



Draga udeleženka, dragi udeleženec PDVŽ, dobrodošel!

V evangeliju 1. postne nedelje Jezusa Duh vodi v puščavo, te PDVŽ podobno začenjamo z izročitvijo Sv. Duhu, da nas bo on vodil v molitvi (duhovnih vajah) in povezovanju z lastnim življenjem. Na uvodni zgibanki najdeš *Molitev za duhovno svobodo*, s katero lahko zdaj (in tudi kasneje) vstopiš v molitev. Navodila, kako pripraviti vsakodnevno posamezno molitev (20-45') in njeno refleksijo (10'), najdeš prav tako na *zibanki*, ta list pa prinaša napotila za premišljevanje svetopisemskih odlomkov za posamezni teden. Vedno bodo na razpolago *trije odlomki* (nedeljski evangelij ali berilo, ena postaja križevega pota in pesem), za bolj izkušene pa bo na voljo

ododatna vaja. Ob posameznem odlomku (k celoti ali tistemu delu, ki te najbolj nagovori) moli 2-3 dni zapored, da vstopiš globlje vanj. Na prvem srečanju bo voditelj vodil molitveno vajo s poudarkom na zbranosti in umirjanju, ki ti lahko vsakič pomaga na začetku molitve.

Odlomki za ta teden:

1. vaja za zbranost in

Lk 18,31-34: napoved

poti križa ali pesem

Duša le pojdi z mano

2. Lk 4,1-13: skušnjave

na začetku poti

3. Lk 22,39-46: Jezus

moli v Getsemani

4. (dodatno) Ps 91:

Gospod, bodi z menoj v

stiski

Tematika PDVŽ: *Pot, ki jo delam skupaj z Bogom (z Jezusom ...)*

Vsakič bomo zastavili kakšen košček ali vidik te poti – mojega življenja in Božje ljubezni do mene. Po eni strani gre za pot mojega življenja – in bi morda rad zdaj izročil Bogu kakšno posebno situacijo. Po drugi gre za *pot učencev z Jezusom* iz Galileje preko Samarije in Judeje v Jeruzalem – posebej je značilna za Lukov evangelij, ki ga letošnje leto beremo ob nedeljah. Po tretji gre za *Jezusovo pot trpljenja (smrti in vstajenja) iz*

ljubezni do mene, ki se je spominjamo na velikonočno tridnevje oziroma pri vsaki sveti maši.

Odlomek iz uvodne vaje na današnjem srečanju (Lk 18,31-34) naj nas spodbudi k odprtosti, kljub temu, da se lotevamo težke teme, trpljenja. Četudi ne razumemo, kaj nam Jezus govori o svoji veliki noči, nam on sam o tem vendarle govori, *z nami je* in po svoje nas vabi, da ob njem nekaj začutimo; morda bomo razumeli kasneje. Po tej poti hodi vsak na drugačen način, a vendarle hodimo skupaj: in bolje bomo prišli, če bomo Bogu drug drugega priporočali tekom teh PDVŽ.

Pot je tudi kulturno ozadje Jezusovega naroda – vse od očaka Abrahama («moj oče je bil blodeč Aramejec») do poti iz egiptovskega suženjstva preko puščave (40 let) v obljubljeni deželo (5 Mz 26,4-10, 1. berilo 1. postne nedelje).

Prošnja za molitev vsak dan (lahko jo izrečem po svoje): Oče, prosim, da me pridružiš poti trpljenja tvojega Sina, ki jo hodi zame.

Uvodna vaja (voditelj): Zavedanje telesnih občutkov (p. Jože Roblek DJ)

Izberem si telesno držo, ki je udobna in me pomirja. Zaprem ali pa pripremem oči. Če sedim, so noge na tleh. Roke so položene na kolena ali pa so na njih odprte navzgor kot skledica.

