

ČE HOČEMO DOBRO ZAČETI¹

Poglejmo najprej nekaj osnovnih poudarkov:

Prvi poudarek

Ko začnemo naše potovanje, je prav, da najprej dobro utemeljimo bistveno: potrebno si je priti na čisto kaj je pravzaprav molitev; kaj je duša (bistvo) molitve, kaj je njena temeljna resničnost?

Bistvo molitve je ljubezen.

Ko govorimo o molitvi mi prihajajo na misel te besede:

Ljubim? Torej molim.

Sem ljubljen? Torej sem moljen (nekdo moli zame)

Napredujem v ljubezni? Torej napredujem v molitvi.

Če ne ljubim, nisem na poti molitve.

Poglejmo si ta problem od blizu:

- 1) Jezus je molitev označil kot ljubezen (izraz ljubezni), ko nam je predstavil vzorec, način, molitve Očenaša. Gre za 7 prošenj, 6 povabil k ljubezni. Ena sama prošnja zveni mogoče na zunaj malo egoistično: "daj nam danes naš vsakdanji kruh«. Vendar če to prošnjo razumemo v kontekstu celotne molitve, tu ni prostora za egoizem. Gre namreč za prošnjo po vsakodnevni pomoči (spremstvo), da bi opravili delo, za katerega smo na svetu. Če pa v prošnjo vstavim tisti bistveni element krščanstva – da dodam množinsko obliko – molim za kruh sveta... to je molitev ljubezni.
- 2) Jezusova molitev je bila ljubezen. Npr. molitev v vrtu Getsemani: »Oče naj gre ta kelih mimo mene... ne moja ampak tvoja volja naj se zgodi...« to je najintimnejša molitev ljubezni, ki se je kdarkoli razlegla po zemlji.
- 3) Molitev pa je lahko tudi vprašanje, kesanje, zahvala. Da, celo vprašanje je lahko molitev – vendar pravo vprašanje: npr. »Zakaj me imaš tako neizmerno rad, Oče?«

Drugi poudarek

Tvoja molitev naj bo vedno taka, da bo temeljila na resnici, iskrenosti, prosojnosti!

Bog, ki je resnica, ne podpira meglenja. Pred Boga stopaj tak kot si – nenarejeno!

Iskrenost in ponižnost. Že psihološko je velikega pomena, da molitev začnemo z ponižnim srcem: tega nas je učil Jezus predvsem z priliko o farizeju in cestinarju ter njuni molitvi v templju. (prim. Lk18,10-14)

Prva in zadnja razsežnost molitve je: molitev, zavita v ponižnost, ima veliko možnosti da postane prava ljubezen.

POT, KI JO BOMO SKUPAJ PREHODILI

Če se hočemo učiti moliti, potem se bo potrebno podati na pot:

- a) ozdravljenja naše ustne molitve
- b) preiti k molitvi poslušanja
- c) in napotiti s k molitvi ljubezni (molitvi srca).

Ena pot je povezana z drugo; ena pripravlja drugo; ena se dopolnjuje v drugi – pa čeprav lahko tudi obstaja druga od druge neodvisna. Ustna molitev, če je zdrava, mora imeti (mora nositi v sebi) ljubezen – ljubiti Boga z vso svojo dušo in vsem svojim srcem...

Molitve poslušanja je že uresničena ljubezen. Vendar vsako poslušanje kliče po odgovoru – in odgovoriti na neko poslušanje je nekaj čisto normalnega – Ljubezen torej kliče po tem, da ji odgovorimo.

Dobra molitev naj bi torej vedno vsebovala te tri razsežnosti:

- pozorno ustno molitev
- molitev poslušanja
- molitev srca

TRIJE IMPULZI

Lahko rečemo, da vsako molitev usmerjajo 3 impulzi (3. poudarki). Dobro se nauči moliti tisti, ki te tri poudarke pravilno udejanja.

1. PONIŽNOST: ki bi jo rad opisal takole: to je prvo dejanje na poti molitve - ko v nas ustvarimo ozračje resnice.

Postaviti se pred Boga tak kot sem, ne tak, kot bi naj bil! Pokazati se v resnici, v vsej jasnosti, konkretnosti, z iskrenostjo – globoko – brez zniževanja stopnje zahtevnosti – odstraniti vse maske in se predstaviti Bogu kdo pravzaprav smo.

Pri tem ne pozabite na Jezusovo priliko o farizeju in cestinarju ter njuni molitvi v templju. Zapomnite si: ubogi cestinar ni Bogu dajal nobenih zaslug, niti oči si ni upal vzdigniti proti nebu – sebe je razglasil le za grešnika. Samo to je storil – in s tem vstopil v Božjo ozdravljajočo stvarnost, ki ga je odrešila.

Ni potrebno mnogo, da ganemo Božje srce: dovolj je biti čist, iskren in odstraniti maske – in Bog ti bo naklonil svojo milost.

Ne boj se, da boš s takim načinom kdaj izgubljal čas - to je že prava molitev – to je že ljubezen. Druga dva impulza (poudarka) pa sta: odpreti se Božji ljubezni in ljubiti.

¹ A. Gasparino, **la preghiera del cuore**, Conversazioni con i giovani, ElleDiCi, 6-115.

2. Govorili smo o molitvi kot o ljubezni. Vendar pred nadaljevanjem moramo reči še nekaj temeljnega: **POTREBNO JE NAJPREJ SPREJETI BOŽJO LJUBEZEN DO TEBE.**

To je ključni poudarek: če si močno prepričan, da te Bog ljubi osebno, močno, vedno, zvesto... če si prepričan, da te Bog ljubi tudi takrat, ko ti ne odgovoriš na njegovo ljubezen (to prepričanje mora biti globoko v meni, ne le v moji glavi) – če te gane ta Božja ljubezen do tebe – takrat bo molitev začela sama od sebe.

Bog me ljubi! To je ogenj vsake molitve. Vendar mora postati ogenj, ki me spreminja.

Osebe, ki gojijo nezdravo molitev, tega dejstva, da jih Bog ljubi niso globoko razumele.

Da bi dosegli pravilno razumevanje se je potrebno popolnoma izročiti Bogu: saj razumeti, verjeti v to popolno ljubezen pomeni vstopiti v Božje srce .

Načina, da to dosežemo sta dva: zahvaljevanje za dar Božje Besede (Svetega pisma), ki je »pisana« hrana skozi ključ ljubezni.

a) **HVALEŽNOST** (zahvaljevanje): izberite si trenutke v dnevu za to dejanje; ko vstajate, ko potujete, ko začenjate z delom... to je vaja ki vas bo okrepila, vas napolnjevala z močjo in odpirala, da boste polagoma znali biti hvaležni za vedno več reči (vedno več boste videli).

»V vsem se zahvaljajte: kajti to je Božja volja v Kristusu Jezusu glede vas.« (1 Tes 5,18) To je nekako Pavel kar zahteval od kristjanov, ki so se spreobrnil iz poganstva: hotel jim je namreč pokazati, kaj je tisto osnovno iz česar morajo začeti živeti.

b) **BOŽJA BESEDA NAS USMERJA K RAZMIŠLJANJU O BOŽJI LJUBEZNI:** Potrebno je tu opozoriti na zelo pogosto napako, ki jo vsi , skorajda brez izjeme, ponavljamo. Preveč smo se kristjani navadili na Božjo Besedo in smo jo začeli razumevati zgolj skozi ključ morale. Potrebno se je naučiti brati Božjo Besedo (od sedaj BB) v ključu ljubezni.

Potrebno je prebrano SP (Sveto pismo) besedilo brati tridimenzionalno. Zelo zanimivo, kajne?! To se stori takole: (mišljeno je branje evangelijev)

Prva dimenzija: pogledamo kako zveni in kako se v njej (besedilu) odraža vera, pogledamo tudi opombe, ki se nahajajo pod odlomkom.

Druga dimenzija: ponovno preberi in se vprašaj – kaj mi hoče ta stran, ta odstavek sporočiti o Jezusovi ljubezni do nas, zame?

Tretja dimenzija: ponovno beri odlomek in se vprašaj: kaj mi ta odlomek govori o Očetovi ljubezni.

Vsaka stran SP je Božja šola ljubezni; kdor se ne nauči brati v ljubezni ostane analfabet ljubezni.

Kdor ne vlaga takega ali podobnega napora v branje BB, bo ostal za vedno le naključni turist Besede Življenja. V njej pa se skrivajo zakladi, globine (ki so spreobrnil marsikatero osebnost) – in kdor jih bo iskal, jih bo našel.

3. **IMPULZ JE: LJUBITI:** Kako se ljubi v molitvi? Težko je reči. Ljubezen obstaja v zelo preprosti reči, ki ji pravimo: učiti se izročati Bogu.

Ko vstopamo v molitev – podarjajoč se - nismo zmedeni ali raztreseni. To je že začetek molitve srca.

Dobro zamišljena molitev pozna 3 stopnje rasti:

- ozdravljena ustna molitev
- sprejetje molitve poslušanja
- napotiti se k molitvi srca, ljubezni.

Pot molitve ima torej 3 prehode:

govoriti (ustna molitev)

poslušati (molitev poslušanja)

odgovoriti (molitev srca, ljubezni).

USTNA MOLITEV

Večni problem tega načina molitve je raztresenost.

To je naša omejenost, ki jo bomo nosili vedno s seboj – do groba. V nebesih končno temu ne bomo več podvrženi, saj bomo zrlji Boga.

Potrebno se je najprej naučiti živeti s to svojo omejenostjo, vendar se hkrati tudi učiti se bojevati z njo.

Biti raztresen je rak rana vsake ustne molitve.

Tega pa ne smemo sprejeti kar tako kot dejstvo.

Najprej je pomembno, da se tega zavemo in si to priznamo. Kdor se tega ne zaveda, ali tega noče sprejeti, mu bo ta ostala večna spremljevalka in onemogočevalka poglobitve.

Raztresenost je kot kostum, ki ni Bogu všeč in se mu upira. Predstavlja se nekoga, ki se kar naenkrat znajde na kakšnem visokem državnem uradu v popolni hokejski opreми. Sam ne ve točno kako se je znašel tam in kaj tam počne; drugi pa ga zaradi oprave nočejo poslušati in ga imajo za malce čez les.

Neprimerno do Boga je, da smo nezbrani. Raje kot da si v pogovoru z Bogom nezbran, raje molči.

Ustna molitev je kot stezica, ki pelje k Bogu. Na tej stezi pa so vsaj dve oviri:

1. ostati na poti raztresenosti
2. obsedeti nekje na pol poti in se ne bližati cilju: to je podoba molitve, katera daje velik poudarek na besedah – ne pelje pa do Boga.

Podobni smo otrokom, ki se učijo brati: berejo črko po črko, na koncu prebranega stavka pa ne vemo kaj smo brali.

Ustna molitev me mora zediniti z Bogom, ne pa ločiti od njega. Tako ni npr. dovolj, da si izberem Psalm, ki mi je všeč, če me to ne zedinja z Bogom. Kako lahko potem vsem rečem, da sem molil?

