

Pogovor z molitvenim spremljevalcem

- Srečanje s spremljevalcem traja do 45 minut.
- Pripoveduj spremljevalcu o tem, kako so šle molitve ob posameznih odlomkih, do kakšnih spoznanj si prihajal ob njih in katera nova vprašanja se ti ob molitvah odpirajo? Pri tem si lahko pomagaš s svojimi zapiski. Spremljevalec ti bo skušal pomagati na poti molitve.
- Spremljevalec ti lahko tudi svetuje, ob katerem odlomku bi lahko svoja spoznanja in vprašanja še poglobil.
- Molitveni spremljevalec je človek kakor ti. Ima izkušnjo s tem, da molitev včasih teče bolj včasih manj gladko. Pomaga ti lahko ravno zato, ker ima takšne izkušnje.
- Vsa srečanja z molitvenim spremljevalcem so zaupne narave in spremljevalci so glede vsebine pogovorov zavezani molččnosti.

Ljubezen je to, da živimo po njegovih zapovedih. Zapoved – to ste slišali že od začetka – pa je to, da naj živimo v ljubezni. 2 Jn 1,6



Ulica stare pravde 11
1000 Ljubljana
051 613 374
www.ignacijevdom.si
info@ignacijevdom.si

Informacije in prijave v tajništvu doma vsak delovni dan od 8.00 do 14.00 na telefonski številki 051 613 374 ali kadarkoli po e-pošti na naslovu info@ignacijevdom.si.

Glej Ljubezen in ji slêdi !

Postni čas je prav poseben veliki milostni čas za vso Cerkev, ko se v duhu podamo z vso Cerkvijo kakor v neke velike skupne duhovne vaje. Tudi papež sam, s člani svoje kurije, navadno opravi svoje letne duhovne vaje ravno v postnem času. Namen postnega časa je, da bi se temeljito notranje očistili in pripravili na naš največji krščanski praznik Veliko noč. Da bi ga praznovali v pristnem veselju, moramo iti globlje vase, v svoje lastno srce in v srce samega praznika.

Iz izkušnje lahko ugotovimo kako je bistvenega pomena, da se pri tem ne vrtimo preveč okrog samih sebe, z nekimi bolj površnimi prijemi. Navadno si namreč omislimo tako ali drugačno shujševalno kuro, zadamo si več vaj v odgovedi in samopremagovanju, sprejmemo mnoge dobre, velikokrat nikoli uresničene sklepe, itd. To nas stane veliko napora lastne volje, ko sebe ali druge skušamo spremeniti bolj iz lastne kakor iz Božje moči. Učinki so bolj pičli in kratkotrajni.

Vse pa začne postajati bistveno drugače, ko v središče naše pozornosti postavimo Ljubezen, kot se nam je razodela v Jezusu iz Nazareta. Zato vas v teh postnih duhovnih vajah vabim, da z vsem srcem in drugimi svojimi zmožnostmi najprej opazujemo Njo, kako Ona stopa na prizorišče duhovnega boja, zremo Njen način ravnanja in premagovanja zla, vstopimo v Njeno šolo duhovnega življenja. Ko v globoki zavesti popolne odvisnosti od Nje postanemo spet Njeni ponižni učenci, nas lahko začne Ona s svojo milostjo spreminjati od znotraj. Takrat se lahko začne uresničevati čudež, o katerem pojemo v pesmi: "Naš najboljši brat je Jezus, On bremena lajša nam. Kadar z Njim trpim in delam, se nikdar ne čutim sam."

Datum: 14. februar – 4. april 2018

Voditelj: p. Mio Kekić, DJ s sodelavci

**Postne duhovne vaje
v vsakdanjem življenju**

**Glej
Ljubezen
in ji
slêdi !**

**Datum:
14. februar - 4. april 2018
Voditelj:
p. Mio Kekić, DJ s sodelavci**

Kako moliti ob svetopisemskih odlomkih?

Priprava na molitev

V veliko pomoč in korist ti bo, če se boš na čas, ki ga boš preživel v molitvi, že vnaprej pripravil. Dobro je imeti vnaprej pripravljeno besedilo, ob katerem boš molil, ter ustrezen čas in prostor, znotraj katerega boš lahko molitev nemoteno opravil.

Vstop v molitev

Ko vstopaš v molitev, stopi v prostor, ki si ga za to namenil. Začni molitev z znamenjem križa, ki ti pomaga pri zavedanju tega, da zavestno stopaš v Božjo navzočnost. Moli za milost, ki jo v tem času želiš prejeti od Gospoda. Navadno je to kratka, že vnaprej pripravljena molitev.

Osredotočenje na svetopisemski odlomek

Čim bolj pozorno preberi izbrani odlomek. Enkrat, dvakrat, trikrat ... Znova in znova. Ustavi se ob besedah, ki te nagovorijo. Ni treba hiteti, ni treba vsega predelati. Ko najdeš dobro hrano, se tam ustavi. Opazuj, kako odlomek nagovarja tebe, kje in kako se dotika tvojih misli, občutij, konkretne situacije. Pusti, da se besede 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 želiš. Pogovarjaj se z Bogom o svojem zaupnem odnosu z njim.

Umiritev 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 očenaš.

Pregled molitve ali refleksija

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

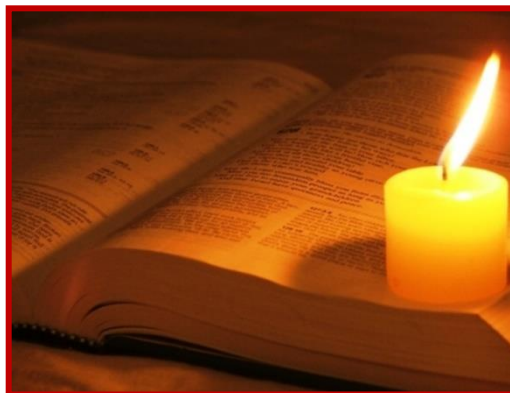
Pri refleksiji ti lahko pomagajo naslednja vprašanja:

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

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

Refleksija ti pomaga pri dveh stvareh:

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



Podeljevanje molitve v skupini

Podeljevanje molitve v skupini je delitev izkušenj in spoznanj, ki jih posamezniki v skupini želijo podariti drug drugemu.

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

Molitveno podeljevanje v skupini ni medsebojno primerjanje, temveč spoznavanje pestrosti načinov Božjega delovanja med nami.

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

Preprosta pravila za podeljevanje molitve v skupini

- Podeljevanje vodi odgovorni spremljevalec skupine.

Prvi krog podeljevanja

- Podeljevanje se začne s preprostim vstopom v molitveno vzdušje, v Božjo navzočnost.
- Vsakdo v skupini dobi enako časovno možnost za podelitev.
- Vsakdo podeli, če želi, in samo to, kar želi.
- Spremljevalec je pri tem pozoren na čas podelitve posameznika.
- Tega, kar slišimo, ne ocenjujemo, ne skačemo v besedo in ne komentiramo. Vsak je namreč sam zase najboljši poznavalec lastne izkušnje.
- Do tistih, ki podeljujejo z nami, v sebi gojimo najgloblje spoštovanje.

Drugi krog podeljevanja

- Pogledamo, kaj od tega, kar so povedali drugi, je nagovorilo tudi mene. To potem podelimo.
- Vedno vsak govori samo o svoji izkušnji, doživljanju in spoznanju v prvi osebi.
- Glede tega, kar so povedali drugi, ne dajemo vrednostnih sodb.

Tretji krog podeljevanja

- Kaj čutim in kam me to usmerja?
- Molitveno podeljevanje se zaključi z molitvijo očenaš.