

O MOLITVI

Koraki molitve:

1. umiritev, 2. Prošnja k Svetemu Duhu in ponižnost, 3. Tihota in tišina, 4. Duhovni dnevnik

Splošno o molitvi

Kaj pravzaprav je krščanska molitev?

Krščanska molitev v središče postavlja Boga, razodetega v Svetem pismu. Vrhunec razodetja Boga prepoznavamo v Jezusu Kristusu iz Nazareta. V njem nam je Oče na poseben način spregovoril in preko njega razkril podobo o sebi. Preko njegovega življenja, besed in dejanj, ter končno preko njegove žrtve na križu za nas, nam je odprl vir milosti. Njegovo vstajenje pa je nam vsem prineslo možnost novega življenja – življenja božjega otroštva: postali smo sinovi v Sinu v moči Svetega Duha. Prav tega pa nam je kot Vodnika obljubil tudi nam. Jezus je obljubo prihoda Svetega Duha, ki je vez ljubezni, uresničil na Binkoštni dan. V moči Svetega Duha lahko tako prav preko Gospodove popolne podaritve vstopamo v molitveni odnos z Njim v katerem je vse kar obstaja in iz katerega vse izhaja.

Molitev je tako **osebni odnos z Bogom**, ki se nam je skozi zgodovino odrešenja predstavil predvsem kot Bog ljubezni. **Moliti pomeni vstopati v to I(L)jubezen, ki človeka spreminja** (ga oblikuje, zaznamuje, preoblikuje in spreobrača ...), **hkrati pa mu pomaga prepoznavati resnico o sebi in o mestu**, ki ga ima znotraj projekta zgodovine odrešenja.

Zaradi potrebe po predstavi, saj smo telesna bitja, pri uvajanju v molitveno življenje vstopamo v Svetopisemske podobe, zlasti pa v življenje našega Gospoda: od njegovega rojstva, javnega delovanja, trpljenja, smrti in vstajenja. Sveto pismo tako predstavlja okvir in vir navdiha: **prepustiti se Svetemu Duhu, ki diha iz besedil in ga prositi za vodstvo v našem življenju** – vse do tistega trenutka, ko »spustimo vajeti« molitvenega odnosa »iz rok« in »zaplavamo« v Njem.

Vendar, kakor se nismo naučili hoje v enem dnevu, podobno tudi pri uvajanju v svet molitve obstaja **neka postopnost**. Ni nujno, da gre vsak skozi posamezne stopnje uvajanja. Nujno pa je, da te stopnje poznamo in si z njimi pomagamo. Zlasti še, ker v »molitvenem odnosu«,

podobno kot v vsakem odnosu z drugo osebo, odnos enkrat napreduje, drugič nazaduje – je v stalnem nastajanju in spreminjanju. Kar je nekaj povsem naravnega: saj gre za živi odnos; za odnos med dvema osebama.

Kakšno je primerno »ozračje« za vzpostavitev molitvenega odnosa?

Vprašanje se želi dotakniti nekaterih temeljnih postavk (zunanjih in notranjih), ki nam lahko pomagajo k poglobljeni molitvi.

Da bi lažje vstopili v »ozračje Božje ljubezni« (kar je molitev) si lahko pomagamo s štirimi osnovnimi orodji ali koraki.

Zakaj sploh potreba po »pripomočkih«, orodjih, korakih?

Bistvenega pomena pri vzpostavitvi komunikacije je **empatija**. To je sposobnost »izstopiti iz sebe« v svet drugega, da bi lahko drugega ne le »slišali«, pač pa tudi skušali razumeti v njegovem načinu izražanja, z njegovo logiko.

Nekaj podobnega velja tudi za komunikacijo med človekom in Bogom. Da bi božjo govorico lahko zaslišali, se jo »navadili«, še bolj pa – da bi jo skušali »pretvoriti« v nam »razumljiv jezik« - **se je potrebno učiti poslušanja**. Učiti se poslušanja pomeni, da v nas vzpostavljamo »ozračje«, v katerem bo lahko slišan Božji glas. Bog namreč ne tekmuje z logiko glasnosti, preglasovanja, reklame, novosti ... torej vsega tega, kar smo navajeni živeti danes na vsakem koraku. Toliko glasov nam dnevno dopoveduje kaj je boljše, kaj novejše, kaj prinaša srečo, kaj je lepo in moderno ... Božji glas, med temi glasovi, ostaja tih; neznaten; nežen; blag (prim. 1 Kr 19, 11- 12)... zato tudi velikokrat preslišan in nerazumljen. Ker ga nismo vajeni slišati med vso to množico glasov in tekmo teh, kateri bo glasnejši in prepričljivejši za modernega človeka.

