

## **MOŽJE RAZMIŠLJAJO O MOLITVI**

### **VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK IN POGOVOR V SKUPINI:**

1. Kako v tem življenjskem obdobju molim?
2. Kateri način molitve mi je najbližji?
3. Kakšne so moje težave pri molitvi? Zakaj?
4. Ali opažam v svojem življenju razvoj glede molitve in v molitvi?
5. Se mi zdi, da je molitev povezana tudi z vsemi mojimi odnosi z ljudmi in seboj? Kako?

### **Nekaj nasvetov za molitev:**

#### **Moč narave**

Vsak dan je dobro iti na daljši sprehod. Pomaga. Očisti, pomiri in osveži. Pogled v nebo prebujajo spontano molitev. Doživljaš navzočnost Kristusa v katerem je bilo ustvarjeno vse stvarstvo: gozdovi, doline, zvezdne luči in sončna toplota. Uživajmo v naravi. Preobraža našo notranjost. V nas postavi temelje za kontemplacijo. Doživljamo jih kot notranjo spokojnost, umirjenost in jasnost. V SP odkrijemo, da je narava, še posebej puščava, kraj srečanja z Bogom.

#### **Srečevanje Boga in sebe**

V SZ, v NZ in v zgodovini cerkve opazimo, da je Bog vedno, kadar je hotel poseči v zgodovino, za to nalogo pripravil človeka. Poklical ga je iz njegovega običajnega okolja in ga vodil v puščavo. Tam ga je imel dlje časa, da ga potem povabil v osebno srečanje s seboj.

Tako se je zgodilo Abrahamu. Vedno bolj je Boga prepoznaval kot svojega Boga in ob njem doživljal svojo istovetnost očeta velikega naroda. Vsako srečanje je med dvema. Pri tem prvi spozna drugega in hkrati tudi sebe. Podobno je bilo z Mojzesom. Otroštvo je preživel v mestu. Toda Bog mu je spregovoril potem, ko je bežal v puščavo in tam opravljal dolgočasno službo pastirja ovac. Izpraznil se je. Mestna prezaposlenost je izpuhtela. Vedno bolj je odkrival samega sebe. Potem se mu je Gospod razodel v gorečem grmu kot »Jaz sem« (2 Mz 3,14). Mojzes je ob tem odkril svojo istovetnost: poslan je, da izpelje Jude iz Egipta.

Srečanje z Bogom vedno vodi v priznavanje in poznavanje Boga ter samega sebe. Prepoznati Boga v sebi in sebe v Bogu sta dve strani iste medalje. Ni ju mogoče ločiti. Ni srečanja z Bogom, ki ne bi bilo tudi srečanje s samim seboj. Tudi ni srečanja s tem kar resnično sem, ki ne bi vključevalo rastočega spoznavanja Boga.

Podobno velja tudi na družbeni ravni. Ko je Mojzes izpeljal Izraelce iz Egipta, še niso bili ljudstvo s svojo identiteto. Judje so postali ljudstvo preko številnih srečanj z Bogom, ki so dosegli svoj vrhunec na gori Sinaj. Od tega trenutka naprej so se zavedali sami sebe kot naroda, ukoreninjenega v skupni postavi, deželi in upanju. Še posebej pa so bili zakoreninjeni v Bogu, ki so mu obljubili zvestobo in na katerega varstvo so lahko računali.

Tudi Janez Krstnik je živel v puščavi. Ljudje so drli k njemu, ker je govoril drugače kot njihovi duhovniki in pismouki. Oznanjal je v moči Svetega Duha. Veliki duhovniki so tudi govorili o Bogu a posredno in brez moči. Govorili so o postavi, morali, običajih in strogih pravilih bogoslužja. Janez pa je govoril v moči svojega neposrednega srečanja z Bogom. Zato se je ljudi dotaknilo.

Tudi Jezus je šel v puščavo. V samotni gora je iskal srečanja z Očetom. Po vrnitvi iz puščave je vedel, kaj mora oznanjati.

