

Provinciálna rada ASC na Slovensku a Formačný tím ASC



DUCHOVNÉ CVIČENIAM ASC

Manuál pre Združenie saleziánov spolupracovníkov

Ad experimentum 2013-2014

September 2013

Mt 5, 48., *Vy teda buďte dokonalí, ako je dokonalý Váš Otec,*
Katechizmus katolíckej cirkvi 825 – dosahovanie svätosti Cirkvi

PAŽ: ČL 11

**§2 Činnosť sprevádzajú postojom kontemplácie, ktorá ich podnecuje
hľadať a rozpoznávať tajomstvo Božej prítomnosti v každodennom
živote a Kristovu tvár v bratoch a sestách**

**§3 Zúčastňujú sa na každoročných duchovných cvičeniach a na duchovných
obnovách, ktoré ponúka Združenie, alebo na podobných cirkevných iniciatívach.**

Duchovné cvičenia sú privilegované chvíle, ktoré pomáhajú:

- skúmať Božiu prítomnosť vo svojom živote
- preniknúť do hĺbky svojho každodenného života
- a lepšie znútorniť hodnoty, ktoré prežívame ako prirodzené (cesta k premieňaniu činností na modlitbu)

Vnútorňá sila, ktorá sa zrodí z týchto chvíľ sa veľmi rýchlo ukáže

- vo vzťahoch s inými
- dá zmysel apoštolskému úsiliu

Táto niekoľkodňová zastávka v zhone za všetkými povinnosťami má za účel:

- hlbšiu previerku života rozpoznávaním výzvy Ducha sv.
- obrátenie vďaka mocnému stretnutiu sa s Kristom v tichu ústrania, vo dostatočnom priestore na modlitbu, v eucharistii a vo sviatosti zmierenia.

V rámci tejto aktívnej spolupráce v pasivite načúvania prichádza:

- k osvetleniu,
- k rozpoznaní,
- k očisteniu,
- k rozhodnutiu sa pre autentickejšiu lásku k Bohu cez bližneho

čo si vďaka dostatočnému priestoru na modlitbu možno vyprosiť a k čomu sa možno povzbudiť a posilniť.

V dnešnom každodennom zhone

- práca, ekonomické starosti, rodina, návštevy, služobky, ustavičné vonkajšie podnety...
- a ASC k tomuto všetkému pridáva aj rôzne saleziánske a apoštolské aktivity →
- hrozí zvýšené nebezpečenstvo duchovného vysychania,
- život akoby strácal horizont a hlavne hĺbku.
- naša činnosť sa stáva agitáciou.
- je stále menej účinná a stále zraniteľnejšia oproti tisíckam pokušení sveta, oproti roztržitosti a vnútornému rozdeleniu.

**Kto je duchovne prázdny – čo môže dať, čo môže ponúknuť iným?
Nebezpečenstvo degenerácie apoštolskej energie.**

Treba poslúchnuť Ježišovu výzvu:

**„POĎTE DO ÚSTRANIA, NA PUSTÉ MIESTO A TROCHU SI
ODPOČÍŇTE (PRI MNE).“ (Mk 6, 31)**

CIEĽ DC: Niekoľkodňové zastavenie sa pri Pánovi s cieľom usporiadania minulosti, orientácie v prítomnosti a nasmerovania budúcnosti
Aktívne prežívané duchovné cvičenia (ďalej DC) sú základom rozvoja duchovného života saleziána spolupracovníka

ČASOVÝ INTERVAL: raz v roku v rozsahu danom vo formách DC

FORMY:

A Klasické 5–dňové DC

DC začínajú spravidla v stredu večer s príchodom od 17,00

- ubytovaním účastníkov
- spoločnou večerou o 18,00 hod.
- oboznámením sa s priebehom DC i technickými otázkami pobytu (požiadavky poskytovateľa ubytovania, stravovania, možnosti pohybu, rozdelenie služieb, uhradenie poplatku...)
- slávenie svätej omše (priestor na prvotné stíšenie)
- vzájomné predstavením sa účastníkov – čím spolupracovník žije, (ak je to potrebné napr. napísať legendu, čo mám o sebe povedať) - budovanie rodinnosti
- úvodná prednáška DC + krátke ústranie (možno vynechať a presunúť na ďalší deň, respektíve dať ako homíliu v úvodnej sv. omši)
- večerné slovko a nočný klúd
- v ďalších dňoch sú po dve prednášky denne s časovým dôrazom na ústranie.
- jeden deň je venovaný pokániu (prípravná prednáška, vysluhovanie sviatosti zmierenia)
- večery sú orientované na zdieľanie sa k prednášaným témam (predovšetkým posledný večer DC), spoločnej adorácii pred Sviatosťou Oltárnou, jeden večer môže byť premietnutý hodnotný film s diskusiou k podnetom z filmu ...
- duchovné cvičenia prebiehajú v silenciu
- popoludní je mierna rekreácia (v silenciu)
- po miernej rekreácii možnosť spoločnej modlitby posvätného ruženca
- po večeri možnosť prerušenia silencia – priestor pre rozhovory a budovanie vzťahov (rozhovory už počas večere)
- možno ponúknuť príležitosť k celonočnej individuálnej adorácii
- počas dňa mimo prednášok – príležitosť na rozhovory s kazateľom/mi

DC končia v posledný deň obedom (spravidla nedeľa)
Termín DC nie je viazaný na stredu – nedeľu. Môže začať v ktorýkoľvek deň v týždni, podľa ponuky termínov, ktoré pripravujú jednotlivé strediská

Doplňujúce poznámky:

Ad) silencium:

silencium neznamená hovoriť potichu, silencium znamená nehovoriť vôbec, na DC sme prišli predovšetkým počúvať, čo hovorí Boh, sem sa neprichádzame podeliť s tým, čo sme počas roka zažili..