Preveč avtomatičen odnos do besed lahko rodi kontraučinek: začne me odvrčati od srečanja z Bogom.

Zanimivo je dejstvo, da so puščavski očetje za molitev uporabljali kratke besede, ki pa so jih zelo pogosto ponavljali.

Kako ozdraviti ustno molitev? Tu je nekaj napotkov:

1. pogosto naj bo ustna molitev čim bolj spontana – da bo tvoja – bolj, kot da se držiš predpisanih obrazcev
2. ko moliš, se zavedaj Božje bližine, ne toliko besed, čeprav tudi vsebina le-teh močno odtehta
3. v molitvi uporabljaj kratke vzdihljaje. Npr. Gospod Jezus hvala ti, usmili se me...
4. nauči se moliti z kratkimi besedami in jih večkrat ponavljaj
5. ko tako moliš, uporabljaj tehniko dihanja (sinhronizirano)
6. moli občasno tako, da si reči zapisuješ
7. ko boš bral SP (predvsem Ps), podčrtaj besede, ki so te povedle v globlji odnos z Bogom; podčrtaj si ključne besede nekega besedila.

NEPOSREDNO PREVERJANJE

Znotraj molitve obstaja zelo resen problem. Če je molitev ljubezen, potem se ta mora preverjati v ljubezni. Ljubezen pa je v dejstvih: torej, preverjaj posledice-dejstva!

Obstaja velika težava, da lahko molitev postane beg od tega sveta, od resničnosti, od pravih problemov...

Toliko smo se že navadili pripovedovati razne zgodbe, toliko smo že navajeni verjeti sami sebi - da to počnemo tudi v molitvi (se prinašamo naokrog).

Če je molitev ljubezen, potem je za molitev naravno da ponižno išče Božjo voljo in se zanjo odloča.

Molitev je torej vstopanje v svet, ki nas najbolj vznemirja (težave, načrti, problemi, vprašanja...) in vstopiti v ta svet z Božjo močjo: razjasniti te vznemirjanja v božji luči in jih začeti reševati z močjo, ki prihaja od Njega.

Pomembno je, da v molitvi sprejmejo vedno to shemo: ne odstopati od molitve, ne da bi sklenili kakšno praktično posledico – za sedaj – tukaj.

Nujno pa je:

- a) da so odločitve jasne – tako se krepí volja.
- b) da se stvari nanašajo na stvari, ki nas najbolj vznemirjajo.
- c) da odločitve ne prihajajo le iz moje glave, pač pa iz glave razsvetljene od Božje luči – ponižno iskati Božjo voljo.
- d) da odločitve izhajajo iz našega srca in se pomikajo v Božje srce
- e) pomembno je, da so odločitve take, da ji takoj lahko začnemo vršiti.

Molitev naj bo taka: Gospod, zelo rad te imam in sedaj ti to želim – s tvojo pomočjo – tudi pokazati. Takoj, sedaj!

Ko se zdi, da se je nek vir molitve izčrpal, vzemimo drugega in se zopet odpravimo na pot.

Zavedaj se, da odločitve, ki si jih podvzel v tebi ustvarjajo svet dobrega. Dobrota pa sama po sebi ustvarja novo dobroto (se širi) – to pa je moč za konkretno izražanje ljubezni.

Mogoče so tudi vas napačno vzgojili: molitev ima tudi svoj konec. Vendar vsaka molitev je priprava na akcijo (dejavnost, poslanstvo), saj je molitev ljubezen – ljubezen pa se kaže v konkretnih rečeh.

MOLITEV POSLUŠANJA

Molitev poslušanja je prehod od besed (ustna molitev) k poslušanju Božje volje.

Molitev poslušanje je temelj Judovske veroizpovedi, ki je vzeta iz SP in se glasi: »Poslušaj, Izrael: GOSPOD je naš Bog, GOSPOD je edini! Ljubi GOSPODA, svojega Boga, z vsem srcem, z vso dušo in z vso močjo! Te besede, ki ti jih danes zapovedujem, naj bodo v tvojem srcu.« (5 Mz 6,4-6)

Poslušanje je srce molitve. Kdor do tega ne pride, nikoli ne bo odkril pravega ritma Boga.

Kaj je pravzaprav molitev poslušanja?

Je ponižno iskanje in zaupljivo bližanje Božji volji glede naših težav, vprašanj, problemov, načrtov... s tem, da začnemo pri tistem, kar nas najbolj vznemirja. Vsi se srečujemo s težavami – od tod se začenja molitev poslušanja.

Razčlenimo zgornjo definicijo podrobneje:

1. ponižno iskanje Božje volje: Bog ne govori ošabnemu in prevzetnemu srcu. Kdor vse ve in vse pozna ni sposoben komunicirati z Bogom.
2. zaupljivo iskanje: je približevanje našega srca Božjemu srcu. Več kot je ljubezni v tem približevanju, globlja je vez z Bogom.
3. odgovor na naše težave: spraševati Boga o naših težavah in sprejemati dejstva, ki jih Bog od nas pričakuje; povedati vso resnico in odstranjevati maske pred Bogom – seveda z močjo ki prihaja od Boga.
4. vprašanja in zadeve, ki so najbolj pereče: iskati odgovor na naše stanje v božji luči. Vse kar Bog pričakuje od nas je pametno imeti pred očmi – pa vendar so neke reči, ki imajo prednost, te ki nas bolj vznemirjajo – vse to moramo položiti pred Boga. Najprej pa stvari, ki najbolj vznemirjajo.
5. od teh problemov (vznemirjanj) moramo začeti: vsak dan ima lastno težo (tako pravi Jezus): tako moram vsak dan iskati božjo voljo glede na to kar čutim, nosim v sebi in kar me vznemirja.

Kako naj poteka molitev poslušanja?

a) potrebno je najprej ustvariti ozračje, kjer je poslušanje možno.

Potrebno je hoteti prisluhniti. Brez te osnovne naravnosti (volje) ne bo moč začeti. Če se boš dal ob vsaki oviri se premotiti (motiti) npr. ob škripanju stola, prihajanju in odhajanju ljudi iz prostora, drugim glasovom, lakoti... očitno ni volje po vztrajanju v tišini.

Bodi pozoren na igrice tvoje volje: tako hitro lahko pademo v drugo sfero iz začnemo z Bogom igrati fintice – samo da nam ne bi bilo potreba ničesar početi – Bog je tako ponižen, da tudi tej tvoji sprevrženi volji ne bo ugovarjal.

Prosi zato za močno voljo poslušanja in izroči Bogu svoje nestanovitno srce. Bog se vedno zgane, ko vidi da nekdo v vsej svoji preprostosti (ponižnosti) stopa pred Njega.

b) uporabljaj pravo orodje, ki ustreza principu poslušanja.

To sta predvsem dve orodji:

1. BOŽJA BESEDA

2. GLAS VESTI

Božja Beseda:

a) ne vzeti v roke SP, brez tega da bi se najprej v vsej svoji ponižnosti izročil Svetemu Duhu (SD), ki je navdihovalec vsega (odpri se, takšen kakršen si).

Nekdo je zapisal: »brez Duha ostane čez SP zagrinjalo, ki preprečuje, da bi bilo besedilo pravilno razumljeno za nas (odrešilno razumljeno.« Zato: odstrani to zagrinjalo!

Izroči se najprej SD: tako, da v sebi najprej začutiš trdoto svojega srca, svoje napake ob vsem pa Božjo ljubezen in sprejetost ter da tudi sam čutiš tudi ljubezen do Boga. Zavej se Božje bližine – zate!

b) glej, da besedila ne boš bral le z očmi, pač pa s srcem. BB se ne sme profanizirati (napravljati je človeške), tako, kot da bi brali časopis.

c) naše napake, ki jih delamo pri branju SP so skorajda vedno naslednje: naglica, radovednost, lakomnost (hoteti več in ne biti zadovoljen z malim).

Biti pozoren na radovednost, naglico in lakomnost. Ni nekaj vredno to, kar se da prešteti, pač pa na to, kar se bere z poglobljenim srcem v SD (kar je lahko tudi zelo malo...). Sv. Hieronim (prevajalec SP) je zapisal: »mi jemo in pijemo telo in kri Jezusa Kristusa pri evharistiji, vendar ne pozabimo, da to isto osebo prejemamo tudi po vsaki BB!«

Da bi se izognil lakomnosti (hoteti več): ustavi se pri majhnih izvirkih – ti ti bodo zadoščali – ne begaj vedno naokrog, ker boš ostal žejen!

d) Bodi iskren do BB – ne polagaj vanjo nečesa o čemer ta ne govori!

Vzemi si čas, da boš pravilno razumel BB. Iskrena priprava na molitev k SD bo v veliko pomoč. Beri tudi opombe ob SP besedilu (lahko).

Sv. Gregor Veliki je zapisal: »Isti SD, ki se je dotaknil preroka, se bo dotaknil tudi tvoje duše (tistega, ki bere SP)«. V ozadju vsega tvojega prizadevanja za dobro molitev na bodo besede: Govori, Gospod, tvoj hlapec poslušaj...

e) Preberi in ponovno preberi besedilo, besedo, stavek, odlomek, ki se te je notranje dotaknil. Mogoče se ravno v tem skriva Božja volja zate. Ponavljajoče se branje ima namen pomnožiti željo, da bi se odprl Bogu.

Bodi umirjen, ne pričakuj razodetij. Bog govori na zelo mile, skrivne, tudi tihe načine...

Menih iz gore Atos je zapisal: »Božji duh je kot golob, ki ti leti nasproti. Če se boš premaknil, bo odletel. Zato bodi umirjen, zbran in se ti bo približal!«

f) za prekinitve zveze z Bogom ni potrebno mnogo: malo ošabnosti, ponosa, pa se »linija prekine«...

Potrebna je velika mera ponižnosti pred, med in po branju SP.

Ne izsiljaj Božje bližine in luči; sprejemaj jo v ponižnosti in iskreni odprtosti.

Glas vesti:

Poslušanje BB je v tesni povezavi z glasom vesti.

Včasih se zgodi, da razsvetljen od SP, tvoja volja in tvoj razum pahmeta iz zavesti vse to, kar nosiš s seboj (npr. težavo, vprašanje...).

Ne bodi površen: kdor poslušaj Boga, mu to vedno pomaga da še bolj in globlje prisluhne svoji vesti.

Včasih se ti bo zgodilo, da te bo BB oddaljila od problema s katerim bi rad vstopil v molitev; včasih pa da te bo zbližala s tem problemom. Vedno si zato izprašuj vest in sprašuj Boga: npr. s temi besedami:

- Kakšna je tvoja Božja volja glede te moje težave; kakšna je tvoja volja, o Bog, glede tega mojega konkretnega položaja (situacije)?
- od kod naj začnem z iskanjem odgovora? Kakšen naj bo prvi korak? Gospod, razsvetli me in mi daj moči!

