



## Kako moliti ob svetopisemskih odlomkih?

### Priprava na molitev

V veliko pomoč in korist ti bo, če se boš načas, ki ga boš imel v molitvi, vnaprej pripravil. Dobro je imeti vnaprej pripravljeno besedilo, ob katerem boš molil, ter ustrezno čas in prostor, znotraj katerega boš lahko molitev nemoteno opravljal.

### Vstop v molitev

Ko vstopaš v molitev, stopi v prostor, ki si ga za to nameniš. Za ni molitev z znamenjem križa, ki ti pomaga pri zavestni nju tega, da zavestno stopaš v Bojo navzočnost. Moli v milost, ki jo v tem času eliš prejeti od Gospoda. Navadno je to kratka, vnaprej pripravljena molitev.

### Ukvarjanje z besedilom, ob katerem boš molil

Im bolj pozorno preberi izbrani odlomek. Skušaj razumeti, o čem govori besedilo. Če imaš pri tem težave, lahko besedilo dilo prisluhneš tako, da ga prepíšeš ali ob njem rišeš.

### Razmišljanje

Opazuj, kako odlomek nagovarja tebe, kje in kako se doživljajo tvojih misli, ob utih, konkretne situacije. Pusti, da se besedilo dotaknejo tvojega srca.

### Pogovor z Bogom

O svojem razmišljanju in čutenju se sedaj pogovarjaj z Bogom. Pripoveduj mu o tem, kaj spoznaš, kaj čutiš, kaj eliš. Pogovarjaj se z Bogom o svojem zaupnem odnosu z njim.

### Umiritiv v Bogu

Pusti, da v tebi vse obmolkne. Bodi tiho navzoč z Bogom in se osredotoči na njegovo navzočnost v tebi.

### Zahvala

Končaj molitev z zahvalo in molitvijo o enaš.

## 3 UHJOHG PROLWYH DOLUH

Pregled molitve ali reksija je moj pogled na to, kaj se j meni dogajalo v času, ki sem ga namenil molitvi.

Pri reksiji ti lahko pomagajo naslednja vprašanja:

- t Se ti zdi, da je molitev potekala dobro ali ne? Zakaj?
- t Kako si bil razpoložen, ko si vstopil v molitev?
- t Si se v času molitve česa naučil?
- t Te je Gospod kje nagovoril, te je kaj vprašal?
- t Kako si se počutil ob spoznanjih, ki si jih imel med molitvijo?
- t Kaj si spoznal o sebi, kaj o Bogu, kaj o svojem odnosu do drugih?
- t Kako si zaključil svojo molitev? Ali se sedaj zavedaš česa novega?
- t Kaj si še odnesel od te molitve?

Spoznanja, ugotovitve in uvide si zapiši. Zapiši si tudi, kaj si imel terove. Tudi te imajo lahko veliko vrednost pri spoznavanju samega sebe, lahko ti pomagajo tudi pri tem, najdeš bolj primeren način in molitve.

Reksija ti pomaga pri dveh stvareh:

- t Pomagala ti bo pri tem, da boš sadove molitve lahko ohranil.
- t Reksija ti bo v pomoč pri podeljevanju s svojim molitvenim spremljevalcem.

## Podeljevanje molitve v skupini

Podeljevanje molitve v skupini je delitev izkušnje in znanj, ki jih posamezniki v skupini delijo podariti drugemu.

Bog nagovarja vsakega posameznika na svojstven način. Podeljevanje v skupini omogoča, da spoznamo lastne molitvene izkušnje drugih.

Molitveno podeljevanje v skupini ni medsebojno izmenjevanje, temveč spoznavanje pestrosti naših Božjih izkušenj med nami.

Podeljevane molitvene izkušnje v skupini je tudi delitev, saj poslušamo, kako preko izkušenj drugih Bog govori tudi mene.

Preprosta pravila za podeljevanje molitve v skupini:

- t Podeljevanje vodi odgovorni spremljevalec skupine.

### Prvi krog podeljevanja

- t Podeljevanje se začne s preprostim vstopom v molitev in veno vzdušje, v Bojo navzočnost.
- t Vsakdo v skupini dobi enako časovno možnost za delitev.
- t Vsakdo podeli, če eli, in samo to, kar eli.
- t Spremljevalec je pri tem pozoren na čas posameznika.
- t Tega, kar slišimo, ne ocenjujemo, ne skomentiramo. Vsak je namreč svoj najboljši poznavalec lastne izkušnje.
- t Do tistih, ki podeljujejo z nami, v sebi gojimo spoštovanje.

### Drugi krog podeljevanja

- t Pogledamo, kaj od tega, kar so povedali drugi, lahko govorilo tudi mene. To potem podelimo.
- t Vedno vsak govori samo o svoji izkušnji, do izkušnje spoznanju v prvi osebi.
- t Glede tega, kar so povedali drugi, ne dajemo starih sodb.

### Tretji krog podeljevanja

- t Kaj čutim in kam me to usmerja?
- t Molitveno podeljevanje se zaključi z molitvijo o