Tudi sv. Pavel je preživel določen čas v puščavi. Srečanje z Jezusom na poti v Damask ga je popolnoma preobrazilo v človeka posvečenega Kristusu. Živel je samo zanj. Takoj po krstu je odšel v arabsko puščavo. Tam je bil kar nekaj let. Ko se je vrnil iz puščave je postal apostol poganov. Šele deset let kasneje je šel v Jeruzalem, da se pogovori z apostoli.

Sv. Avguštín je prehodil podobno pot. Končno naj omenimo sv. Ignacija, ki je spisal Duhovne vaje. Na gori Montserrat se je odrekel svojim gotovostim in se podal na pot zaupanja Bogu. Izkušnje iz svoje puščave v Manrezi je želel posredovati drugim v obliki knjižice Dv. Proces rasti v bistveno lahko traja trideset ali štirideset let. Ignacij je to pot skrajšal na trideset dni in pokazal smer kamor naj hodimo.

Ko Bog nekoga pokliče, da je luč in kompas za druge na poti k Bogu, človeka na to pripravi preko njegovega lastnega srečanja z Bogom. Dv so omejena in vodena izkušnja puščave, v kateri se človek sreča z Bogom in samim seboj.

### **Prvi učitelj je narava**

Narava je velika učiteljica kontemplacije. Pojdimo ven na sprehod kot običajno. Potem hodimo vse bolj počasi in se končno ustavimo. Glejmo npr. drevo in mu dovolimo, da na nas vpliva. Kakor hitro začnemo misliti koliko je drevo staro in kako lepo je, se moramo spet vrniti v zaznavanje. Kakor hitro razmišljamo smo na umski ravni in nič več v zavedanju. Zato se vedno znova vračajmo v čutne zaznave. Nato prisluhnimo pticam, postanimo pozorni na košček zemlje na katerem stojimo. Kakor hitro se raztresemo v mislih, se vrnimo na čutno zaznavanje zemlje. Ne smemo pustiti, da nas vodi naš razum, kajti potem se bomo začeli spraševati kdaj sem se raztresel in zakaj ipd. To pa nas prav nič ne zanima. Edino pomembno je, da smo pozorni na zavedanje. Ni pomembno, da se raztresemo. Zavedanje nam omogoča popolnoma novo izkustvo: ni nam treba dosežati nikakršnih rezultatov. Običajno nam pritisk, da moramo nekaj dobro narediti, povzroča napetost in strah. V kontemplaciji nam ni potrebno ničesar doseči. Osvobojeni smo nuje po učinkovitosti. Ostajamo le v stiku z naravo. Ničesar nam ni treba vrednotiti, presojati ali spreminjati. Le sprejemamo in zaznavamo vse tako, kot se samo predstavlja. Če se dolgočasimo, se tudi dolgočasenja lahko zavedamo.

Kontemplativna drža nas vodi v šokantno jasnost – umirjenost. Vse kar je, sme biti. Ničesar nam ni treba spreminjati. Vse pustimo kot je. Ne iščemo znanja in ne opazujemo. Le gledamo. Opazovanje in gledanje? Opazovanje išče nekaj zase. Gledanje je nesebično. Razliko zelo dobro poznamo. Boga ne bi nikdar prosili naj nas opazuje, smo pa srečni, ko nas ljubeče in naklonjeno gleda.

V večnem življenju Boga ne bomo opazovali, ampak ga bomo gledali.

## **II. NAVODILA ZA MOŽNO MOLITEV V TEH DNEH**

Narava je prva in največja učiteljica kontemplacije. Pojdimo ven na sprehod. Pojdi v naravo in se trudi za zavedanje. Vsaj en celoten dan (ALI NEKAJ UR) si vzemi za to in bodi v naravi. Ne beri, ne piši, ne telefoniraj, ne delaj in ne poslušaj glasbe. Posveti se zavedanju.