

1. TEDEN: ŽEJA ... PO ČEM, PO KOM? PO NJEM?

Dobrodošel/-a na postnih duhovnih vajah v vsakdanjem življenju (PDVŽ)!

Zakaj naslov »Krščeni v Njegovo smrt in vstajenje«? Izraz je iz berila velikonočne vigilije, Rim 6,3. **Krščeni vanj:** V postnem času kristjani vedno pobližje poslušamo Jezusa, ki oznanja in nas vabi: »Spreobrne se in veruj veseli novici!« Samo z **Njim**, Jezusom Kristusom, se lahko docela **potopimo** (to pomeni gr. *baptizein*, kar prevajamo 'krstiti') v Boga in tako spreobrnemo svoje življenje. 40 dni, kolikor je tradicionalna doba preizkušnje, se bomo pripravljali na skrivnosti velike noči, v kateri On **za nas umre in premaga smrt**, da bi **po Njem** prešli v novo življenje: da bi vstali, ko umremo, še prej pa z duhovnim spreobrnjenjem našega **vsakdanjega** življenja.

Da boste lažje vztrajali 40 dni v vsakodnevni molitvi in da bo molitev osebna, je dobro da:

1. prosite (pa tudi vaši prijatelji) Svetega Duha za pomoč: za vas, druge udeležence in voditelje,
2. se na Boga obračate neposredno, oblikujete svojo prošnjo/zahvalo za čas do velike noči,
3. vnaprej predvidite termin (zjutraj), ko boste vsak dan 20–40' molili in delali refleksijo (10'),
4. pripravite zbran prostor za molitev (doma, kapela, sede, kleče, lahko tudi za hojo v krogu),
5. posamezni odlomek ponavljajte in poglobljajte 2–3 dni zapored,
6. vsako molitev strukturirate: umirjen in zbran vstop, izrecna prošnja za smer, poglobljanje odlomka, pogovor z Bogom, zaključni molitveni obrazec (očenaš), refleksija,
7. si označujete besedilo (listi ali vaše Sveto pismo), zapisujete izkušnje v dnevnik (refleksija).

Podrobnejša navodila bodo v gradivu vsakega tedna, vprašate lahko tudi somolivce v skupini in voditelje. Vsak teden bodo na voljo 3–4 odlomki in refleksija 7. dan; niste obvezani predelati vseh, naj vas vodi vaš »okus« pri izbiri enega ali največ 3 odlomkov. Bog vas je vesel in vas vodi, v svobodi Mu zaupajte in preizkušajte molitev kot sredstvo, ki vas vodi k Njemu.

Prošnja za ta teden: *Gospod, pomagaj mi začutiti moj sedanji odnos s Teboj. Kdo sva drug za drugega?*

1. odlomek: Psalm 42: Mojo dušo žeja po Bogu, po živem Bogu. Kdaj bom prišel in se pojavil pred Božjim obličjem? (odpev)

Gre za podobo romarja, ki premišljuje spomine, preizkušnje. Po svoje skušaj zgraditi molitev po korakih pod točko 6. zgoraj. Ko poglobljaš odlomek, ponavljaj z odpevom, razmisli.

Kakor hrepeni jelen
po potokih voda,¹
tako hrepeni moja duša
po tebi, o Bog. *Odpev.*

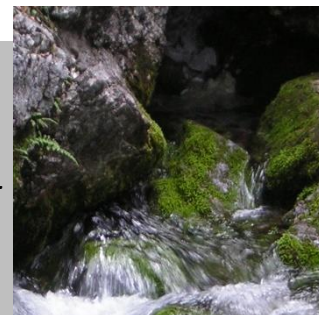
Brezno kliče breznu,
glasu tvojih slapov;
vsa tvoja butanja in tvoji valovi
so šli čez mene. *Od.*

Pravim Bogu, svoji skali:
»Zakaj si me pozabil?
Zakaj hodim mračen,
ko me stiska sovražnik?« *Od.*

Moje solze so mi postale
kruh podnevi in ponoči,
ko mi ves dan govorijo:
»Kje je tvoj Bog?« *Od.*

Podnevi ukazuje Gospod svojo
dobroto, ponoči je njegova
pesem z mano, molitev k Bogu
mojega življenja. *Od.*

Zakaj si potrta, moja duša,
zakaj se vznemirjaš v meni?
Upaj v Boga, zakaj še ga bom hvalil,
rešitve njegovega obličja, mojega Boga. *Od.*



V premislek:

- a) Kdo sem jaz? Kako doživljam sebe?
- b) V kakšnem razpoloženju začnem post, DVŽ? Katere želje, hrepenjenja, občutja ... nosim v sebi?
- c) S katerim imenom Boga največkrat kličem?
- č) Kdo sem v Božjih očeh?

¹ Na DVŽ bodo za gradivo dani odlomki, ki osmišljajo sv. krst; tukaj motiv vode – žeje – želje.