Tudi tu je pomembno, da razsvetljenja ne izsiljujemo. Če je vprašanje pošteno (čisto, odkrito, resnično), bo tudi Božji odgovor kmalu prišel.

Včasih pa se zgodi, da z vprašanjem pride tudi odgovor!

USMERITEV K JEDRU (BISTVU)

Da bi se podali na pot pravega učenja molitve, moramo vedno imeti pred očmi bistvo. To pa se glasi:

MOLITI POMENI LJUBITI!

Vendar to še ne zadošča.

LJUBITI POMENI SPREMINJATI SE!

Če tega ne sprejemem in tega ne prakticiram, potem bistvo molitve ni sprejeto, ni sprejeta dinamika (moč) molitve.

Moliti pomeni potovati, ne stati; molitev je akcija, je darovanje, je žrtvovanje, usmerjanje nas na..., je očiščevanje od lastnega notranjega nereda; moliti pomeni postajati svobodne osebnosti, uresničene v Bogu.

Do tega se ne pride v trenutku, pač pa se potuje do tja; če te molitev ne osvobaja egoizma je slabo zastavljena; če ti molitev pred oči ne postavlja resnice, če ti molitev ne daje moči, da pogledaš v oči tvojemu notranjemu neredu in če te vse to ne napolnjuje z upanjem, da lahko iz tega izideš – je lažniva!

Molitev je kot povečevalno steklo s katerim človek gleda na svoje življenje:

- a) videti moraš kaj vse imaš (darove) in v tebi mora tako zrasti hvaležnost za vse dobrote, sposobnosti in okolja, ki ti jih je Bog naklanjal v svoji veliki dobroti.
- b) videti moraš tudi svojo revščino: z Božjo pomočjo – bo tvoje srce postajalo vedno bolj avtentično (resnično, pravo) in iz njega se bo odstranjevalo vse, kar ni Bogu po volji. Tako bo postalo delo srce, ki bo delo Boga (kar ni razumeti, da Bog ne bi hotel da se človek najbolj osebno izpolni in uresniči – oz. ni v nasprotju s tem!).

In če te bo nekoč nekdo vprašal: zakaj tako moliš? bodite pripravljeni odgovoriti prav: želim, da je Bog z menoj zadovoljen, in želim da ste tudi vi!

Če se bo zgodilo, da te bo nekdo od domačih prizadel, ko bo s teboj govoril o tvoji molitvi – ne boj se! Vzemi to prizadetost v tvojo molitev in se vprašaj: kakšen kanček resnice sije iz tega kar so mi rekli? Vsaka beseda, ki prizadene, nosi v sebi kanček resnice: to je nekaj luči, ki ti lahko pomaga k globljemu spoznavanju samega sebe.

Sedaj že mogoče slutiš zakaj v molitvi potrebujemo in se vzgajamo za tišino: kako naj se spustimo v globino, v svojo vest, v zavedanje samega sebe – če pa ni tišine, zbranosti.

Ne delaj si utvar: bolj, kot se boš globoko spuščal v molitev, bolj se boš čutil nepopolnega, bednega – nevrednega stati pred Bogom. saj bo princip povečevalnega stekla stopil v delovanje. Ne boj se tega, saj veš da: moliti pomeni ljubiti; ljubiti pa spreminjati se – in ko se boriš – se že spreminjaš!

NE BITI NAIVEN!

Naivno bil bilo to: se zanesti na BB in na to, da bo Bog odgovoril na vse naše potrebe, pričakovanja, probleme... Vendar pa, se je modro obračati na Boga z vprašanjem: Gospod, kaj mi Ti hočeš danes povedati?

Bog govori vedno z nežnim glasom. Njegova govorica je tako neznatna in delikatna, da jo lahko že majhna sapica izniči. Bog vedno odgovarja na ponižno molitev, polno vere in zaupanja.

Pogosto Bog ne odgovarja takoj – tako je potrebno čakati. V čakanju pa se razodeva čar poslušanja, ponižnosti, vera, zaupanje.

V pričakovanju na Božji odgovor pogosto v nas zraste zavest lastne odgovornosti. Tako pričakovanje požene v nas neke mehanizme, da mi iz naše strani naredimo vse, da bi tudi Bog lahko iz njegove storil vse. Tu so razlogi da nekatere rešitve pridejo šele kasneje.

Vendar Bog zelo pogosto odgovarja. Problem seveda ne leži v njegovem odgovoru, pač pa v našem vprašanju. Smo iskreni ali nismo? Če nismo iskreni – tudi Boga ne moremo čutiti.

V tej točki nekaj natančnejših določitev:

- a) Bog nikoli ne govori proti »zdravi pameti«
- b) je vedno na strani dobrega, pravega in resnice
- c) ni nikoli neiskren do naših potreb, počutij, težav...
- d) nikoli ne podpira naše podlosti, egoizma in igračkanja z njim
- e) ne podpira naših utvar in iluzij, ošabnosti in ambicioznosti (povzpetnost na račun drugega)
- f) pogosto govori proti naši volji
- g) govori celo to, kar mi ni všeč (kar mi ni po godu)
- h) pogosto govori takrat, ko bi jaz raje, da bi on molčal
- i) govori tudi preko molka, tišine...

Navaditi se moramo poslušati Boga, priučiti se moramo sposobnosti poslušanja. Kdor si te sposobnosti (noče, more) ne zna pridobiti, tvega, da Boga ne bo slišal celo takrat ko bo ta »grmel«.

Bog normalno ne uporablja druge poti za komunikacijo in spoznanje, kot je naš intelekt (razum, navdihnjen od Boga), naš občutek za dobro in našo vest.

Najpoglavnejši problem je naša iskrenost v tem kako si razlagamo njegovo voljo.

Posebno poglavje (pozornost) bi morali posvetiti stvarem, ki od nas terjajo velike odgovornosti ali velike odločitve. Kaj in kako takrat moliti? Pomembno je, da sledimo svoji vesti, da tej zaupamo in da imamo pravi odnos do vere.

Božji odgovor v sebi vedno nosi dovolj rahločutnosti in modrosti: v Božjem odgovoru je vedno dovolj svetlobe (luči) za tistega, ki je »blage« volje – zakaj Bog vedno upošteva našo osebnost in svobodno voljo. Nikoli ne sili. To je podoba Boga, vzgojitelja.

Kratek vstavek prevajalca: razlika med razumarstvom in molitvijo

človek ki moli: najprej je Bog, med nama je odnos – posledica: moj razum je navdihnjen od SD

razumar: najprej sem jaz – ki imam (jaz) odnos z B(b)ogom – posledica – jaz, poln samega sebe.

UČITISE UŽIVATI

Naučiti se ugajati Bogu v molitvi je zelo pomembna stopnja če hočemo, da bo molitev postala vedno bolj globoka. To je pravzaprav neke vrste terapija poglobitve.

V molitvi večkrat nismo zadovoljni; mogoče tudi zato, ker jo doživljamo kot nekaj težkega in obremenjujočega.

Molitev nekaj stane. Tako, kot nas nekaj stane razmišljanje, branje, študij. Še posebej če vse to razumemo zgolj kot dolžnost.

Tu nekje leži neka napaka: molitev ni dolžnost, je potreba, je veselje.

Kako bi čudno pogledali nekoga, ki bi nam rekel, da ga silijo da diha.

Če je molitev izraz ljubezni, potem ne govorimo o prisili, pač pa o potrebi; govorili bomo tudi o zadovoljstvu in veselju. Nekateri ljudje ne pridejo do te stopnje molitve in ne molijo dovolj: ker imajo v sebi globoko zabito – molitev je prisila (dolžnost). Komur je molitev dolžnost, ta se ne bo nikoli poglobil v molitvi. Da bi v molitvi napredovali, moramo odkriti molitev kot veselje. naj vam dam dragocen napotek: trenutek svojega življenja pogosto namenite molitvi v kateri boste uživali skupaj z Bogom (npr. v hribih...).

Zakaj? Zato, da bi polagoma zaobšli miselne vzorce (prepreke) in da bi tako molitev postajala zmeraj bolj srčna.

Dva zaljubljenca se ne srečujeta zaradi dolžnosti ali prisile (čeprav dejansko je neka »notranja« prisila –op-prev.), vsaj malce čudno bi vse to izpadlo, mar ne?

Zakaj gledamo na uro, ko molimo? Zato, ker ne čutimo tistega pravega navdušenja za molitev?

Če se navdušujete nad glasbo, bo čas, ki ga boste temu namenili (glasbi torej) tako hitro spolzel skozi prste, da bo kar neverjetno. Če se navdušujete nad prebiranjem knjig – boste že takoj segli po knjigi - in kako težko se ji boste včasih celo odrekli. V časih, ko ste prevzeti od neke reči pogosto ne čutite utrujenosti, celo se s to dejavnostjo odpočijete. Če imate nagnjenje do gibanja (športa) boste vsak trenutek prostega časa namenili gibanju – tudi, ko boste utrujeni.

Vadite se torej v tem, da del časa nameniti vašemu Gospodu in skušate ob tem uživati!

Zakaj je potreben čas za molitev?

Ker mora molitev prodreti do mojega dna. Vstopiti mora in prežeti vsak moj skriti kotiček, moje skrbi, načrte, težave, sporočiti mi mora resnico, odstranjevati maske – saj se ljubezen kaže v dejanjih in ne toliko v slavospevih besed.

Kako to doseči?

Bodite ustvarjalni in svobodni! Zaobidite miselne vzorce, ki so v vas, sprostite se! Nekomu je dovolj da je pred svojim Gospodom in molči.

Kako lepo je biti v Božji bližini, miru in tišini!

Bodite ustvarjalni in svobodni! Vaše srce naj vas usmerja.

»Želje sveta – potrebe – prizadenejo dušo. Otrok, ki hoče sedaj to, sedaj ono ne bo nikoli potešen« (sv. Janez od Križa)

ZAČETNI KORAKI K MOLITVI SRCA

Težko je opredeliti kaj je pravzaprav molitev srca.

Začnimo s tem, kaj mislimo z izrazom »srce«. Ne gre za fizično srce, gre za prostor – najintimnejši prostor človeka – za tisto najbistvenejše v človeku, tam kjer biva polnost bitnosti, gre za prostor, kjer se človek srečuje z Bogom in Bog z človekom.

Gre torej za bistveni vir bitja.

Srce v vzhodni miselnosti predstavlja korenino sposobnosti razmišljanja, voljo iz katere se porojeva vse duhovno življenje. To je vir iz katerega izvira vse duhovno-psiho-fizično počutje, preko katerega in v katerem lahko človek vstopa v stik z Virom Življenja.

Ko govorimo o srcu – pomislimo na Božjo iskrico ki jo prejmemo po krstu in jo nosimo v sebi – preko katere lahko človek vstopa v neposreden stik z Bogom.

To iskrico sv. Tomaž Akvinski poimenuje vlita modrost. Modrost, ker predstavlja moč, sposobnost, zmožnost; in vlito, ker ta ne prihaja od nas, pač pa od Boga.