Svet Božjega, svet svetega, **vstopa v to našo stvarnost tako, da jo lomi, prekinja**. Tekoča, vsakdanja, običajna izkušnja časa, podob, delovanja ... se »prekinja«, ko Božje vstopa v človeško izkušnjo.

Da bi to Božjo govorico, ta Božji »vdor« lahko zaznali oz. da bi mu omogočili dostop do našega srca je primerno, da začnemo s koraki **umiritve, ponižnosti in odprtosti Svetemu Duhu in vzpostavitvijo tihote**.

Pripomoček, ki nam lahko pri tem pomaga je **duhovni dnevnik**. To je dnevnik, v katerega redno zapisujemo naše korake v svet molitve, izkušnje, doživetja, ovire in spoznanja ... Vrednost dnevnika – pa čeprav gre včasih le za kratek zapis v njem – je večplastna: opominja nas na rednost; odvzema utvaro, da je vse dosegljivo takoj in sedaj (socialna omrežja ...); preko njega se učimo ponižnosti in potrpežljivosti; ga lahko uporabimo za spovedni pogovor oz. pri procesu osebnega spremljanja ... zlasti pa nam prinaša **vedno svež spomin** na prehojeno pot. Kako dragoceni so ti zapisi se pokaže prav v času (časih) duhovne suše, ko te spominjajo na toliko lepega, doživetega, globokega – na to da je Bog res BOGAT.

Kateri so torej koraki, ki nam lahko pomagajo ustvariti »primerno ozračje«, da »ulovimo« to Božjo govorico oz. da se razpoložimo za vdor Božjega v naš vsakdanji ritem?

1. UMIRITI SE

Iz ust mladih je večkrat privrelo vprašanje: zakaj se je potrebno umiriti, da lahko vstopimo v molitev? Kaj ni dovolj, da se pokrižam, zmolim, preberem molitev?

Skoraj vedno, ko se je to vprašanje odprlo, sem malce hudomušno pripomnil: da, seveda ja dovolj! Tako kot je dovolj da prineseš svoje perilo v pranje in to naj bi bilo znamenje, da si del te družine. Tako kot je dovolj, da enkrat tečeš na šestdeset metrov in si že član olimpijske reprezentance. Prispodobe šepajo, vendar sporočilo je verjetno jasno, ne?

Če hočem v globino molitve; če si želim osebnega stika z Bogom; če želim resno vzeti Boga ... potem se je potrebno potruditi. Najprej z umirjanjem.

Zakaj pravzaprav umirjanje? Menim, da predvsem zaradi našega modernega načina življenja. Ves čas smo v pogonu, ves čas nekaj počnemo, se nekam odpravljamo, zapuščamo in prehajamo ... v tem stalnem vrvežu smo večkrat **podobni steklenici z vodo**, v katero vsujemo nekaj zemlje, mivke in drobnega kamenja. Stalni opraski, menjave, spreminjanje, multitasking ... to našo steklenico dodobra pretresajo, tako, da je vsebina postala neprosojna. Če želimo videti, kaj je v steklenici, če želimo omogočiti, da bo svetloba lahko osvetlila prosojnost stekla in vode – je potrebno steklenico »umiriti«. Usedline se bodo polegale, voda bo postala prosojna. Ponovno bomo lahko videli, kaj je v nas.

Smisel umirjanja je prav v tem: najprej, da se zavemo kaj vse je v nas; kaj vse nas pogojuje, kaj vse nosimo s seboj, ko vstopamo v molitev. Kakšna so naša čustva, naše želje, hrepenenja, kako se počutimo, kakšni so naši načrti, kakšna je naša izkušnja dneva in kako je ta vplivala na nas ... Zakaj je to pomembno? Najprej zaradi zavedanja samega sebe in dejstva, da tudi telo, počutje, veselje, radost, potrnost ... vplivajo na nas in da bo to poznati tudi v našem odnosu do Boga. Nato

pa tudi zaradi tega, da vse to ne postane »ovira« pri vstopanju v molitev.