Najprej se poskušam zavedati celotnega telesa: kako je, kako se počutim v svojem telesu. Nato pa se poskušam zavedati nekaterih občutkov v telesu, ki se rojevajo v meni ... Potem se zavem dotika obleke na ramenih; nato obleke na hrbtu ali pa pritiska hrbta na naslonjalo stola, če sem naslonjen. Nato se zavem svojih dlani in občutkov v dlaneh; zavem se zadnjice in stegen, ki pritiskajo na stol, na katerem sedim; zavem se stopal in dotika tal ... Končno se skušam izrecno zavedati položaja sedenja. Sedaj se še enkrat, za nekaj sekund, zavem občutkov ramen, hrbta, dlani, stegen, stopal, položaja sedenja. S tem zaznavanjem krožim od enega dela telesa k drugemu. Ne zadržujem se dlje kot nekaj sekund na posameznem delu telesa: ramenih, hrbtu, dlaneh, stegnih itd. Nadaljujem s ponovnim kroženjem od enega dela k drugemu ... Pomembno je, da zaznam vsak del, da ga začutim za sekundo ali dve in se nato pomaknem naprej k drugemu delu telesa ...

Tako se pripravim na molitev ... nadaljujem s prošnjo Gospodu in premišljevanjem odlomka (str. 2).

Lk 18,31-34: Jezus tretjič napove svoje trpljenje

Zbral je okrog sebe dvanajstere in jim rekel: »Glejte! V Jeruzalem gremo in nad Sinom človekovim bo izpolnjeno vse, kar je pisano po prerokih. Izroččen bo namreč poganom, ki ga bodo zasmehovali, z njim grdo ravnali, vanj pljuvali, ga bičali in umorili, in tretji dan bo vstal.« Vendar oni niso doumeli nič od tega. Ta govor jim je ostal prikrit in niso razumeli, kar je govoril.

Kako gledam na postni čas, na temo in skrivnost Jezusovega (mojega?) trpljenja? In - vstajenja?

Duša, le pojdi z mano,
z menoj na božjo pot;
na božjo pot na goro,
na goro žalostno.
Tam videla boš duša ti,
kaj Jezus, Bog, za nas trpi,
za nas in za naše grehe ...
... krvavi pot poti.
... je grozno bičan bil.
... je s trnjem kronan bil.
... je nesel težki križ.
... je strašno križan bil.

Luka 4,1-13: Jezus zavrne skušnjavca (evangelij 1. postne nedelje)

a) Jezus se je vrnil od Jordana poln Svetega Duha in Duh ga je vodil štirideset dni po puščavi, hudič pa ga je skušal. Tiste dni ni nič jedel, in ko so se končali, je postal lačen.

/Pomisli na izhodišče, ki te odpre za sledenje Božji volji, spomni se Gospodove ljubezni v svojem življenju: Jezus je sprejel Janezov krst v znamenje spreobrnjenja (prim. obred pepeljenja) in slišal ljubeč Očetov glas: Ti si moj ljubljeni sin .../

b) Hudič mu je rekel: »Če si Božji Sin, reci temu kamnu, naj postane kruh.« Jezus mu je odgovoril: »Pisano je: Človek naj ne živi samo od kruha.«

/5 Mz 8,3-4 o Gospodu: pokazati ti je hotel, da ... človek živi od vsega, kar prihaja iz Gospodovih ust; za drugi dve Jezusovi skušnjavi gl. Lk 4,5-12, vsak dan se poglobim v eno Jezusovo skušnjava/

c) Ko je hudič končal z vsemi skušnjavami, se je umaknil od njega do primerne časa. /Mt 4,11 in Mr 1,13: in angeli so mu stregli. Čas preizkušnje ima svoje meje, začetek in konec./

DODATNA, ČETRТА VAJA: Psalm 91,1-2.10-11.12-13.14-15

V nedeljskem evangeliju sicer ta psalm uporabi (navaja) skušnjavec, ko spodbuja Jezusa k skoku v globino. A mimo tega gre za ganljiv spev zaupanja v Boga, predvsem pri popotnem človeku. Razmišljaj o svoji poti življenja (pretekli, prihodnji, sedanji), zavetjih in nevarnostih, ki te čakajo. Pomisli, kje in kako je Bog zate zavetje.