Za Tomaža so vlite kreposti vera, upanje in ljubezen. Vse to predstavlja nadnaravni organizem, katerega ustvari krstna milost. Tega mi ne moremo doseči z našimi močmi, lahko pa ga razvijamo. Nadnaravni organizem (sposobnosti) nam pomaga komunicirati z Bogom.

To je pomen srca, kot ga predstavljajo učitelji duhovnega življenja.

Molitev srca pomeni v molitvi k Bogu obrniti naše najgloblje bistvo, to iskrico božjega, ki je v nas.

Kratko bi torej lahko rekli:

molitev srca je postaviti se

v preprostosti pred Boga

v globokem notranjem miru,

pustiti ob strani besede, misli in predstave

s tem da mu odpiramo svoje najintimnejše bistvo

v moči vse svoje ljubezni.

Zahteva se preprostost: molitev srca ni namenjena osebam, ki so nagnjena h kompliciranju; tudi ni za šrkupulante in ošabne ljudi.

Sestavljena je iz notranje in zunanje tišine (miru). Kar pomeni odpoved vsem besedam, vsem izrazom in vsem predstavam – za doseg notranjega miru.

Vse je končno povedano v ljubezni. Kaj pomeni ta »ljubiti«?

Povemo lahko, kaj pomeni ljubiti Boga po tem ko molitev zaključimo. Vendar kaj pomeni ljubiti Boga med molitvijo samo? Vprašajte dva, ki se imata rada in živita daleč narazen v čem je njuna ljubezen, ko si npr. pišeta ljubezensko pismo? Kako čudno vprašanje, bosta odgovorila. Ljubezensko pismo je ljubezensko pismo. Vsaka beseda nosi v sebi naboj ljubezni – celo tista zelo nepomembna in najpreprostejša beseda – tudi besede, ki nekomu drugemu ne bi ničesar povedale - tema, ki se imata rada pomenijo vse!

Sedaj poskusimo znova, bolj preprosto tokrat, razložiti kaj je molitev srca.

Molitev srca pomeni vstopiti

v popolni notranji mir,

v mir ki ljubi.

Mati, ki ljubi svojega dojenčka – tudi če spi – v njej je ta ljubezen vedno prisotna. Ne izgovarja besed ljubezni, pa vendar je ta ljubezen nekje globoko v njej. Je sploh najgloblje ljubezen izraziti z besedami? Tudi tišina je tako izraz ljubezni.

Obstaja pa še tretja definicija molitve srca – mogoče najgloblja.

Molitev srca je dopustiti (pustiti) SD, ki je v nas, da ljubi Očeta v nas, z nami in po nas.

Pomeni dopustiti: SD vedno biva v nas; vendar dokler mu ne pustimo zadihati; dokler ne vstopimo mi v njegov ritem, ne moramo začutiti vsega bogastva njegove ljubezni.

Izvir (fontana) je vedno v nas, pa čeprav nihče iz nje ne zajema. Ko se je zavedamo, spoznamo, da izvira za nas.

Tako razumljena molitev srca je podarjanje božje ljubezni nam in naše uboge ljubezni njemu – ki je neizčrpen v ljubezni SD. S tem tudi naše uboštvo ni več uboštvo.

Charles de Foucauld je to resnico izrazil z besedami: On me gleda z ljubeznijo, jaz ga gledam z vračanjem te ljubezni.

Zavedati se moramo, ko govorimo o molitvi srca, da iz izrazov in besed izvira mnogo nesporazumov.

Molitev srca je stara kot je staro SP. Prakticirali so jo skorajda vsi svetniki in puščavski očetje. Mnogi so jo poimenovali drugače: molitev preproščine, molitev tišine, molitev gledanja (zrenja), notranja molitev, molitev ljubezni, kontemplativna molitev....

Med svetniki so gotovo najpomembnejši naslednji: Terezija Avilska, Janez od Križa, Terezija iz Lisieux-a, Elizabeta od ST, p. C. de Foucauld.

Molitev srca je prakticirala predvsem vzhodna cerkev – pravoslavna.

ZAKAJ JE TAKO POMEMBNA MOLITEV SRCA?

Zakaj vztrajamo na pomembnosti molitve srca?

Predvsem zaradi dveh razlogov:

1. najbolj neposredna pot do Boga je ljubezen – ne toliko inteligenca
2. ljubezen je najbolj notranja sposobnost človeka in tudi najbolj pomembna: Bogu je treba podariti najboljše od vsega kar imamo in kar smo.

Intelekt je inštrument, ki je nepopoln za doseganje Boga. Bog zdaleč presega naš intelekt (čeprav ne gre tega dvojega tako strogo ločevati – razum in ljubezen).

Človek se tako malo lahko dvigne čez svoj omejeni miselni svet. Z vso svojo inteligenco je človek podoben otroku, ki se igra z zmajem in hoče z njim doseči sonce. Že najrahljša sapica, samo malo dežja in zmaj je uničen.

Tako je omejen naš razum, ko skuša doseči Boga. Lahko razume kaj Bog je in kaj Bog ni, ne more pa doseči Božjega bistva.

Vendar človek v sebi nosi še neko drugo sposobnost. To je ljubezen.

Teologi so skušali opredeliti bistvo Boga iz vseh možnih vidikov in z vsemi mogočimi metodami, vendar do bistva ni nihče prišel tako globoko kot mistiki. Zakaj? Zaradi njihove srčne ljubezni.

Sv. Frančišek Asiški je Boga bolje »razumel« kot vsak drug teolog ali filozof: samo človek s svojo ljubeznijo, ne brez uporabe intelekta, lahko dosega Boga. Nekdo je zapisal: »veren nisi takrat ko veš vse o Bogu, ko znaš razložiti vse pojme in vse težave tega sveta; pač pa si veren takrat, ko vse to veš in v globoki ponižnosti ter ljubezni padeš pred Bogom na kolena in ga moliš.«

Bog je ljubezen, to nam je povedal evangelist Janez. Zato človek ki ljubi stopa takoj v soglasje z Bogom. V božji luči se človek povzpneja čez lastni omejeni razum.

Lahko rečemo, da je inteligenca brez ljubezni uboga; brez ljubezni je intelekt neprimerno orodje za razumevanje Boga.

Ves naš notranji svet je sestavljen iz 3 sposobnosti, iz treh božjih darov, ki človeka napravljajo velikega. Ti darovi so: intelekt (razum), volja in ljubezen. VSTAVI SLIKO IZ KNJIGE!!!

Ni nekega ponotranjenega dejanja brez da bi pri tem sodelovale vse tri sposobnosti, vsi trije darovi.

Npr. odločili ste se, da bi radi vašemu prijatelji naredili neko dobro delo. Nagib izvira iz vaše razumne sfere, ki je to dobro delo smiselno in pozorno utemeljila; vse to je potem postal problem vaše volje in ko ste se odločili, da boste to storili je dejanje postalo znamenje vaše ljubezni. (proces smo razbili na točke, da je lažje razumljiv, v resnici se stvari zelo hitro prepletajo).

Tudi nek nepomembne nagib gre preko strukture teh treh stopenj. Rabi bi npr. brali knjigo. Radi bi organizirali piknik... izvor vaše odločitve je razum, ki je določeno željo pretehtal z razlogi za in proti; ta izsledek je takoj šel na raven volje, od toda pa na raven prakse – in ta je bila plod ljubezni.

Zmeraj je ljubezen tista, ki postavlja piko na i in daje ponovnega zagona volji.

Ljubezen je najpomembnejša sposobnost – čeprav najmanj cenjena v našem svetu.

Naš čas časti bolj razum. Nagovori nas človek z veliko sposobnostjo logike, razmišljanja; kot tudi nekdo, ki nas že na zunaj privlači.

Tudi voljo močno cenimo. Kolikokrat občudujemo koga ki nosi v sebi neverjetno moč volje (vztrajna, železna volja).

Kljub vsemu pa je najpomembnejša ljubezen. Osebe, ki so pustile pečat na našem življenju, najbrž niso osebe, ki bi bile najbolj inteligentne ali ki imajo nevemkakšne sposobnosti volje; pač pa so to osebe, ki so nas ljubile (imele rade). To pa pomeni, da je ljubezen tista, ki sega globoko v človeka in pušča v človeku sledi (še enkrat pa poudarjam, da ne gre strogo ločevati med razumom in ljubeznijo).

Najboljše človeka je v ljubezni.

Naša molitev je pogosto osredinjena le na razumsko sfero. Po svoji naravi smo zelo razumni. Mnogo razmišljamo, ko molimo. Vendar dokler je molitev le intelektualni napor se vse to ne bo tako globoko dotaknilo našega srca /od tod tarnanje nekaterih, da Boga niso še »občutili«/.

Večkrat zapademo v molitvi, ki je v navdušenju, v problem da načrtujemo v njej kakšne velike koraka ali spremembe – vse pa hitro zbledi, ko se vrnemo v vsakdanjik. Očitno se še vedno v molitvi nismo dovolj naučili upoštevati ljubezen.

»Ljubi in delaj kar hočeš« je rekel sv. Avguštin. Prav je imel. Ko človek ljubi vse ostale sposobnosti postanejo poslušne in vodljive. Ko človek ljubi, več razume.

Se navdušujete nad športom, glasbo, knjigami, računalniki, avti? Vsaka vaša misel bo potovala v tej smeri, In tudi vaša volja bo težila k temu: vsak čas boste poskušali izkoristiti za to vašo ljubezen.

Zelo pomembno je, da v molitvi damo največji poudarek na ljubezni: ta bo spreminjala srce, usmerjala razum ter napravljala voljo močnejšo. Iz tega razloga naj bi dajali velik poudarek na molitvi srca.

Kdor prakticira molitev srca ostri svoj um in večja moč lastne volje. Kdor prakticira ta način življenja, vidi svoje lastne težave v drugačni luči – volja postaja počasi Božja volja = želim tisto, kar Bog želi.

SVETOPISEMSKI TEMELJI:

1. »Ne pojde v nebeško kraljestvo vsak, kdor mi pravi: ›Gospod, Gospod,‹ ampak kdor uresničuje voljo mojega Očeta, ki je v nebesih.« (Mt 7,21).

To so besede, ki jih je Jezus spregovoril v kontekstu blagrov: ti so vredni vse pozornosti.

V odnosu do Boga znamo biti tako zelo prebrisani: znamo biti polni občutij in lepih besed; včasih pa pač pustimo da življenje pelje svojo pot ☺.

Te Jezusove besede izhajajo iz prilike o možu (prim. Mt7,24 sl.), ki je gradil svojo hišo na skalo; gre za priliko, ki skuša povedati kakšnega pomen ima Bog kot edini temelj našega bivanja.

Zanimive so okoliščine. Jezus, potem ko predstavi svoj načrt z blagri na gori (Mt 5-7), zaključuje z opredelitvijo pravega odnosa do Boga: ta ni v besedičenju, pač pa v konkretni ljubezni. To pa je konkretna vršitev božje volje.