Tu se kratko zaustavim. Velikokrat mi kdo potoži, da ima **težave z zbranostjo** v molitvi. Še večkrat slišim besede: ne morem iz svoje kože – molim – pa se naenkrat spomnim da moram še nakupiti stvari za jutrišnje kosilo, da sem pozabil vprašati sina ... Vsa ta »tarnanja« imajo nekaj skupnega in to je, da spomini, dolžnosti, naloge, ki me še čakajo, počutje ali nekaj, kar me je vznemirilo ... postanejo ovira za molitev. Molim, pa se mi vrine misel. Prav tu ima proces umirjanja svojo veliko vrednost.

V procesu umirjanja se zavem samega sebe. **Pustim, da prepoznam stvari, ki se odvijajo v meni.** Ko jih nekaj časa prepoznavam jih začnem počasi izročati Bogu. To je že neke vrste molitev. Preprosta (no, kakor za koga!), a potrebna! Potrebno je, da to kar smo in kakor se počutimo – kar nosimo v sebi – da to izročimo in izročamo Bogu. Tako tudi te vsakdanje stvari, opravke, naloge, načrte ... pa svoje počutje, utrujenost, radost, veselje **postanejo del molitve in spodbuda za odpiranje sebe Bogu, ne pa povod za ločitev od Boga** (ovira, zaradi katere tarnamo, da smo raztreseni). Nekaj, kar mi je prej predstavljajo težavo, prekinitev molitve ... sedaj postane del molitve. Seveda smo še vedno na ravni osnovnega uvajanja v molitveni odnos z Bogom.

Drugo vprašanje, s katerim sem se velikokrat srečal je bilo: zakaj se je potrebno pokrižati, poklekniti, se primerno usesti (ne ležati ali se nekako »zlekniti« v klop v kapeli oz. cerkvi), se zravnati, usmeriti svoj pogled na npr. sveto podobo, tabernakelj ...? Skušam odgovoriti skozi primerjavo. Ko me npr. **nekdo povabi na slovesno kosilo** (npr. obletnica, rojstni dan) se to »slovesnost« da zaznati tudi na čisto zunanji ravni: lepo pripravljen prostor, miza, rože, domači, ki so drugače urejeni kot običajno ... tudi te, čisto »zunanje« stvari dajejo »okus« celotnemu praznovanju – ustvarjajo nek občutek slovesnosti, praznika, nečesa, kar presega vsakdanjost. Na nek podoben način tudi verska znamenja lahko pripomorejo k primerni »uglasitvi« duše: ko se

pokrižam, poklekнем, spoštljivo usedem, klečim, usmerim svoj pogled na križ ... se na nek način »potopim« v to ozračje svetega, ki je drugačno, različno od vsakdanje (dnevne) izkušnje. Vse to mi pomaga, da se umirim, **da se razpoložim za sveto** in tako odpiram vrata svojega srca za Boga in njegovo govorico.

Končno pa je smisel umirjanja v oblikovanju **trajnejše razpoložljivosti** sebe samega v odnosu do Boga. Proces umirjanja mi lahko pomaga, da lahko več časa vztrajam v molitvi ter se preko tega bolj odprem Bogu. Molitev je tako lahko daljša in tudi globlja.

Pomagala pri umirjanju

Da bi lažje ustvarili »ozračje« umirjenosti in s tem oblikovali potrebno razpoložljivost za božji glas si lahko pomagamo z nekaterimi, čisto preprostimi vajami.

- a) **Osredotočiti se.** Tu mislimo na vizualno (očesno-vidno) osredotočenje pogleda na npr. sveto podobo, svečo, plamen, tabernakelj, križ, podobico, ki jo imamo s seboj ... Očesni stik, ki se osredini na določeni točki, podobi pripomore k notranji umiritvi. Dokler oko bega, skače od enega k drugemu, tudi notranji svet ne najde svoje umirjenosti. Torej: osredotočimo se na eno točko.
- b) **Dihanje, povezano s položajem telesa.** Tudi s telesom molimo. Tako položaj telesa ni zgolj tehnične (dihalne, sprostitvene narave) temveč je pot, preko katere lahko izražamo tudi svoje spoštovanje in skromnost pred Bogom, kakor tudi češčenje le-tega. Ne bodimo torej malomarni. Zavzemimo položaj (če je to sede) ki naj nam omogoča zravnani hrbet, da bo lahko dihanje potekalo nemoteno in nekrčevito. Pomena dihanja ne gre zanemariti, saj z njim uravnavamo budnost telesa in duha, kakor tudi s sledenjem ritmu dihanja sebe samega umirjamo. Moliti v skrčeni drži (zvit skupaj) je lahko na krajši rok lažje; a na daljši rok

gotovo privede v utrujenost in plitvost vdiha – kar posledično hitro povzroča zaspanost.

