Som spokojný: Ak sa mi nedarilo, prečo? Čo musím zlepšiť?

Doplnkové čítanie Svätého písma.

Na konci každej meditácie je uvedené doplnkové čítanie Svätého písma. Ak mám vyhradený čas len na duchovné cvičenia, toto čítanie by malo vyplňať časť voľného času. Ak si robím duchovné cvičenia pri plnom

pracovnom zaťažení, môžem postupovať takto: Jeden deň si urobím meditáciu. Na druhý deň si stručne sprítomním obsah meditácie a ďalej sa môžem venovať príslušnému doplnkovému čítaniu Svätého písma.

1. Idem si usporiadať život

Uvedomím si osobitnú Božiu lásku, ktorá sa mi chce darovať v týchto duchovných cvičeniach.

Prosím: Pane, daj mi milosť hlbšie si prežiť tvoju lásku a usporiadať si svoj život.

Cieľom každého rozhodovania i činnosti človeka je dobro. Ja nutne smerujem k dobru. Toto neustále zameralenie na najvyššie dobro je vlastne túžbou po Bohu. Iba Boh je jediným dobrom, ktoré ma môže naplniť. On je mojím najvyšším cieľom. K nemu mám smerovať. S ním sa mám zjednotiť. Mojím pravým dobrom je aj všetko, čo mi pomáha stávať sa Božím, čo ma napĺňa Božím pokojom...

Všetko, čo protirečí tomuto cieľu a spôsobuje vo mne sklamanie, nepokoj, zmätok, prázdnotu, strach, je len zdanlivé dobro. Ja často a ľahko podlieham klamu. Niekedy ťažko rozoznávam skutočné dobro od falošného dobra a podriaďujem sa náruživostiam, vášňam a citom, ktoré zatemňujú moju myseľ a lákajú ma na hriech...

Preto si musím usporiadať svoj život. Predovšetkým si uvedomím môj duševný stav so všetkými nedokonalosťami. Musím odstrániť všetko, čo mi prekáža dosiahnuť pravé dobro. Námahou a sebazapieraním mám premáhať seba samého, vypovedať boj všetkým nezriadeným náklonnostiam, chybám, prázdnote duše. Mám si obnoviť

myšlienky, vôľu, city, sympatie, lásku, celé vnútro i jeho vonkajšie prejavy... Mám sa vzdať svojho sebestva, úplne sa odovzdať pôsobeniu Božej lásky, aby som viac patrilo Bohu. Usporiadáním vlastného života chcem hľadať a nájsť Božiu vôľu, dať sa na cestu opravdivého duchovného a tým i plnšieho ľudského života, v ktorom bude vládnuť duch nad telom, pokoj duše a radosť...

Boh mi vychádza v ústrety a ponúka mi svoju pomoc aj teraz. Tieto duchovné cvičenia sú príležitosťou pre obnovu môjho života. Z nich môžem čerpať veľký úžitok: poznanie dobra, vnútorné svetlo pre usporiadanie života, pokoj a šťastie v zjednotení s Bohom...

Aká bude moja spolupráca? So Šavlom, ktorý sa stretol so vzkrieseným Kristom na ceste do Damašku, položím si otázku: Pane, čo si žiadaš, aby som urobil?... Boh žiada odo mňa sebazaprenie, úprimnú modlitbu a vážne úsilie o duchovný pokrok, nie pomíňajúci úkon zbožnosti...

Budem prosiť Pána, aby svojou milosťou pretvoril môj život: Pane, daj, aby som správne videl seba a rozhodoval sa podľa tvoje vôle,... aby môj život bol odpoveďou na tvoju lásku...

Mt 7, 1314; Sk 9, 118; 22, 121; 26, 923; Rim 13, 1113; 2 Kor 6, 12; Zjv 2, 25; 3, 1521; Ž 48; 63, 18; 108, 17

Fundament

2. Odkiaľ som?

Hľadanie prvej príčiny ľudskej existencie. Človek ako plne rozmyšľajúci hľadá odpoveď na základnú existenčnú otázku: Odkiaľ som? Núka sa mu viacero ľudsky ľúbivých a zdanlivo vedeckých hypotéz. To sú však len domnienky.

Zo životnej skúsenosti poznáva, že je tvor, ktorý pred niekoľkými rokmi nebol na tomto svete a ktorý tu po nejakom čase nebude. Jeho život je obmedzený časom. Keďže má začiatok, nie je sám od seba. Jeho počiatkom boli rodičia, ale aj ich život na tejto zemi je obmedzený. Oni boli len sprostredkovateľmi jeho života. Oni boli len nástrojom Niekeho väčšieho, od ktorého dostali moc sprostredkovať život svojmu dieťaťu.