Zmerja smo v skušnjavi, da bi Bogu ponudili malo manj, kot lahko; kar bi nas stalo manj truda kot prava, konkretna ljubezen: vendar Boga ne zanimajo nadomestki.

Pri molitvi srca vedno obstaja skušnjava ločevanja med molitvijo in življenjem: lepe duhovne misli – pa nobene konkretne posledice.

Ko molitev srca nima svojih posledic na naših dolžnostih, na dobrodelnem področju, na odmiku od slabega, na področju naših odnosov z drugimi – takrat je to znamenje, da smo postali ujetniki shizofrene molitve srca.

Potrebno je biti zelo iskren do sebe: če molitev srca ne daje otipljivih sadov, to ni molitev, niti naše srce ni spregovorilo.

Kaj storiti, da bi se izognili temu?

Veliko je odvisno od tega kako stvari začnemo: če izročimo svoje najintimnejše delčke naše duše Bogu – imamo garancijo.

Izročiti dušo pa pomeni: prejeti garancijo, da nam bo z darovanjem naše duše podarjen prostor za naše spreobrnjenje.

Molitev srca lahko postane popolna utvara, če tu ni najti volje po spreobrnjenju (spremenitvi). To spreobrnjenje pa mora biti: jasno, določljivo in konkretno.

V tako molitev lahko vstopi dinamizem SD – ko se bo ta zaključila bo ta dinamizem (moč) začela svoje delovanje v življenje.

2. Prišli so na kraj z imenom Getsemani, in Jezus je rekel svojim učencem: »Sedite tukaj, dokler bom molil!« S seboj je vzel Petra, Jakoba in Janeza. Osupnil je od groze in začel trepetati. Rekel jim je: »Moja duša je žalostna do smrti. Ostanite tukaj in bedite!« In šel je malo naprej, se vrgel na tla in molil, da bi šla, če je mogoče, ta ura mimo njega. Govoril je: »Aba, Oče, tebi je vse mogoče! Daj, da gre ta kelih mimo mene, vendar ne, kar jaz hočem, ampak kar ti!« (Mr 14,32-36)

Ko ga je obšel smrtni boj, je še bolj goreče molil. Njegov pot je postal kakor kaplje krvi, ki padajo na zemljo. (Lk 22,44)

Stojimo pred poglavjem – ki je najneobičajnejše – ko je govora o molitvi srca. Jezusova molitev je bila tako globoka, tako živeta, da je iz sebe iztisnil kaplje krvi.

Če hočemo si predstavljati kaj je to molitev srca, najdemo tu, v Getsemani, model (vzorec).

»O Jezusu je večkrat rečeno, da je noči prečul v molitvi. Toda nobena teh molitev nam ni dostopna od zunaj, razen Getsemani-ja... noben trenutek Jezusovega življenja, razen ta... « (Janez Pavel II.).

Papež imenuje Jezusovo molitev, molitev srca. Jezus se v tej molitvi popolnoma izroča Očetu: »moja duša je žalostna do smrti« - gre za žalost do kapelj krvi!

Kristus v tistem trenutku vzame nase celotno hudobijo človeštva. »Oče , če je mogoče naj gre ta kelih mimo mene« – odreagira pa nato z najvišjo ljubeznijo: »vendar ne, kar jaz hočem, ampak kar ti«.

Če hočemo, da bo naša molitev srca rodila sadove, potem jo moramo pridružiti tej Jezusovi molitvi: »vendar ne, kar jaz hočem, ampak kar ti!«

Ni molitve srca, če ni »strastne volje« iskati in sprejeti v vsem božjo voljo.

Molitev Jezusa Kristusa v Getsemani je vse to: v njej je povzeto bistvo molitve srca. Ljubiti Boga zahteva samo to... zato molitev srca potrebuje tišino in svoj prostor. Tudi Jezus je potreboval čas in moč: ko je nastopil smrtni boj je molil še bolj intenzivno.

V Jezusovem načinu molitve lahko odkrivamo kako je potrebno vztrajati na poti k Bogu: »Spet drugič je šel in molil« (Mt 26,42). To stori kar 3 x: »Pustil jih je, spet odšel in tretjič molil z istimi besedami.«

Ponavljanje in izražanje da hočemo svoje življenje in voljo izročiti Očetu, je nujnost. V tem ponavljanju, vztrajanju se odraža ljubezen. Ponavljanje in vztrajanje je potrebno zaradi naše nebogljenosti.

Tako moramo vztrajati tudi na tem, da v molitev srca vključimo tudi svoje telo. Če telo ne moli, duša ne bo stopila v molitev srca!

Tudi Jezus je v molitev vključeval svoje telo:

- a) In šel je malo naprej, se vrgel na tla in molil (Mr 14,35)
- b) In šel je malo naprej, padel na obraz in molil (Mt 26,39)
- c) Padel je na kolena in molil (Lk 22,41)

Ko smo utrujeni, obteženi, ko bi najraje vse dolžnosti odložili in se umaknili nekam v samoto – takrat bi bilo vredno pomisliti na Getsemani in na besede: »Njegov pot je postal kakor kaplje krvi, ki padajo na zemljo.« (Lk 22,44).

Molitev srca je ljubezen ali pa je ni. V ljubezni pa, prej kot v vsem drugem, človek lahko spozna Božjo voljo.

Pri molitvi srca besede motijo ritem in dogajanje. Če rečeš: Oče – si povedal vse – vse ostalo je samo ponavljanje ali opisovanje te polne vsebine OČE.

3. Tedaj je prišel Jezus z njimi na kraj, ki se imenuje Getsemani, in jim rekel: »Sédite tukaj, medtem ko stopim tja, da bom molil.« S seboj je vzel Petra in oba Zebedejeva sinova. Začel se je žalostiti in trepetati. Tedaj jim je rekel: »Moja duša je žalostna do smrti. Ostanite tukaj in bedite z menoj!« In šel je malo naprej, padel na obraz in molil: »Moj Oče, če je mogoče, naj gre ta kelih mimo mene, vendar ne, kakor jaz hočem, ampak kakor ti.« Nato je šel k učencem in ugotovil, da spijo. Rekel je Petru: »Tako, eno uro niste mogli ostati budni z menoj? (Mt 26,36-40).

Za trenutek usmerimo svoj pogled še na molitev apostolov. Jezus jih povabi k molitvi srca, oni pa ga niso ubogali: so opešali zaradi ukaza in lagodja?

Od dvanajstih Jezus pravzaprav ničesar ne zahteva: »Sédite tukaj, medtem ko stopim tja, da bom molil«. Jezus je pričakoval malo več hvaležnosti in odpovedi od tistih, ki si jih je izbral – toda tudi oni so odpovedali.

Trojico od dvanajstih prosi naj gredo in molijo z njim: tiha, a močna prisotnost v molitvi mu bi vlivala dodatne moči in poguma v tem trpečem položaju.

Ostanite tukaj in bedite z menoj!

Popolno razočaranje: še ti trije so zaspali. Zadnja Jezusova šola molitve – pa tak konec.

Po Matejevem zapisu se Jezus 3x vrača in jih budi; vendar utrujenost in lagodnost jih vedno znova premamita.

Gospod pa ni potreboval njihovih besed in tolažbe, potreben je bil le srca, ki bi sočustvovalo.

In v tem je molitev srca: pustiti besede ob strani in Bogu izročiti svoje srce.

Mogoče na prvi pogled izgleda da je molitev srca nekaj zelo zahtevnega. Lahko rečemo, da ni nič lažjega kot to, da smo tukaj, prisotni v eni osebi, in da to svojo prisotnost darujemo Bogu.

Za to pa moramo imeti srce, ter to srce podariti.

Molitev srca nas odvezuje vseh birokratskih priprav in vsega miselnega ter besednega farizejstva – da bi se lahko osredotočili na odnos z Bogom.

Trem apostolom ta molitev ni uspela, ker nanjo niso bili pripravljani.

Slaba molitev najde svoj izvir v slabi pripravi. Najti prostor za očiščevanje, nekaj realizma videti se takšnega kakršen sem in najpomembnejše: osrediniti našo voljo nato kar Bog pričakuje od nas. Najpomembnejše je, da pripravimo »točko spreobrnjenja«!

Molitev srca ni resna, če zaobide proces prečiščevanja in spraševanja vesti našega bitja.

Molitev srca je lahko naporna. vendar če zaupamo v Božjo pomoč bomo iz nje prišli z novimi darovi in veseljem.

Znamenja naših slabosti pa so:

- šibka volja
- premajhna tišina (zbranost)
- prazne roke
- utrujenost
- nezahtevnost
- mlačnost
- iskanje naklonjenosti

Če nismo čuječi lahko naša molitev postane popolno varanje Boga in samih sebe.

1. ŠIBKA VOLJA: Potrebno se je kontrolirati. Volja ima odločilno vlogo predvsem ko začnemo z molitvijo. Dober začetek je najpomembnejši.

Vedno, ko priznamo pred Bogom vso svojo majhnost in krhkost naše volje – počasi to postaja garancija za »dobro« molitev.

2. NEZADOSTNA TIŠINA: Pomeni začeti molitev z ritmom vsega, kar nosimo s seboj.

Podari Gospodu vse svoje slabosti, ponižaj se pred njim, zaželi si odnosa z njim, pokaži Bogu da bi rad delal dobro – se to so sredstva proti raztresenosti. Zato je nujnopotrebno pred molitvijo narediti uvod (čas, ki ga štejemo za predpripravo – umiritev).

3. PRAZNIH ROK: Včasih se nam zdi, da je naša notranost v popolnem redu. Zavedajmo se, da Gospod zaradi nas še vedno trpi zaradi nekaterih reči...

Zato je potrebno odgovoriti: z darom spreobrnjenja. Poglej kaj je v tebi, v tvojem okolju, na svetu, kar ti ni všeč in se zamisli: kaj bi jaz lahko naredil zato, da bi se kaj na svetu spremenilo. Konkreten načrt lahko pripomore, da naša molitev zaživi (tako nismo več praznih rok).

4. UTRUJENOST: V utrujenosti razum večkrat več ni sposoben koncentracije. kaj storiti?

Ni popolnega odgovora. Lenoba nam bo govorila: pusti molitev; ljubezen pa nikoli ne govori tako! Ljubezen pravi: moli na način, ki si ga sposoben; moli na način, ki te bo sprostil (spočil). Nikoli ne odnehaj! Tudi v utrujenosti človek ljubi!

5. NEZAHTEVNOST: Pomeni biti z Bogom vendar iz sebe ne iztisniti vsega tistega najboljšega (kar bi lahko). Pomeni biti z Bogom, pa se ob tem ohladiti (kot žerjavica). Pomeni biti z Bogom, vendar biti predvsem s svojimi problemi in sam s seboj.

Molitev, ljubezen ne pozna polovičarstva. Moliti pomeni ljubiti z vso svojo močjo, dati se Bogu ves.