Če zavzamemo klečeči (ali pol-klečeči) položaj lahko že s tem izražamo češčenje ali slavljenje Boga. To nam lahko pomaga k zavedanju Božje prisotnosti. Velja pa isto pravilo kot pri sedečem položaju: hrbet naj bo zravn.

Dotaknimo se še vprašanja drže rok in nog. Pri sedečem položaju naj bodo stopala položena na tla, nogi pa naj bosta v rahlo odprtem položaju. Pri tem ves čas skušamo sproščati naše mišice. Roko na rahlo položimo na stegno noge ali ji sklenemo v »molitveni položaj« (prekrižanje prstov). Pri klečečem ali pol-klečečem položaju kolena naslonimo na klečalnik (ali na tla), roko rahlo položimo na stegno noge oz. na nanaslon klečalnika.

Ob drži telesa, ki naj omogoča dobro in globoko dihanje, poskrbimo, da se telo počasi sprosti. Začetnik velikokrat niti opazi ne, da je njegova drža telesa krčevita, da je telo v neki napetosti, ki jo je potrebno sprostiti. Bodimo pozorni.

Ko smo zavzeli primeren telesni položaj, poskrbimo za sproščeno in svobodno dihanje ter za sprostitev vseh delov telesa, skušamo slediti ritmu našega dihanja. Pozorni smo na naš vdih, izdih. Na pavzo, ki nastopa vmes – sčasoma nam bo vse to pomagalo k umiritvi. Ob dihanju smo pozorni na bitje srca. Ko sledimo ritmu, kmalu opazimo, da se ta umirja in da napetosti v nas popušča. To so znamenja sproščanja.

- c) **Prisluhniti okolici.** V procesu umirjanja nam lahko dobro služi tudi naša okolica – pa čeprav je ta s svojimi glasovi lahko celo na prvi vtis moteča. Ko se začnemo umirjati skušamo prisluhniti glasovom, ki nas obdajajo. Sledimo enemu, drugemu ... in začnemo prehajati do zvokov in glasov, ki so bolj »nežni«, manj glasni in izraziti. Sledenje zvokom v naši okolici nas počasi umiri in osredotoči, večkrat pa tudi pomaga, da močnejše (moteče)

zvoke »odmislimo«. Nekaj, kar nas je v začetku motilo, se bo v procesu umiritve »izgubilo«, lahko tudi popolnoma izginilo.

Ob zvokih, ki nas obdajajo lahko za umirjanje uporabimo tudi naš voh. Vonj, ki je navzoč v nekem prostoru (sobi, kapeli, cerkvi, v naravi ...) in ki ga zaznamo, ter ga »ozavestimo« in pustimo, da z dihanjem vstopa v nas – nam ravnotako lahko služi kot dober sopotnik na poti k umiritvi.

Če je za nas kakšen zvok ali vonj preveč izrazit ali nas celo moti (nam predstavlja nepremostljivo oviro) se lahko temu izognemo. Menjamo prostor. Še bolje pa je – seveda če to zmoremo – da moteč element vključimo v proces umiritve. In sicer ne tako, da se proti njemu borimo ali da ga želimo izključiti iz naše zavesti, pač pa da ga sprejmemo kot enega izmed zvokov (vonjev). Včasih bomo ostali prav prijetno presenečeni, ko bo moteč element kar nekako »izginil« oz. stopil v ozadje.

d) **Meditativno ponavljanje.** Čas v katerem živimo ni ravno naklonjen »ponavljalnemu vzorcem«, zlasti v molitvi. Veliko bolj se ceni osebno, spontano molitev v kateri se posameznik odpira Bogu in pred njim izliva samega sebe. Taka molitev ima svojo veliko vrednost. Ni pa edini način molitve. Zlasti to večkrat odkrijemo, ko nastopi v nas duhovna suša, obdobje ko ne moremo moliti; ko nam je molitev težka, naporna ali ko imamo občutek, da ne najdemo stika z Bogom. Marsikdo v takih trenutkih »vzame v roke« molitev ponavljajočih se obrazcev, zlasti molitev rožnega venca.

