

4 STEBRI DVŽ: MOLITEV IN REFLEKSIJA, SKUPINA IN SPREMLJANJE

Kako moliti ob svetopisemskih odlomkih

0) Priprava na molitev: V veliko pomoč in korist ti bo, če boš za čas, ki ga boš preživel v molitvi, že vnaprej pripravil: besedilo, ob katerem boš molil, ter ustrezen čas in prostor, znotraj katerega boš lahko molitev nemoteno opravljal. Priporočen čas za molitev je npr. zjutraj po vstajanju, pripravo na molitev pa lahko naredim že zvečer pred spanjem.

1) Vstop v molitev: Ko vstopaš v molitev, stopi v prostor, ki si ga za to namenil. Začetek z znamenjem križa ti pomaga, da zavestno stopaš v Božjo navzočnost. Nato prosi za milost, ki jo v tem času želiš prejeti od Gospoda. Navadno je to kratka, že vnaprej pripravljena molitev.

2) Ukvarjanje z besedilom, ob katerem moliš: Čim bolj pozorno preberi izbrani odlomek. Skušaj razumeti, o čem govori besedilo. Če imaš pri tem težave, lahko besedilu prisluhneš tako, da ga prepišeš ali ob njem rišeš.

3) Razmišljanje: Opazuj, kako odlomek nagovarja tebe, kje in kako se dotika tvojih misli, občutij, konkretne situacije. Pusti besede v globino svojega srca.

4) 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.

5) Zaključek: Pusti, da v tebi vse obmolkne. Bodi tiho navzoč z Njim, osredotoči se na njegovo navzočnost v tebi. Končaj molitev z zahvalo in molitvijo očenaš.

Pregled molitve ali refleksija

(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?
- Kaj si spoznal o sebi, kaj o Bogu, kaj o svojem odnosu do drugih? Kako si se počutil ob vsakem od teh spoznanj?
- Te je Gospod kje nagovoril, te je kaj vprašal?
- Kako si zaključil svojo molitev?
- Ali se sedaj zavedaš (še) česa novega?
- Katere besede, občutja so tako pomembna, da se k njim želiš še vrniti v ponovitvi molitve?



Rezka Arnuš, Dolenjske Toplice: Pripravite jaslice, 2018 (akril na platnu, 50 x 60 cm)

Spoznanja, ugotovitve in uvide si **zapiši v duhovni dnevnik**. 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:

- pri tem, da boš sadove molitve lahko ohranil;
- lažje boš podelil, kar seveda želiš, s skupino ali 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.

Tudi podeljevanje v skupini **je molitev**, saj poslušamo, kako preko izkušenj drugih Bog nagovarja tudi mene.

Preprosta pravila za podeljevanje v skupini, ki ga 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.

Pogovor z molitvenim spremljevalcem (po želji, a priporočeno)

Srečanje s spremljevalcem traja 20 do 45 minut. Več kot bo srečanj (največ enkrat tedensko) in rednejša, kot bodo, bolj celovita bo osebna izkušnja molitve.

Spremljevalec ti bo pomagal pri tem, o čem in kako se pogovarjati.

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 molčečnosti.