6. **MLAČNOST:** Gre za lenobo, ki je najslabši defekt ljubezni. Molitev postane mlačna vedno ko človek sebe postavi za izhodišče: ko meni, da lahko vse reši sam, ko meni, da lahko s svojimi lastnimi močmi sebe za lase povleče iz blata; ko hoče narediti dober vtis pred drugimi....

Mlačnost je zajedavec na molitvi srca.

Molitev srca je odnos: čuten, pravi, resničen in pristen – ne podpira polovičarstva, ki se ponavadi projecira v odnos iz koristoljubja.

7. **ISKANJE NAKLJONJENOSTI, POTEŠENOSTI:** Se dogaja takrat, ko od molitve pričakujem da me bo zadovoljila v mojih pričakovanjih; ali takrat ko menim, da bom svojimi spoznanje postal nekaj več kot drugi; takrat ko v molitvi ne sprejemam tudi tistih »vsakdanjih« molitev (iz navade); ko se ne sprijaznim s trenutno duhovno suhoto; ko iščem potešitve, zadovoljitve in kompenzacije zase; ko iščem miru, da bi lahko sam ostal v miru – takrat to pomeni, da iščem potešenosti!

Vzeti moram to, kar je Gospod pripravil zame v času svoje gorečnosti in navdušenja in času, ko me bo molitev in življenje utrujalo. Takrat in vedno je potrebno reči Gospodu: Hvala za uspeh/neuspeh v molitvi – vendar jaz bi te rad le ljubil.

Sprejeti »uspešno« molitev, vendar ne nanjo navezovati svojega srca – tako bi postalo to srce, ki bi bilo polagoma zelo preračunljivo. Z hvaležnostjo sprejemajmo tudi temo, duhovno sušo, tisto vsakodnevno, monotono molitev... in iz tega naredimo hvaležen dar Bogu.

PRVA ETAPA – LJUBITI

Potovanje molitve srca je neskončno. Ljubezen nikoli ne mine in se tudi ne izčrpa. To, kar smo danes dosegli in nekako slutimo kaj je, bo jutri že drugačno, preraščeno...

TRI POLJA: Prav je da na molitev srca tudi gledamo skozi oči procesa rasti v ljubezni. To je proces, ki razvija našo sposobnost ljubiti.

Rekli bomo, da obstajajo tri velika polja molitve srca. Prvo bomo predelili takole: učiti se ljubiti.

Ne tem polju bomo pravzaprav postavljali ogrodje (osnovo) temu čemu rečemo molitev srca. Ta naj bi v nas gradila novo mentaliteto. Moliti ne pomeni govoriti besede. Moliti pomeni ljubiti. Odkar nam je Jezus dal vzorec molitve, s tem da nas je naučil Očenaša, se moramo zavedati, da je molitev samo to! moliti pomeni ljubiti!

Očenaš je sestavljen iz sedmih vprašanj ljubezni; ki je hkrati tudi sedem odločitev, ki jih mi ponujamo Bogu.

Molitev je ljubezen, ki se konkretizira ali pa je to popolna utvara in slepenje.

Kako naj naša ljubezen postane molitev?

VZGAJATI SE ZA TIŠINO: Najpomembneje se je vzgajati za tišino. »Boga se časti s tišino« – tako sv. Tomaž Akvinski, saj pravi, da vse kar rečemo o Njem je nezadostno za njega ali o njem.

Kdor nosi v sebi strah pred tišino, v molitvi ne bo prišel daleč. Gre za zunanjo in notranjo tišino.

Pomembno se je vaditi ta zunanjo tišino: da smo mirni, sproščeni, da smo gospodarji svojega telesa med molitvijo.

Tišina besed vsega besednega.

Tišina oči: zaprte oči ali usmerjene na evharistijo.

Tišina fantazije (predstav) – vse naj utihne.

Tišina čustev.

Tišina razuma – naj bo prisotna le ena sama misel –sem pred Večnim.

Tišina volje – želeli le eno – biti Njim in ga ljubiti z vso močjo.

Tišina srca: ljubiti, ljubiti! Odločiti se za ljubezen. Hoteti se učiti ljubiti z vso močjo.

Pomembno si je izbrati primeren kraj, kjer se lahko zgodi ta popolna zbranost v Bogu.

Pomembno je, da moli tudi telo.

Predlagamo da klečite, da so roke sproščene ob telesu, da imamo dlani odprte, rame odprte (da omogočajo pravilno dihanje) – to veliko pripomore k zbranosti.

SPUSTITI SE V SRCE: Tišina sama še ni molitev, je priprava na molitev.

Ko se v nas naseli mir je čas, da se iz razuma spustimo v globino nas samih: tja kjer se bo odvijalo srečanje z Bogom.

Temelj vsega nam je Jezusova beseda: Če me kdo ljubi, se bo držal moje besede in moj Oče ga bo ljubil. Prišla bova k njemu in prebivala pri njem. To besedo je dopolnil sv. Pavel: Mar ne veste, da ste Božji tempelj in da Božji Duh prebiva v vas?

NE GOVORI, NE RAZMIŠLJAJ, NE FANTAZIRAJ – LJUBI! Osredotočiti vse svoje bistvo na dejstvo, da je Bog prisoten v meni in na to dejstvo odgovarjati z ljubeznijo.

Tu niso potreben besede. Besede lahko motijo zbranost.

Ljubiti! Toda kako? Na to težko odgovorimo. Biti ves pred Bogom, v njem... to nam še ne pove vsega. V spomin mi prihajajo Jezusove besede: ne kdor mi pravi Gospod, Gospod... pač pa kdor spolnjuje voljo mojega Očeta... Pomembno je, da se zavemo, da se ljubezen izraža v dejstvih, ne toliko v čustvih in besedah.

Po kakšnih dejstvih? Kaj naj naredim, ko sem v molitvi prisoten pred Bogom? Ljubezen obstaja v dejstvih, dejstva pa se začno z odločitvami. To je izvir prave ljubezni!

MOLITEV PRED MOLITVIJO: Prihajamo k resničnosti, ki pravi, da vsaka dobra molitev potrebuje svojo predpripravo.

Če dejstva izvirajo iz odločitev, je zato še toliko bolj pomembno da izberemo konkretne odločitve; odločitve pa se ne improvizirajo – te potrebujejo mir, notranji premislek in preverbo.

Zato pravimo, da ni dobro začeti z molitvijo, ne da bi se predhodno ustavili pri sebi, svojih ciljih, težavah, vprašanjih in vsemu kar se poraja v nas.

TOČKA SPREOBRNENJA: Ne začenjajmo molitve, ne da bi v molitvi našli prostor za očiščevanje in kesanje. Prav je, da si zavestno priključimo v spomin to točko spreobrnjenja. Na začetku se nam bo zdelo mogoče malo preveč izumetničeno, potem pa bo kmalu dobilo svoj globlji smisel. Vsaka molitev se v Cerkev izročila začenja z dejem očiščevanja in kesanja. Če se bomo hoteli spreobrniti, bo v nas tudi volja po ljubezni in to nas bo gnalo naprej v naši molitvi srca.

NE MOJA, TEMVEČ TVOJA VOLJA! Dobro pripraviti točko spreobrnjenja pomeni že pripraviti prvi korak k izražanju ljubezni. To je prvo znamenje velikodušnega »DA!« in »Tukaj sem!«, ki je povzet v Jezusovih besedah: vendar ne, kakor jaz hočem, ampak kakor ti. Bolj popolne molitve kot je najdemo pri Jezusu v Getsemani je ni. To je izročiti se Božji volji. V tej tišini, kjer se odvija ljubezenski dialog se sprošča ogenj SD – to pa napravi ljubezen konkretno in sposobno sprejemati vse tisto, kar od mene pričakuje Bog. Točka spreobrnjenja tako pomaga k določitvi in konkretizaciji.

ATLETSKE VAJE: Molitev srca je na nek način podobna atletskemu treningu. Atlet ne postaneš v nekem trenutku volje, pač pa z resnim in rednim delom. Potrpežljivost je tista, ki iz človeka dela atleta. Potrpežljivost je tudi tista, ki človeka oblikuje za molitev srca. Prvi korak torej: ljubiti v tišini. Tu besede niso več potrebne; pomembno je le izžeti svoje bistvo pred Bogom – do krvi – kakor Jezus v Getsemani. Začetnikom predlagamo 15 minut namenjenih prečiščevanju, nato ustvarjanju notranje tišine in tako se pripravljati na točko spreobrnjenja, s tem da se sprašujete: Gospod, kaj danes pričakuješ od mene? Kakšna je danes tvoja volja?

MOLITEV LE V ENI BESEDI: tišina, ki ljubi, je napor! Spoznavamo, da je za ustvarjanje notranje tišine najboljše orodje ponavljanje kratke besede. To so lahko besede kot: Jezus, Oče, SD... Za molitev lahko služi tudi stavek: Gospod Jezus Kristus, božji Sin, usmili se mene grešnika... Lahko je tudi stavek iz evangelija. Izkušnja pa uči, da manj kot se govori, prej in bolj globoka nastopi zbranost. Zelo lahko pomaga izgovarjanje kratke besede v kombinaciji z vdihom in izdihom (ritmično!).

DRUGA ETAPA: PUSTITI SE BITI LJUBLJEN

Vstopamo na drugo polje molitve srca. Izraz je skrajno neprimeren in kar kliče po tem, da bolje opredelimo. Bolje kot ljubimo, bolj čutimo potrebo da vso svojo pozornost usmerimo na Božjo ljubezen in se pustimo ljubiti. Ali ni Jezus rekel: »kdor me ljubi – temu se bom razodel...«? Bolj kot molitev postaja ljubezen, bolj se odpirajo možnosti (horizonti) Božje ljubezni do nas in vedno bolj čutimo kako potrebno bi se bilo predati in prepustiti tej **Božji ljubezni**.

NE ZNAŠ LJUBITI – PUSTI SE BITI LJUBLJEN!

Gotovo se vam bo zgodilo na začetkih uvajanja v molitev srca, da boste zelo konkretni v ljubezni. Tako se sprejema našo soodgovornost za spreobrnjenje. Kasneje se vam bo vsa pozornost prenašala na Božjo ljubezen. Pustite se ljubite! Če čutimo kako težko je ljubiti, vsak zmore vsaj to, da se prepusti Božji ljubezni; v resnici je to proces rasti na poti molitve srca. Zelo velikega pomena je, da na začetku molitve naslovimo ponižno prošnjo k SD, ki je učitelj ljubezni, ker on spreminja molitev v ljubezen, ker nam on pomaga razumeti in sprejemati Božjo ljubezen in tako nas hkrati uči pustiti se biti ljubljene od Boga.

KLAJ JE TEMELJ VSEGA?

Pustiti se ljubiti pomeni biti popolnoma v Bogu in se mu dati na razpolago. Pustiti se ljubiti (biti ljubljene) pomeni darovati Bogu svojo voljo.