2. odlomek: Vaja stoje – kretnja križa; Adam in Kristus **(Rim 5,12.17–19, daljše: Rim 5,12–19; 2. berilo 1. postne nedelje)**

○ *Stojim vzravnano. Roke so ob telesu. Pripremem ali zaprem oči. Zavem se celotnega telesa. Stojim trdno kot drevo. Nekaj trenutkov se prepusti toku dihanja, ki teče skozme, me poživlja in pogloblja. Prepustim se dihanju Božjega Duha v sebi. Trdno stojim v Gospodu. Izrečem prošnjo tedna, lahko po svoje.*

♣ *Počasi začnem dvigati in razširjati roke, z dlanmi obrnjenimi naprej, dokler jih – popolnoma izravnane v višini ramen – ne iztegnem.*

♣ *Nekaj trenutkov ostanem v tej kretnji, drži križa. Za mnoge je to na začetku naporno. Počasi pa lahko začutim, kaj mi vaja želi omogočiti in kaj izraža.*

♣ *Sam sem križ, pribit na samega sebe. Ne morem mu uiti. Križ nosim v sebi, s seboj. Sestavljen sem iz nasprotij, ki jih ne morem odstraniti. Vendar sem tudi odprt, odprt za vsakogar, ki ga srečam, odprt tudi za Boga. Sem brez zaščite, izpostavljen, ranljiv, toda svoboden, sprejemljiv, predan, izroččen.*

● *Počasi položim desno roko na levi del prsi, potem levo roko čez desno v višini zapestja in ostanem v tej drugi drži. (Če me roke preveč bolijo, pa objamem svoje telo nižje, okrog bokov.) Kaj čutim? Kaj izraža ta drža pred Bogom? Lahko izraža predanost: v popolnem zaupanju se prepuščam njemu, ki me obdaja in objema s svojo večno ljubeznijo. Lahko izraža objem. V svoji notranjosti hranim nekaj dragocenega, v sebi varujem skrivnost: Božji tempelj sem in Božji Duh prebiva v meni (1 Kor 3,16).*

● *Poskušam začutiti skrivnost samega sebe, svojo veličino. V tej drži lahko praznujem, da v meni deluje Božja milost, dostojanstvo odrešenega človeka.*

○ *Zdaj počasi, rahlo spustim roke ob telo. Preberem odlomek, po potrebi razlago, premislim.*

○ *S svojimi besedami in molitvijo očenaš se zahvalim Bogu za izkušnjo molitve.*



Rim 5,12 Kakor je torej po enem človeku prišel na svet greh in po grehu smrt in je tako smrt prišla na vse ljudi, ker so vsi grešili ...;

17 Kajti če je smrt zaradi enega prestopka zakraljevala po enem, bodo tisti, ki prejemajo obilje milosti in daru pravičnosti, toliko bolj kraljevali v življenju po enem, Jezusu Kristusu. 18 Kakor se je torej po prestopku enega človeka zgrnila obsodba na vse ljudi, tako tudi zaradi pravičnega dejanja enega prihaja na vse ljudi opravičenje, ki daje življenje. 19 Kakor so namreč zaradi neposlušnosti enega človeka mnogi postali grešniki, tako bodo tudi zaradi poslušnosti enega mnogi postali pravični.

Razlaga: Odlomek spominja na prvega človeka, Adama. Ta je bil ustvarjen po Božji podobi (prim. 1. odlomek velikonočne vigilijske, o stvarjenju, 1 Mz 1,1–2,2) in z darom večnega življenja, a je zapadel (izvirnemu) grehu in s tem smrti. Adam je podoba naše človeške narave. Apostol Pavel pa človeški grešni naravi postavi ob bok naravo Odrešenika, novega Adama, ki nam je kristjanom ponujena po zgledu Jezusa in krstu vanj. Odlomek je postavljen pred evangelij o Jezusovih skušnjavah: a) Jezusovo posredovanje nam prinaša odrešenje, življenje. b) Kakor Jezus lahko z Božjo besedo zavrne skušnjave, lahko kristjani z vero (poslušnost, milost) presežemo svojo grešnost s pravičnostjo.

V premislek:

Kje čutim, izkušam svoje temeljno dostojanstvo? Kje izkušam, da sem v temelju ponižan, ogrožen? Kdo brani moje življenje, dostojanstvo; kdo me najbolj ljubi? Kaj je razlog mojega upanja, vere ...?

Vprašanja za refleksijo: 1. Si s to vajo/molitvijo (ne)zadovoljen? 2. V čem je to (ne)zadovoljstvo? 3. Kaj se ti zdi, da je pri tem igralo glavno vlogo (besede, vtis, zunanje okoliščine)?

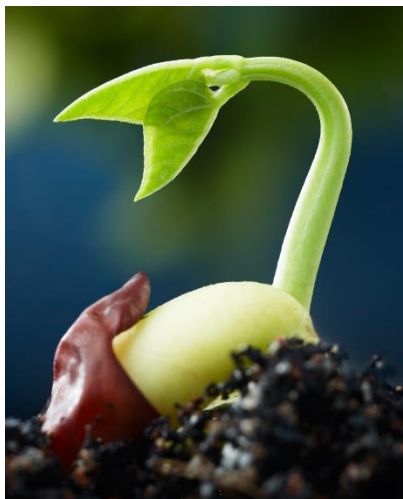
3. odlomek: »Predstavljalj si, da ...« – uvod v križev pot² ob Jn 12,20–26

V premišljevanje vstopim v molitev z znamenjem križa in prošnjo.