ODPEV: »Gospod, bodi z menoj v stiski.«

1. Kdor stanuje v zavetju Najvišjega,
kdor prenočuje v senci Mogočnega,
pravi Gospodu: »Moje zatočišče in moja trdnjava,
moj Bog, ki vanj zaupam.« **ODPEV**

2. Zlo te ne bo zadelo,
nesreča se ne bo približala tvojemu šotoru.
Zakaj svojim angelom bo zate zapovedal,
naj te varujejo na vseh tvojih potih. **ODPEV**

3. Na rokah te bodo nosili,
da z nogo ne zadeneš ob kamen.
Čez leva in gada boš stopal,
poteptal boš mladega leva in morskega zmaja. **ODPEV**

4. Ker mi je vdan, ga bom rešil,
branil ga bom, ker moje ime priznava.
Kliče me in ga uslišim, z njim sem, ko je v stiski,
rešim ga in mu čast izkažem. **ODPEV**



Od postaje do postaje: Prva: Jezus moli v vrtu Getsemani

Ali ni prva postaja križevega pota »Pilat obsodi Jezusa na smrt«? Je, ampak poleg tega tradicionalnega križevega pota poznamo tudi takšnega, ki se drži svetopisemskih scen (Veronike iz tradicionalne 6. postaje npr. Sveto pismo ne omenja). Ta križev pot je 1991 predložil papež Janez Pavel II.¹ Tekom PDVŽ bo predloženih pet postaj, povzetih po knjigi **Garyja Jansena**, *Station to station, An ignatian Journey through the stations of the Cross* (2016). Ste pa udeleženci svobodni, da se ustavite tisti postaji, ki vas pritegne, četudi ne bo predložena v okviru PDVŽ. Glavno pri vsaki obliki križevega pota pa je, da ga vodi Jezus, mi pa se mu na vsaki postaji želimo zbrano in sočutno približati in poslušati situacijo z vsemi čuti in z vsem srcem. In naj veljajo navodila na zgibanki za molitev vsake postaje: zbran vstop v molitev, prošnja ... molitev na koncu, refleksija; in ponavljanje postaje 2-3 dni.

Luka 22,39-46

Šel je ven in se kakor po navadi napotil proti Oljski gori. Tudi učenci so šli z njim. Ko je prišel na tisti kraj, jim je rekel: »Molíte, da ne pridete v skušnjava!«, sam pa se je oddaljil od njih približno za lučaj kamna. Padel je na kolena in molil: »Oče, če hočeš, daj, da gre ta kelih mimo mene, toda ne moja volja, ampak tvoja naj se zgodi.« Prikazal se mu je angel iz nebes in ga krepčal. Ko ga je obšel smrtni boj, je še bolj goreče molil. Njegov pot je postal kakor kaplje krvi, ki padajo na zemljo. Ko je vstal od molitve, je šel k učencem in ugotovil, da so od žalosti zaspali. Rekel jim je: »Kaj spite? Vstanite in molíte, da ne pridete v skušnjava.«

Jezusova reakcija – móli

Za trenutek si predstavljam, da si izvedel, da boš jutri umrl. Ne le umrl, ampak tudi trpel. Za norca te bodo imeli, preteпали, zverinsko se bodo izživljali nad teboj, te iznakazili in počasi se boš zadušil, tvoja mama pa bo to gledala.

Če se ta scena morda zdi iz filma Quentina Tarrantina, pa vseeno vemo, da bo to potek Jezusovega trpljenja. Zgodbo poznamo tako dobro, da smo postali neobčutljivi za brutalnost in zlobnost, ki se znaša nad Božjim Sinom. Strašljivo je tudi to: Če to družba lahko stori Bogu – *Bogu!* -, kaj ji bo preprečilo, da tega ne stori meni ali tebi?

Ne vemo točno, kdaj je Jezus izvedel, da bo dotrpel to smrt, vemo pa, da se je med zadnjo večerjo začela odvijati veriga dogodkov, ki so pripeljali do njegovega križanja in do čudeža vstajenja. Ko Jezus lomi kruh in si s prijatelji deli vino, ta usoda težko pritiska na njegovo zavest. Toda kako se odzove? Mar zasramuje sovražnike? Ali od jeze prevrže mizo ali zbije Juda na tla? Ne, pač pa vzame nekaj prijateljev in se odpravi molit. Ob vznemirjenju prosi tovariše, naj z njim bdijo, ko se obrne na očeta. Jezus se vrača na kraj zločina – (t)isti vrt, kjer sta Adam in Eva zgrešila prvi greh. Vrtovi bi naj bili prelepi, mirni prostori, a tukaj v Getsemaniju je vrt kraj bolečine. Lahko si predstavljamo Jezusove vzdihne, solze, drget. Strah ga je.