Charles de Foucauld je molil:
Prosim te za tisto, kar ti je všeč
na vse sem pripravljen, vse sprejemam
ker vem, da je tvoja volja zame vse...
Ničesar drugega si ne želim, moj Bog.
Želim le ostati v tvoji ljubezni in tvojih rokah
z večnim zaupanjem...

Pustiti se biti ljubljene torej pomeni izbrati v vsem in vse božjo voljo. Pustiti se biti ljubljene pomeni tudi v majhnih odločitvah postajati Božje veselje.

RAZTRESENOSTI:

Če je že ustna molitev pred skušnjava raztresenosti, toliko bolj je temu podvržena molitev srca, ki poteka v tišini.

Vendar lahko tudi raztresenost postane velik dar za človeka in njegovo notranje napredovanje. Dovolj je le zamenjati taktiko.

Ponavadi se jezimo nad dejstvom, da smo raztreseni. Ne počnimo tega! Tudi raztresenost je lahko žarek resnice, ki nam lahko bolje pomaga spoznati same sebe.

Če na raztresenost odgovorimo z mirom in se raje ob tem vprašamo: kaj mi hoče ta moja raztresenost sporočiti; opazimo, da je lahko sicer nekaj zunanje zelo slabega, notranja luč na poti. Ta pogosto pokaže na kakšno našo slabost, majhnost, našo težavo, ki jo lahko drugače porivamo ven iz sfere zavestnega.

Vzemimo torej to svojo revščino in jo nesimo red Gospoda: Poglej Gospod, tak sem! Vidiš kako zelo te potrebujem! Vodi me, Gospod!

Tako ta težava bistveno zaznamuje našo pot v tišini in molitvi srca.

Tu spet kratka opomba prevajalca: vedno imeti pred očmi, da je molitev srca tridelna: v njej se prepletajo vedno ustna, premišljevalna, očiščevalna – in končno ta v tišini... ena druge ne izključujejo.

TRIJE PREMISLEKI:

Prav je, da vsako našo molitev redno preverjamo; še posebej pa to velja za molitev srca, ki se tako zelo rada »skvari«.

Pred vami je trojni preizkus:

1. ali sem v prisotnosti Boga, Večnega?
2. je On v središču naše molitve in ne mi? Ima prednost On in ne naše težave?
3. je moj odnos z njim v resnici ljubezen?

Ko se prebijemo skozi to trojno sito, obstaja neka garancija, da ima naša molitev trden temelj.

Molitev srca daje veliko veselja; to je velika šola svetosti.

TRETJA ETAPA: KOMUNIKACIJA LJUBEZNI

Jezusova velikodušnost molitev (prim. Jn 17) pri zadnji večerji je ena sama molitev srca – ki neizmerno ljubi svet.

V tej luči, smo tudi mi poklicani, da naša molitev postane taka.

Potrebno je širiti ljubezen vsemu svetu.

»Ko pa mu bo vse podvrženo, se bo tudi Sin sam podvrigel njemu, ki mu je vse podvrigel, da bo Bog vse v vsem.« (1 Kor 15,28).

MOLITEV, KI ZAHTEVA VSE

Molitev srca je dejansko molitev, ki pričakuje vse. Tu je Jezus – podari mu svoje srce!

Ko tako molimo, dejansko prosimo za vse tisto, kar bi nam Kristus želel povedati.

Več ne moremo prositi; v taki molitvi tako skupaj s ap. Petrom vzklikamo: Gospod, ti vse veš, ti veš, da te imam rad!

Predpogoj je seveda v sebi čutiti potrebo, da je ta prošnja ali vzklik izražen.

Prosimo ga za osebe, ki jih imamo radi.

Prosimo ga za osebe, ki so nam zaupane; za osebe, ki imajo rade nas

Prosimo ga za osebe, ki ne ljubijo ali za tiste, ki jih mi nimamo radi.

Kako velika postane molitev srca, ko postane to molitev za naše sovražnike.

Molitev moramo usmerjati tudi za velike potrebe sveta: za cerkev, za svet, za odgovorne v politiki, za ekonomsko ravnovesje, za mir na svetu...

Gospod, spremeni svet – začni pri meni! Naj Tvoje srce pride najprej v mene, ki sem tako zelo nepopoln.

DOBRA IDEJA

Rad bi vam ponudil neko sugestijo, ko se odločate za molitev srca in bi radi sebe položili v Jezusovo srce. Takole prosite: Gospod, prosim te – podari mi svoje srce! Za današnji dan te prosim – za jutrišnji bom skrbel jutri.

Mar nas Jezus ni učil, da prosimo za vsakdanji kruh?

Prositi za milost podaritve Jezusovega srca nam, pomeni prositi za novo, drugačno občutljivost za svet, ljudi, dogodke... za naše skrbi, načrtne, pomisleke....

PREDLOG

Tu ponujamo predlog za tistega, ki bi želel prebiti eno uro v adoraciji (tihem češčenju Najsvetejšega).

Prvih 15 minut posvetite SD, ki je učitelj ljubezni (vinculum amoris) – v njem iščite točko spreobrnitve

Drugih 15 minut posvetite povsem Jezusu in se pustite ljubiti – s tem, da usmeriti vso svojo pozornost na njegovo ljubezen – berite BB skozi ključ ljubezni!

Tretjih 15 minut posvetite Očetu in iskanju (odkrivanju) njegove volje in komunikaciji ljubezni.

Moj Bog in moje vse! Podari mi Jezusovo srce za današnji dan, za vse trenutke tega dne, za vse okoliščine tega dne, za vsa srečanja, za vso delo... podari svoje srce vsem ljudem!

Zadnjih 15 minut se zahvaljujte Bogu za njegovo ljubezen in ostanite mirni.

TRANSCEDENTALNA MEDITACIJA

So točke TM, po katerih se TM ločuje od molitve srca. TM je psihološka vaja samoobvladanja, katere namen je v srcu ustvariti mir; molitev srca je dejanje vere, je molitev ki vedno znova išče Božjo voljo.

Obstajajo pa med TM in molitev srca neke skupne točke.

Neizpodbitno dejstvo je, da je način TM, ki prihaja iz vzhoda na nek način obogatel našo zahodnjaško izkušnjo.

Trapist p. Pennington, ki metodo TM zelo dobro pozna in ki v ZDA skorajda vsak dan ustanavlja nove »šole« za molitev (centering prayers) piše: menim, da se kristjan lahko poslužuje TM, če je pač te metode sposoben prevesti v kontekst vere; to lahko postane osebni način kontemplativne molitve.

Glavne razlike med TM in molitvijo srca pa so sledeče:

TM	molitev srca
veliko vaje, malo molitve	veliko molitve, malo vaje
psihološka vaja	dejanje vere
protagonist: človek	protagonist: SD
pokorščina notranjemu miru	pokorščina Jezusu (molite z menoj, kajti duh je voljan, toda meso je slabo)

TRDNA OPORIŠČA

Nekaj sklepnih stališč:

1. molitev srca pomeni najprej se spustiti sam vase, kjer najdem prostor za srečanje z Bogom. Potrebno se je zavedati Božje prisotnosti v meni.

Jezus je odgovoril in mu rekel: »Če me kdo ljubi, se bo držal moje besede in moj Oče ga bo ljubil. Prišla bova k njemu in prebivala pri njem. (Jn 14,23)

Mar ne veste, da ste Božji tempelj in da Božji Duh prebiva v vas? (1 Kor 3,16)

2. molitev srca je na začetku skoraj vedno »sladko« nasilje, saj bo potrebno narediti prehod od sveta čustev (čutenja) v notranji svet. Vsi smo predvsem usmerjeni k čustvom (čutom); zato je potrebna zbranost, tišina, da se lahko spustimo v globine zavesti.
3. molitev srca vedno povzroča spremenjenje. Saj je prehod od razpršenosti k zbranosti (urejenosti). V urejenosti pa se vedno znova srečujemo z dejstvom našega notranjega nereda (naših napak in slabosti). Tako molitev srca vedno začenja z ponižnostjo in iskrenostjo. Tu odpadejo naše maske, srečamo se z našimi težavami katere bi rade rešili... To srečanje je potrebno, če hočemo, da bo molitev srca »dobro« stekla.
4. Nekaj nujno potrebnih okoliščin za molitev srca:
 - MIR: nemiren duh ne bo našel poti v svoje globine
 - TIŠINA: v ropotu se je nemogoče zbrati (vsaj na začetku ne)
 - RED IN OČIŠČEVANJE: v zavesti, da se srečujemo z Bogom se bomo tudi spremenili.
 - PONIŽNOST: v resnici do sebe stopiti v popolno Resnico, ki je SD. Ko smo mi res ki imamo dostop do Duha Resnice (pesem – Duh resnice SD, ti napolni nas...)
5. ker je molitev srca resna zadeva, naj bo zato oprta predvsem na DANES: ne toliko na prihodnost. Na tukaj in ne toliko na možnosti... današnji dan šteje, ljubezen živi takoj, sedaj ali pa je tu dvom o pravi ljubezni.
6. konkretna ljubezen se ne odraža v naših miselnih in čustvenih romancah, pač pa v konkretnih odločitvah. Vse dokler ne vzamemo zares naših napak, slabosti in grehov, ter jih ne podvržemo molitvi srca, je to dvom o naši pravi ljubezni. Ustvarjeni smo za duhovnost, vendar smo večkrat tako zelo razpršeni. Največja razpršitev je greh (ki je nejasnost in neprosojnost za Boga).
7. molitev srca lahko postane navada. Kako se tega rešiti? Z veliko pozornosti in notranjega ognja – s samorefleksijo in zbranostjo.
8. molitev srca mora dajati sadove: mora postati majhen izvirček. Če molitev srca ne postaja motor našega življenja, potem je to znamenje, da ključne reči zaživele – in da je bila molitev srca le kup pobožnih besed in misli. Pomni, da so sadovi vidni takoj: ko si namreč z ljubljeno osebo – se že spreminjaš in to očitno.
9. molitev srca ne uporablja predpisov ali navad, neke utečenosti. Ne obstaja v natančnih pravilih, ne v miselnih shemah, čeprav bi to lahko začetniku v taki molitvi bilo lahko v veliko korist. Ljubezen ne pozna vzorcev, gre čez vse sheme. Pustimo se voditi SD. V središče vsega vzemimo ljubezen in vse ostalo bi potekalo samo od sebe.
10. molitev srca zahteva dobro voljo (močno) in odločitev: dovolj je le nekaj lenobnosti in že so tu kompromisi. Pravijo, da se dobro vino že okusi s tem, da je steklenica odprta. Pri molitvi srca je vsaka lenobnost drago plačana.
11. kljub temu, da vemo, da nas neki vzorci lahko le omejujejo, je prav, da imamo neke točke, ki nam pomagajo se notranje organizirati. Volja potrebuje usmerjanja, metod.
12. Psihološko je dokazano, da razum ni sposoben razmišljati o dveh stvareh naenkrat. Pri molitvi srca: ali se izročim v Božje naročje- ali pa me misli, besede odnesejo lahko daleč stran od Boga.
13. Prvi sad molitve srca je razumevanje, da ne znamo pravilno moliti in da v molitvi mnogokrat iščemo lastne potešitve.