Za trenutek si predstavljalj največjo ljubezen svojega življenja. Svojo ljubljeno osebo. Ta je središče tvojega obstoja, zaradi te osebe se počutiš resnično živega. Preden si srečal svojo ljubljeno osebo, si bil plašen, raztresen, slaboten, zlomljen. Toda zdaj, v prebujajoči se ljubezni, si močan. Čutiš *življenje*. Ne veš, kaj si izkušal prej, a tisto ni bilo to. Ta oseba ti je pomagala razumeti tvojo preteklost in vse manj in manj si zaskrbljen glede prihodnosti. Namesto tega si osredotočen na tukaj in zdaj. Karkoli počneš, karkoli izkušaš, je prežeto s *čutenjem*.

Še naprej si predstavljalj svojo ljubljeno osebo. Zate je nadarjen učitelj in te ni naučila le živeti, ampak se je dotaknila tudi src v skupnosti. Na več življenj kot ta oseba vpliva, več se jih pri njej zbira za navdih. Ob njej in krogu teh ljudi ti svet ni več tuj, občutek domačnosti se širi. Tudi izzivi življenja izgubijo svojo ostrino. Učiš se, kako zaupanje, ki je povežalo tvoje čutenje, sposobnosti in odnose, kako to zaupanje daruješ drugim. Pripravljen si celo menjati svoje življenjsko okolje.

Toda hkrati, ko ta ljubljena oseba v tebi in prijateljih prebujala življenje in zaupanje, ji nekateri odgovarjajo z nerazumnim sovraštvom. Kako morejo to čudovito osebo soditi tako drugače?! On(a) kljub vsemu ne izgubi trdnosti, kot da sploh ni presenečena nad napadi. Toda oni trgajo njene izjave iz konteksta, delajo se norca, ignorirajo poskuse dialoga. Iz njihovega obnašanja veje hlad in seje strah vate. Z grozo ostaneš nemočen, ko se spravijo nadnje: ne več le z besedo, ampak k udarci zaprejo prostor okrog nje. Pade na tla, sledijo brce, kletvice, ne obvladajo več želje po uničevanju. Tvoja ljubljena oseba pa, ležeč na tleh – seme, ki še umrlo hoče dajati sad – vstane, živi, ljubi.



V molitev vzemi Jezusove besede iz naslednjega odlomka Jn 12,20–25:

Med tistimi, ki so na praznik prišli počastit Boga, je bilo tudi nekaj Grkov. Ti so stopili k Filipu, ki je bil iz Betsajde v Galileji, in ga prosili: »Gospod, radi bi videli Jezusa.« Filip je šel in to povedal Andreju. Andrej in Filip pa sta stopila k Jezusu in mu to povedala.

Jezus jima je odgovoril: »Prišla je ura, da se Sin človekov poviča. Resnično, resnično, povem vam: Če pšenično zrno ne pade v zemljo in ne umre, ostane sámo; če pa umre, obrodi obilo sadu. Kdor ima rad svoje življenje, ga bo izgubil; kdor pa sovraži svoje življenje na tem svetu, ga bo ohranil za večno življenje.«

Povej Jezusu, kar čutiš, ali preprosto bodi z njim.

Zmoli Duša Kristusova ali drugače zaključí.

Refleksija (glej vprašanja pri prejšnjem odlomku).

² Na DVŽ bodo predložene izbrane postaje križevega pota, povzete dobesedno po knjigi Garyja Jansena, *Station to station, An ignatian Journey through the stations of the Cross* (2016).

4. odlomek – refleksija tedna za 7. dan **(Mt 4,8–10, zaključek evangelija 1. postne nedelje)**

Namesto tega odlomka lahko preberem tiste vrstice iz enega od prejšnjih odlomkov tega tedna, ki so me najbolj nagovorile.

Spet ga je hudič vzel s seboj na zelo visoko goro. Pokazal mu je vsa kraljestva sveta in njihovo slavo ter mu rekel: »Vse to ti bom dal, če padeš predme in me moliš.«

Jezus mu je tedaj dejal: »Poberi se, satan, kajti pisano je: Gospoda, svojega Boga, mōli in njemu samemu služi!«

Vprašanja za pregled tedna:

1. *Kaj ti je ta teden pomagalo k zunanji in notranji zbranosti, ob molitvi in čez dan?*
2. *Kako si bil zvest kraju, času, vsebini molitve?*
3. *S katerimi težavami in skušnjavami si se spopadal?*
4. *Strni svoja spoznanja tedna. Za kaj si hvaležen? Katero razpoloženje je prevladovalo v tebi?*
5. *Kaj je tvoja globoka želja pred Gospodom? Ali si oblikoval svojo glavno prošnjo (ali zahvalo) teh DVŽ oz. postnega časa? Če ne, naredi to sedaj.*