Ad) mierna rekreácia:

silencium zostáva zachované, možno sa prejsť do prírody, čítať vhodnú literatúru, odpočinúť si...ak máme potrebu komunikovať s niekým, tak na tému DC, alebo duchovného života nie o inom (politika, vzťahy...) tak, aby sme nerušili a nepohoršovali ostatných účastníkov DC

Ad) večery:

-*večerné moderované diskusie* k prednášaným témam - rozhovory by nemali odbočovať od témy, Boh mi hovorí aj cez druhých ľudí cez ich podnety a oslovenia

-jeden večer môže byť premietnutý a následne rozobratý hodnotný *film* (dobrovoľná účasť), ktorý vhodne z pohľadu obsahu a dĺžky zakomponuje do DC kazateľ(film môže byť vybraný, doporučený autorom DC, resp. kolégiom kazateľov DC)

- *adorácia* pred sviatosťou oltárnou- môže byť spoločná animovaná, resp. možno ponúknuť príležitosť k celonočnej individuálnej adorácii (dobrovoľné) Návrhy na obsah, formu adorácie môžu prísť aj „zdola“, kto má nejakú dobrú skúsenosť

Ad) spoločné stolovanie

- počúvanie hovoreného slova, resp hudobné zátišie

Ad) záver DC

- je potrebné, aby sme aj ten posledný deň prežili intenzívne, neskracovať ho, nie je vhodné plánovať si nejaký program na poobedie, ktorý ovplyvní plnohodnotné prežívanie posledného dňa DC

- pripraviť sa na realitu, ktorá ma čaká po DC v pondelok , rátať s náporom zlého ducha, nedať sa znechutiť....posilniť sa do tohto do dňa modlitbou a meditáciou a pripraviť sa takto na vstup o prostredia, kam sa mám vrátiť....a potom na CDS sa vrátiť k tomu, čím ma Pán oslovil na DC

B Klasické 5-dňové DC s rozšírením o rekreačno –relaxačné dni

V tejto forme je ponuka rekreačného pobytu pred samotnými DC. Môže ísť o 7 dňový pobyt v mieste DC, môžu byť orientované na špecifické skupiny (jedno stredisko – budovanie a upevňovanie vzťahov, manželské páry – vzájomná výmena skúseností so vzťahmi, s výchovou..., slobodní spolupracovníci – príležitosť kontaktov.....)

PROGRAM:

Pondelok až streda – rekreácia, budovanie spoločenstva účastníkov.

Streda večer až nedeľa obed – **DC podľa formy A**

C 5-dňové DC v úplnom silenciu

Program podľa **formy A** realizovaný v úplnom silenciu, okrem posledného večera – zdieľanie sa k témam. DC sú v ponuke vyznačené ako Duchovné cvičenia v úplnom silenciu. Možnosť rozšírenia trvania na 6 dní(v prípade záujmu)

D Špecifické DC

– DC pre dojčiace matky

1. realizované v mieste, resp. v blízkosti bydliska - vhodné pre väčšie strediská, kde je možná každodenná dostupnosť miesta DC a väčší počet dojčiacich matiek. Na takýchto DC účastníčky ráno prichádzajú na DC a večer odchádzajú, v prípade potreby dojčenia aj počas dňa sa im dieťa prinesie na nadojčenie cez ústranie.

2. realizované mimo dosahu z bydliska Pri ubytovaní v mieste DC má matka so sebou au – pair, ktorá/ý sa v plnej miere stará o dieťa a matke vytvára priestor pre plnohodnotné DC

Návrh termínov a miest týchto DC je v plnej kompetencii MR – vychádza z potrieb strediska (možnosť kooperácie viacerých stredísk)

Výzva:

- deti nemôžu rušiť ostatných účastníkov DC, nie je vhodné, aby boli na takýchto DC obaja manželia s tým, že sa striedajú pri dieťati. Aj „dobré deti“ vyrušujú a strhávajú pozornosť ostatných na seba.
- pestúnov detí si účastníci zabezpečujú sami.
- nie je vhodné, aby sa DC zúčastňovali väčšie deti (nedojčené).

Začiatok:

klasicky streda večer, resp. štvrtok ráno (v toto predpoludnie sú odprednášané dve témy), koniec : nedeľa – obed

Program a rozsah DC zostáva zachovaný ako pri **forme A**. Pri odchode väčšieho počtu mamičiek na noc domov, treba upraviť večerný program.