LADJA RESNICE

Pri molitvi srca obstaja velika nevarnost, tej rečemo INTIMIZEM. Po začetnih neuspehih in težavah, postane druženje z Bogom prijetno in kmalu bi tudi mi s ap. Petrom ponavljali: »učenik, dobro je da smo tukaj. Naredimo tri šotore...« Hočemo ostati tam... tako pa lahko spregledamo kakšen pomemben problem (problem v celotnem besedilu ni mišljen kot negativno označen).

Nevarnost itimizma obstaja tudi če ne pretiravamo.

Za začetnike obstaja seveda nevarnost, da hočejo čim prej vstopiti v ta način molitve – brez da bi zato plačali svojo ceno! Tisto, kar se iz takega naravnaja rojeva je v veliki meri usmerjeno k lastni zadovoljivosti in iskanju utehe ter notranje potešitve.

Da bi torej lahko dobro začeli z molitvijo srca je potrebno najprej vstopiti na ladjo resnice. Potrebno je v nas ustvariti stanje resnice, iskrenosti; potrebno je odpreti rane, pustiti se jih dotakniti, vstopiti v tisto kar nas teži, bremeni in to vse spravljati počasi v red.

SPREJETI, KESATI SE, POPRAVITI

Začetek je v sprejetju naših omejenosti. Brez tega prvega koraka, tudi kesanja ne more biti - kaj šele očiščevanja (poprave). Potrebno je biti odkrit, jasen, prosojen; najprej do samega sebe, če hočem biti tak do Boga.

Spustiti se je potrebno k svojim negativnim usmeritvam z veliko objektivnostjo in zaupanjem. Sem pred Bogom, da mu izkažem svojo ljubezen.

Ustvariti resnico o sebi ni dovolj; potrebno se je kesati. Kesanje pa niso toliko besede, čeprav mi tudi te lahko veliko pomagajo.

Ko bom pred seboj zagledal vso moje uboštvo, obstaja skušnjava, da bi se hotel problemu izogniti, ga hotel zaobiti, skušal težavo projicirati v nekoga drugega, v nekaj zunaj sebe. To ne pomeni imeti duha kesanja!

Nekomu je mogoče lahko priznati, da je nepopoln – vendar to še ni kesanje. Kesati se pomeni stopiti ven iz sebe, pomeni voljo boriti se. Tu pa smo že pri tretjem koraku, ki se glasi: POPRAVA.

Včasih je poprava možna v trenutku. Drugič bo poprava nečesa vprašanje zelo kompleksne stvarnosti. Od tod prihaja čut za premislek, čut odgovornosti, konkretizacija in večkrat klic k modrosti (preudarnosti).

Jasno je eno: če ne morem narediti poprave na enak način kot sem nekaj »pokvaril«, lahko še vedno začenjam z odločitvami za prve korake h konkretni popravi.

Prvi korak na tej poti je gotovo molitev. Če sem delal slabo, če sem koga prizadel, žalil, če nisem opravil tega kar sem bil dolžan... je potrebno da vse to, da vse osebe, ki sem jih prizadel ali ki jim nisem posvetil svoje »dolžnostne« naloge izročam v Božje roke in prosim Boga naj s svojo močjo poskrbi za popolno popravo; hkrati pa naj razsvetli tudi mene, da bom sam videl kaj storiti. To je že pol poti do poprave.

Nato v soju božje luči naredimo načrt kako popraviti reči – praktično – sedaj – tu- potrebno je sprejeti neko odločitev. Razumljivo je, da tako potovanje (izvedba načrta) potrebuje svoj čas; kar pa nas ne odvezuje od začrtanja poti, ugotovitve ure in dneva odhoda našega vlaka, ter začetka našega potovanja. Pri vsem tem je zelo pomembno ohraniti čistost in poštenost.

V molitvi srca se je nemogoče igrati skrivalnice s tem kar smo dolžni in za kar smo odgovorni narediti. Molitev srca je projekt ki vodi k Bogu. Kako naj ta cilj dosežemo brez volje?

Na začetku je velikega pomena to, da molitve srca ne začnemo brez naslednje preverbe: sem šel skozi ladjo resnice?

Od tu naprej so stvari zelo enostavne. Skozi ladjo resnice lahko gremo pred med, ali po molitvi srca. Kdor pa že več časa prakticira molitev srca se mu lahko zgodi, da za prehod preko ladje resnice ne bo potreboval veliko časa, saj bo v božji luči kaj hitro zaznaval svoje slabosti.

TEHNIKE – NAČINI

Težko mi gre iz ust beseda tehnika, ko je govora o molitvi srca. Ali lahko govorimo o tehniki, ko gre za ljubezen do neke osebe?

Kljub vsemu nekaj navodil in usmeritev iz čisto praktičnega vidika za boljše molitev srca.

Molitev srca je sicer preprosta, ni pa tako enostavna. Navajam sedaj nekaj misli, ki se mi zdijo izrednega pomena:

1. molitev srca naj ne prakticirajo škrupulanti, dlakocepci in čustveno zelo labilni ljudje; kdor iz vsega dela smešnice, kdor boleha za pretiranim perfekcionizmom; vsi ti namreč iščejo stvari »od zunaj« in ne bodo nikoli našli bistva.
2. molitve srca naj ne prakticiramo, če smo utrujeni ali se ne počutimo dobro (bolezen npr.). takrat je bolje izbrati si drugačen način molitve. Razumeli boste zakaj ne, saj veste, da bo molitev srca zahtevala od vas kar nekaj energije in zbranosti. Ko vas zapušča zdravje se raje posvetite ustni molitvi, ki naj bo mirna in pozorna ali molitvi zahvaljevanja.
3. molitev srca naj ne izniči vsakega drugega načina molitve. Na začetkih je zelo dobro če jo kombiniramo z ustno in molitvijo poslušanja.
4. začetnik naj molitve srca ne opravlja več kot 15 minut, ker lahko v človeku ustvari na začetku občutek suhote in utrujenosti.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS

Obstaja trenutek v našem dnevu, ki je najprimernejši za molitev srca: to je čas med mašo. Vsi smo že nekako kar »navajeni« na mašo; skorajda ne bomo našli osebe, ki v tem ne bo videla tudi svoje težave.

Molitve srca je lahko zdravilo, kako se izogniti navadi. V trenutkih, ko smo prejeli obhajilo in ko je čas za tišino, je čas za molitev srca. Zakaj ne bi obhajila razumeli kot vstopnega okna za združitev z Jezusom?

Dovolj je že Jezusu, ki smo ga prejeli pod podobo kruha, se izročiti z kratkim vzdihom: rad te imam, Jezus!

BITI V RITMU Z DIHANJEM

Vsi vzhodni učitelji poudarjajo potrebo po skladnosti (sinhronizaciji) ritma dihanja in molitve. To lahko igra veliko vlogo pri umirjanju in poglobitvi.

Te tehnike so se posluževali že puščavski očetje. To je tehnika, ki jo je zahod pozabil, pa jo vedno na novo oživlja.

Važno je zavzeti položaj, ki nam omogoča naravno dihanje: redno in globoko. Priporočamo klečanje, raven hrbet, odprte dlani; če je dihanje redno in globoko se človek hitreje umiri.

Naslednji korak je usklajevanje izrekanja kratke besede, vzdihla z našim dihanjem. Izgovarjamo lahko besedo: Jezus, Oče,... To ponavljanje naj se odvija pri zaprtih ali pripripih očeh.

Nek vzhodni učitelj pravi: dihanje je tvoj največji prijatelj; osredotoči se nanj in boš vedno v pripravljenosti popolnoma se sprostiti in otrestiti se vsake napetosti.

Nekateri se temu posmehujejo; vendar če so mnogi ljudje te tehnike uporabljali pri svoji molitvi, ne vem zakaj bi tudi mi ne poskusili.

Vsekakor pa: če vam ritmično izgovarjanje besede (molitve), usklajeno z dihanjem ne daje zaželenih sadov (umiritev) ali da vas celo moti – vse to opustite.

ČE HOČEŠ DOBRO MOLITI²

Poskušaj slediti tem predlogom

- a) posveti del svojega dragocenega časa molitvi: na začetku vsaj ½ ure.
- b) dobro si izberi kraj molitve: pomembno je, da ti kraj omogoča zbranost. Če lahko, je dobro predse postaviti križ ali kakšno sveto podobo. Če je mogoče, moli pred tabernakljem!
- c) zavzemi položaj klečanja: zravnaj hrbtenico, rame naj bodo odprte navzven (dihanje) – če se boš počasi naučil moliti tudi s telesom bo tvoja molitev postala še bolj odprta in zbrana.
- d) začni molitev z križem: Oče naj se dotakne tvojega razuma, Sin naj preveva tvoje srce (središče) ter vse tvoje sposobnosti, ter SD naj ti bo pomoč v konkretnosti in volji.
- e) Razdeli si molitev v tri vsebinske sklope (organizirana molitev je lažja):
 1. sklop: posveti ga SD, saj je on učitelj molitve; osredotoči se na prisotnost Boga v tebi. Pavel trdi: Mar ne veste, da ste Božji tempelj in da Božji Duh prebiva v vas? Poskušaj komunicirati z njim; predstavi mu to, kar nosiš s seboj. Začni molitev z klicem: Pridi, Stvarnik Sveti Duh...
 2. sklop: posveti Jezusu Kristusu. Izvedi molitev poslušanja; vzemi v roke BB in preberi odlomek (odlomke) ki so predvideni za ta dan. Beri jih, kakor da jih govori sedaj Jezus tebi. Prisluhni svojemu glasu vesti in se vprašaj: Gospod, kaj pričakuješ od mene? Gospod, kaj na meni ti ni všeč?
 3. sklop: posveti ga Očetu. Ljubi! V tišini ostani pred njim, bodi v njem in z njim. V Apostolskih delih je zapisano: »Zakaj v njem živimo, se gibljemo in smo.« (Apd 17,28). Ljubi! Če je potrebno za zbranost in tišino reci: moj Bog in moje vse. Naredi neko praktično odločitev in mu jo izroči kot tvoj izraz ljubezni.
- f) Ne pojdi stran od molitve brez konkretne odločitve, ki jo boš lahko kmalu uresničil (takoj). Nauči se ljubiti v dejstvih. Molitev mora roditi aktivnost!
- g) Zaključni molitev z mislijo na Marijo. Izroči si ji v varstvo in jo prosi naj pri Sinu posreduje za milost redne, globoke in odgovorne molitve in življenja. Zmoliš lahko počasi ZdravoMarijo.
- h) Molitev zaključni z križem.

² Prim. A. Gasparino, **Maestro insegnaci a pregare**, ElleDiCi, 259-260.