Ne vem zate, ampak jaz bi ob ideji, da bom trpel na Jezusov način, pomislil na beg. Večina bi verjetno to storila. Tudi Jezus prosi, »naj gre ta kelih mimo« njega. Jezus je lahko Božji Sin, toda noče trpeti. Vseeno, svojo molitev zaključí s preprosto trditvijo, ki je srčika molitve, ki jo nas je Jezus naučil: »ne moja volja, ampak tvoja naj se zgodi«.

Večino mojega življenja me je ta neznanka strašila. Namreč te besede očenaša, »zgodi se tvoja volja,« tresem se ob njih. »Tvoja volja« mi je lahko pomenila karkoli, *kar nisem želel*. Čeprav sem 12

¹ Naslednje postaje so: 2. Jezus, ki ga Juda izda, aretiran; 3. Jezusa obsodi sanhedrin; 4. Jezusa zataji Peter; 5. Jezusu sodi Pilat; 6. Jezusa bičajo in kronajo s trnjem; 7. Jezus si naloži križ; 8. Jezusu pomaga Simon iz Cirene; 9. Jezus sreča jeruzalemske žene; 10. Jezusa križajo; 11. Jezus obljubi svoje kraljestvo dobremu razbojniku; 12. Jezus govori svoji materi in učencu; 13. Jezus umre na križu; 14. Jezusa položijo v grob.

let hodil v katoliško šolo, sem bil neke vrste skrivač, ko je bilo treba moliti, ker molitve preprosto nisem začutil.

Toda v srednji šoli sem začel več brati Sveto pismo in mistike, npr. sv. Janeza od Križa in Ignacija Lojolskega. Sčasoma, ob dobrih prijateljih in dobrih knjigah, sem začel bolj redno moliti, a sprva le ob trenutkih stresa. Šel po nekaj letih se naredil korak, da sem moli k Bogu tudi med dobrim počutjem. Ko sem se naučil omiliti svoje obrambne mehanizme in svoje zaupanje polagal bolj in bolj na Boga, sem spoznal, da v življenju brez molitve Jezusa ne spustim k sebi in tako nimam njegove (po)moči, ko jo najbolj rabim.

Rad bi rekel, da so ob redni komunikaciji z Bogom moji problemi izginili, ampak niso. Pa vendar, ti problemi se nas dotikajo drugače – ob molitvi in ko je Bog v središču našega življenja. Problemi niso več kot potnik, ki tečnari šoferju, kako naj (ne) vozi. Ti stranski glasovi nimajo več teže, če je cilj jasno pred menoj, in Bogu bom sledil, tudi če nepričakovano nekam zavije.

Ne vemo, če je Jezus pričakoval, kako se mu bo življenje razvilo, toda vemo, da je v vrtu izkusil strah. Trpi. Toda ko se obrne na Boga, se osredotoči na Stvarnika in tako prejme moč. Prejme mir.

Ne, kar jaz hočem, Bog, ampak, kar hočeš ti.



Srečati Jezusa

Predstavlja si, da si Kristus v vrtu. Zamisli si, kako bi ti molil k Bogu. Jezus bi izbral besedo *abba*, »očka«, ko govori s svojim očetom. Ta izraz kaže na Jezusovo domačnost z Bogom. Če bi bil Jezus, za kaj bi prosil? Kako bi se ti odzval, če bi vedel, da boš moral trpeti? Kako odgovori Bog? Katera občutja te vzbujajo? Besede iz odlomka, ki so odebeljene, ponovi in vključi v svojo molitev.

Potem se osredotoči na svojo težavo iz sedanjosti. Lahko gre za zdravje ali trenje pri delu ali rastoče nasprotovanje v odnosu do prijatelja ali partnerja. Namesto da te odnese problem in da tvojo pozornost priteguje bolečina, opusti ta občutja in se obrni k Bogu; naj bo tvoja prva reakcija molitev. Kako to narediš? Preprosto sproščeno spusti ramena nazaj (verjetno se nisi zavedal telesne napetosti), globoko vdihni in pokliči ime – Jezus. Ko si pripravljen, spregovori Bogu iz srca.

Na tej postaji in na mnogih drugih mestih v evangeliju vidimo, da Jezus *pogosto* moli. Zadaj si to nalogo: vsak dan bom molil. Nimaš časa? Nastavi si alarm ob določeni uri vsak dan. Ko zazvoni, se nekaj trenutkov pogovarjaj z Bogom, zmoli kak obrazec ali se preprosto umiri, vedoč, da je Bog ob tebi.