Molitev ponavljanja, o kateri bomo še govorili, ni manj vredna med molitvami. Je pa drugačna. A prav ta njena drugačnost je dragocena. S ponavljanjem molitev, še bolj pa s ponavljanjem kratkih besed, vzdihov, ali stavka segamo v podzavest in odpiramo le-to da tudi do nje stopa božja milost. Poleg tega pa nas njena ritmičnost in »navezava« z dihanjem dodatno umirja in sprosti.

Besede, vzdihi, stavki, ki jih ponavljamo v procesu umiritve (so že neke vrste molitev) naj bodo kratki, jasni in naj izžarevajo nekaj, kar nas trenutno najbolj »odseva« (počutje, željo, prošnjo, zahvalo ...). V zgodovini duhovnosti, zlasti pravoslavnega izročila, je prisotnost takega načina molitve zelo dobro poznana in razširjena.

»Moj Gospod in moj Bog«, »Oče«, »v tvoje roke se izročam«, »ti si moja skala in zavetje«, »pridi Gospod Jezus«, »Gospod Jezus, usmili se mene grešnika«, »Ti si pot, resnica iz življenja«, »v Tvoji luči vse postaja svetlo«, »pridi Sveti Duh« ... našli smo samo nekaj besed, stavkov, izsekov, ki jih lahko s pridom uporabimo tudi kot »molitveni pripomoček« v procesu umiritve. Besede, seveda, lahko izberemo tudi druge – tudi glede na našo trenutno okoliščino, potrebo. Imajo pa še prav posebno vrednost tiste besede in izrazi, ki so sad Svetopisemskega izročila (iz evangelijev, psalmov ...).

Ko ponavljamo besedne zveze, se z njimi že obračamo na Boga. Preko njih že ustvarjamo »ozračje« zavedanja Božje prisotnosti (navzočnosti) in se odpiramo Bogu. Hkrati pa nas ta preprosta molitev ponavljanja, navezana na naš ritem dihanja, umirja in tako pripravlja za globlje srečanje z Bogom.

Dotaknili smo se štirih orodij, ki nam lahko dobro služijo pri procesu umiritve. Ob tem pa bi radi opozorili še na tri stvari, ki jih ne gre spregledati. Najprej dve stvari glede očesnega stika. Omenili smo, da nam osredotočenje našega pogleda lahko pomaga k hitrejši umiritvi. Pri osredotočenju je pomembno zlasti to, da z očmi **ne begamo od ene stvari na drugo**. Velikokrat je to »očesno« beganje povezano tudi z dejstvom, da ne zdržimo biti pri miru (presedanje, popravljanje drže, premikanje rok ...). Vse to so verjetno znamenja nekega našega notranjega stanja, počutja, razpoloženja. V takih primerih velja poskusiti še drug način – da namesto osredotočenja oči na neko točko

– **oči zapremo**. Lahko nam bo to pomagalo k umiritvi. Opozarjamo pa, da lahko na tak način hitro zdrsnemo v pasivnost, zaspanost ali celo spanje.

Proces umirjanja in razpoložljivosti za molitev zelo močno zaznamuje zlasti utrujenost (fizična ali psihična), moč doživetij tistega dne in gotovo procesi kot npr. bolezen, bolečina Prav je, da se tega zavedamo in to tudi sprejemamo.

2. PROŠNJA K SVETEMU DUHU IN PONIŽNOST

Zaustavili smo se pri procesu umirjanja, sedaj pa gremo k drugemu koraku, ki nam lahko pomaga k večji razpoložljivosti in odprtosti za Boga. To je korak odpiranja Svetemu Duhu, tesno povezan z držo ponižnosti.

Ob vstopu v molitveno ozračje je prav, da se zavemo pomena in vloge Svetega Duha. Apostol Pavel v pismu Rimljanom zapiše: »Prav tako tudi Duh prihaja na pomoč naši slabotnosti. Saj niti ne vemo, kako je treba za kaj moliti, toda sam Duh posreduje za nas z neizrekljivimi vzdihmi. In on, ki preiskuje srca, ve, kaj je mišljenje Duha, saj Duh posreduje za svete, v skladu z Božjo voljo« (prim. Rim 8,26-27a). Sveti Duh, ki je navdihovalec, tolažnik, spodbujavalec in vodnik je tisti prvi, ki v nas moli in nas usmerja ter vodi k Očetovi volji. Je **zanesljivi vir vsake molitve**; vodnik, ki molivcu pomaga stopiti v globino molitve tako, da ga spremlja in usmerja.