- DC pre chorých, nevládných

Možno realizovať priamo pri chorom – doma, resp. v stredisku, ak je viacero takýchto ASC „Kazateľom“ môže byť aj ktorýkoľvek ochotný ASC, ktorý dané DC absolvoval. Ak niet inej možnosti, môžu si takéto DC robiť a mamičky na MD

- putovné DC po stopách svätcov

Program, rozsah a formu prispôbiť okolnostiam tak, aby to presahovalo charakter duchovného výletu.

Termíny DC - ponúkajú a zabezpečujú jednotlivé strediská a nahlasujú ich na stránku PR ASC (počet miest a termínov strediska by mal pokryť potreby členov strediska- myslieť na učiteľov – prázdninové termíny)

V odôvodnených prípadoch je PR kompetentná plánovaný termín zrušiť.

Miesta vhodné na DC

Člen MR, zodpovedný za organizáciu DC, nahlási aj podmienky a referencie o ponúkanej lokalite, technické zabezpečenie, kvalitu ubytovania, možnosti spoločného bývania manželov.*

V prípade ponuky verejných priestorov musí byť zabezpečená kaplnka, tiché prostredie bez rušivých vplyvov okolia, samostatné stolovanie...

Pri vyhodnocovaní DC účastníkmi, je potrebné objektívne zhodnotenie aj kvality zariadenia a zázemia lokality (vyhýbať sa vypĺňaniu dotazníka na poslednú chvíľu, hrozí zjednodušené ohodnotenie)

V harmonograme ponúk DC sa znakmi zadefinujú štandardy ubytovania.**

Prihlasovanie na DC:

Účastníci sa prihlasujú na webovej stránke ASC. Podmienky prihlasovania definuje PR. Prihlásenie sa na vybraný termín je záväzná a platná až po zaplatení zálohy, najneskôr 1 mesiac pred termínom konania DC. V prípade nutnosti odhlásenia sa v krátkom termíne pred začatím DC je potrebné nájsť za seba náhradu. Prihlásením sa na termín preberá ASC na seba morálnu zodpovednosť tak, aby svojim počínaním neobmedzil nárok a práva ostatných záujemcov o predmetný termín DC.

Pri prihlasovaní je vhodné ponúknuť do služby DC svoje schopnosti (hra na nástroji, spev, animácia adorácie, SO...)***

* zodpovedná MR

** webmaster PR v spolupráci MR

*** webmaster, kazateľ laik

Kazatelia DC

V saleziánskej rodine je kazateľský tím zložený z kňaza a laika, ktorí si vzájomne dohodnú participáciu na realizácii DC. Návrhy na kazateľov podávajú MR, výber je v kompetencii PR.

Kritériá na osobnosť kazateľa:

Kresťan-salezián usilujúci sa o kvalitu prežívania svojho povolania k svätosti, dostatočne vzdelaný, zrelý v duchovnom živote, skúsený a pružný ale i dostatočne pokorný pri kráčaní za Kristom. Mal by mať dobrý jazykový prejav a schopnosť zaujať a operatívne riešiť vzniknuté výzvy. Je vhodné, ak má skúsenosti duchovného sprievodcu, aby mohol poslúžiť, poradiť tým, čo prejavia záujem. Mal by byť vnímavý a empaticky vstupovať do jednania na základe poznania potrieb a zloženia účastníkov DC.

Finančné zabezpečenie DC – DC si hradia účastníci sami, v prípade ekonomických problémov sa môže člen obrátiť na MR. Ak ani stredisko nedisponuje dostatočnými prostriedkami môže MR požiadať PR ASC o pomoc cez Fond lásky, financovanie pobytu kazateľov na DC je zabezpečené cez PR ASC.

V rámci ekonomickej solidarity by bolo vhodné prispieť kazateľom na dopravu na DC na základe dobrovoľných príspevkov účastníkov.

Nečlenovia ASC na DC pre ASC

DC sú otvorené aj pre nečlenov združenia, predovšetkým manželským partnerom ASC, za podmienky akceptovania ich formy a priebehu. Nečlenovia majú odporúčanie MR

Technická podpora DC

Informácie o technických podmienkach lokality, jej vybavenie (sakrálny priestor , dataprojektor, breviáre...) poskytuje kazateľovi člen strediska zodpovedný za termín DC.

Kazateľ – laik posielal v dostatočnom časovom predstihu účastníkom DC informačný list so všetkými podstatnými údajmi o DC (ako sa treba pripraviť, čo si treba priniesť, informácia o mieste DC, dostupnosť miesta, vybavenie, program DC, kontaktné čísla.....)

Tento manuál je výsledkom skúmania a sumarizovania výstupov zo spätnej väzby z dotazníkov vypracovaných účastníkmi DC za posledné roky. Vznikol v spolupráci PR a formačného tímu.

Prílohy k manuálu:

Príloha č.1 Návrh zostavenia programu DC

Príloha č.2 Návrh na adoráciu, forma

Príloha č.3 Návrh na spytovanie svedomia ASC, (odkaz na formy, druhy spytovania)

Príloha č.4 Návrh na formy spoločných modlitieb ... ruženec, breviár, korunka....