Človek nie je ani výsledkom prírodných rozmarov. Veď mohli byť preňho pripravené všetky prírodné podmienky, a nemusel vzniknúť. Hmota si sama nemôže dať život. Pôvod svojho života človek nenachádza v iných ľuďoch, ani v ľudskej spoločnosti, ani v prírodných podmienkach. Keďže človek má osobného ducha, jeho osoba poukazuje na existenciu nekonečného Ducha, ktorý prevyšuje všetko.

Svedectvo Svätého písma. Podľa Svätého písma človeka stvoril Boh, teda ľudstvo nie je večné. Stvoril ho na svoj obraz a na svoju podobu, čiže má podobnosť s Bohom v rozume, vo vôli a v moci. Človek dostal od Boha tvoriteľskú moc, aby sa rozmnožoval a takto natrvalo zachoval svoj rod.

Ako presne stvoril Boh človeka, to nevieme. Mohol pritom využiť existujúce prírodné predpoklady. Biblické rozprávanie o stvorení človeka nebolo písané len pre človeka našej doby. Bolo napísané tak, aby bolo zrozumiteľné všetkým ľuďom v každej dobe.

Boh je môj Stvoriteľ. Nestvoril ma tak bezprostredne, ako Sväté písmo hovorí o prvých ľuďoch. Stvoril ma prostredníctvom rodičov, ktorí v závislosti na ňom dali matériu na sformovanie môjho tela. Ja som začal žiť až vtedy, keď Boh s touto matériou spojil moju dušu. Ňou som bytostne spojený s Bohom. Ona je Božím obrazom. Prostredníctvom jej dvoch schopností, a to rozumu a vôle, mám účasť na Božom Bytí. Poznanie a chcenie ma uschopňujú vytvárať osobný vzťah priateľstva a lásky k Bohu.

Boh ma udržuje pri živote. Nemohol by som žiť, keby sa Boh i naďalej nestaral o mňa. Boh ma udržuje pri živote. On tvorí vo mne jednotlivé momenty mojej existencie. Dáva mi schopnosť cítiť, myslieť, hýbať sa,

hovoríť, milovať, konať... Môj Stvoriteľ mi aj berie život. Hocikedy môže preťat' prúd môjho života.

Som závislý od Boha vo svojom počiatku – stvorení, v každom momente života i v jeho ukončení. Nemôžem povedať Bohu, že ho nepotrebujem. Teda celý som Boží: v narodení, v živote, v smrti. Boh je mojím totálnym majiteľom. Ja celkom patrím Bohu.

Boh je môj Pán a Otec. Boh je môj Stvoriteľ a ja som jeho stvorenie. Boh je môj a ja som jeho. Som Boží... Do tejto pravdy môžem preniknúť len hlbokou vierou. Prežijem a premodlím si túto základnú pravdu... Ja nie som sám sebe pánom, ale Boh je mojím Pánom. Som jeho vlastníctvom a je mu patrí bezvýhradná vláda nado mnou. Uznám Boha za svojho jediného Pána. Vo vedomí svojej závislosti skláňam sa pred Bohom.

Boh ma stvoril zo svojej nekonečnej dobroty a lásky. Díva sa na mňa s láskou, miluje ma, má osobný záujem o mňa. Chce sa mi dať poznať, prehovoriť ku mne. Chce mi darovať niečo zo svojho osobného vnútorného života. Uznám ho za svojho láskavého Otca... Vložíť sa do jeho lásky v tichej, úprimnej, mlčanlivej dôvere... s úplnou odovzdanosťou... Som otvorený Bohu. Čakám na jeho slovo, chcem sa za počúvať doň... Chcem si oživiť a prehĺbiť svoj vzťah k Bohu...

Môj život je neustále Božie volanie, v ktorom osobný Boh žiada odo mňa osobnú odpoveď... Obrátim sa k Bohu, aby som mu dal osobnú odpoveď... Svojmu Stvoriteľovi, najvyššiemu Pánovi a láskavému Otcovi, vyjadrím svoju vernosť. Do tejto odpovede vložím čo najhlbšiu vrúcnosť, úprimnosť, lásku... Otče náš...

Gn 1, 2431; Ž 8; 104; 111; Mt 7, 711; Sk 17, 2231; Rim 11, 33-36