Ko molimo, molimo torej v Svetem Duhu. Še več: molimo v Ljubezni. Molitev je vstop v Božjo Ljubezen, zato je še toliko bolj pomembno, da ob začetku molitve **srce odpremo Svetemu Duhu in ga prosimo za razsvetljenje, moč, vztrajnost, predvsem pa za ljubezen**, da se ne ustrašimo, ko nas bo On sam uvajal v molitveni odnos.

Dve stvari je dobro ob tem upoštevati: da se na Svetega Duha ob začetku (pripravi na) molitve obrnemo v vsej svoji konkretnosti. Pomeni da mu osebno spregovorimo, da ga povabimo naj pride; naj se naseli v naše srce – pa čeprav lahko doživljamo čas suše, preskušnje ali celo »gnus« zaradi greha, ki smo ga storili. **Biti iskren v odnosu do Duha** je ključni moment za vstop v molitveni odnos. Drža iskrenosti odpira vrata Božji milosti, prošnja molivca za Ljubezen pa postavlja tisto potrebno »optiko«, v moči katere bomo lahko presojali sami sebe, dejanja, želje, hotenja, iskanja ... in svet okoli sebe. Torej: povabiti Svetega Duha, odpreti mu vrata srca, kljub temu, da mogoče nismo »v nekem idealnem stanju« in mu to tudi povedati, pred njim sami sebe izliti; drugi korak pa je prositi za milost Ljubezni s katero Bog ljubi nas in v moči katere bomo lahko zrli sami sebe in svet okoli nas.

Drugo, kar je dobro imeti pred očmi, ko vstopamo v molitveni odnos je da Svetega Duha **prosimo za dar razločevanja**. Kaj pomeni prositi za razločevanja? Prositi za dar razločevanja pomeni zavedati se, da se v naše življenje vključujejo tudi stvari, želje, hotenja, nagnjenja, ... ki sama po sebi lahko niso slaba, lahko pa nas v določenem položaju v katerem smo vlečejo v napačno stran, stran od Božje volje. Navedimo en tak »skrajni primer«: gre za t. i. navezanost na greh. Recimo, da imam težavo z jezo. Vedno znova na tem področju padem. Hitro se razburim, vzkipim in komentiram. Sama po sebi jeza in to, da povem kar mislim ni nujno slabo. Lahko je celo koristno. Dokler ne preseže prag in stopi na področje žaljivega, omalovažujočega ali celo sovraštva do drugega. Recimo, da imam težavo z jezo in izbruhi, ki so z njo povezani – ki pa niso žaljivi. A mene ta jeza tako »obremenjuje« in me »teži« (kako se jaz tega ne morem rešiti, zakaj imam to napako ...), da ko grem k spovedi vedno samo o tem govorim. To je največja bolečina zame, največji greh ... tak, da zasenči v mojih očeh vse ostalo moje življenje. Navezal sem se na moj greh »jeze«. In sedaj gledam na vse stvari skozi to prizmo in vidim samo še to, kar je povezano z jezo. Toliko drugih stvari pa ne. Tu je potrebna prošnja k Svetemu Duhu, da bi mi

pomagal razločevati. Da bi spoznal da je jeza sicer težava in da je to moj pogost problem; a da je v mojem življenju še toliko drugega lepega, plemenitega... pa tudi težkega. Mogoče celo bolj kot doživljam jezo. Ne vem, npr. da izmikam (kradem) na delovnem mestu. A jaz tega ne vidim za slabo (saj vsi to počno!). V tem smislu se je k Svetemu Duhu potrebno obračati tudi za milost razločevanja. Seveda prav pri razločevanju stvari ima nepogrešljivo vlogo tudi duhovni spremljevalec, nekdo, ki nam sledi, nas pozna. A o tem na drugem mestu.

Druga drža, poleg iskrenosti in prošnje za dar razločevanja, pa je **drža ponižnosti**. Kaj je, kaj predstavlja to držo ponižnosti?

Ponižnost, lahko bi rekli tudi skromnost, je drža v kateri se vadimo (učimo) živeti v zavesti obdarjenosti. Nič kar imamo in kar smo ni naša zasluga. Vse je **nezaslužen dar**. Začenši z lastnim življenjem. Prav zavest daru nam pomaga vzpostavljati pravi odnos do sebe in drugih. Pri nekemu je to v tem, da mu pomaga »porezati« lastni napuh in postavljanje pred drugimi; pri drugem da spodbuja k večji samozavesti in cenjenju sebe in drugih. Drža ponižnosti nas torej uči skromnosti – da je vse kar smo, kar imamo, vse kar nas obdaja ... dar. Nezaslužen dar. Da je tistega kar imamo po navadi za »naše« zelo malo.

Prav v odnosu do Boga ta drža odpira na široko duri do Božje dobrote in Ljubezni.

3. TIHOTA in TIŠINA

Tretji korak v molitveni odnos z Bogom zaznamuje tihota. Presunljive so podobe Svetega Pisma, ki želijo poudariti pomen tihote pri intimnem človekovem odnosu z Bogom (prim. npr. 1 Kr 19,11-13a). Tihota, ki ni zgolj le odsotnost glasov (motečih), postane orodje, »kanal« Božje ljubezni.

Tihota in tišina nista eno in isto. Tišina je dobrodošlo okolje, v katerem se lahko naseli tihota, ni pa nujno potrebna. Tišina nam je v pomoč zlasti ob **začetkih uvajanja** v »resnejšo oz. poglobljeno« molitev. Pomaga nam, da se tudi preko umirjenega, tihega okolja **lažje** umirimo, osredotočimo in **odpremo Bogu**. Glasovi, zlasti množica glasov ali taki, ki so zelo »prodorni« nam lahko pri začetnih korakih uvajanja v molitev predstavljajo težavo, oviro. Včasih celo neprehodno oviro. Povzročajo raztresenost, napetost, celo jezo. V začetnih korakih uvajanja v molitev zato priporočamo, da si izbiramo tihe kraje, prostore, kjer smo lahko več časa, brez motečih elementov. Sčasoma, z vajo in redno molitvijo, postanemo počasi skorajda »imuni« na okolico. Manj stvari nas moti, vznemirja, prekinja našo pozornost. Tako lahko molitev poteka tudi v prostorih, kjer je trušč, hrup, vrvež ljudi ... Seveda: idealno stanje ostaja stanje tišine. Ob tišini omenimo še naše **razpoloženje**. Kljub temu, da smo se »navadili« na molitev v kateri lahko vztrajamo tudi v okolju, ki je zaznamovano z različnimi zvoki, brez da bi nas ti vznemirjali, se bomo večkrat morali soočiti s svojimi mejami. Kot so: utrujenost, naglica, bolečina, apatija ... naše meje bodo večkrat razlog, da bo okolje, v katerem smo sicer lahko »sproščeno molili« na trenutke postalo vzrok raztresenosti, prepoznavanja motečih zvokov in ustvarjanja notranje napetosti v nas. S tem je potrebno računati!

Tišina je torej okolje ali bolje ozračje, ki nam lahko pomaga k umiritvi in lažjemu (manj napornemu) vztrajanju v molitvi. Kakor pa smo videli, sčasoma pridobimo tudi sposobnost da kljub različnim zvokom okrog nas, ti niso moteči za naš molitveni odnos ali da nam lahko celo pri tem odnosu pomagajo (glasba, zvoki narave ...).

Tihota je nekaj več kot tišina. Če se tišina nanaša na »zunanje« elemente našega doživljanja okolice, se tihota dotika naše notranjosti; naše duhovne razpoložljivosti.

Kaj je tihota?

Tihota je zavestno stanje v katerem smo pripravljen prisluhniti drugemu.

Kaj to pomeni?

Ponazorimo s primerom iz vsakdanjosti. Pred nekaj minutami sem bil priča nečesa lepega. Nečesa, kar me je navdalo z veseljem. Ko srečam znanca ali prijatelja si želim, da bi to lepo izkušnjo podelil z njim. Takoj, ko se vzpostavi »stik« že »bruha« iz mene vse tisto, kar me je nagovorilo. V želji: da bi dal iz sebe lepo in da bi tudi drugemu to lepoto, ki je del mene, podaril. (Do te točke smo v procesu »umiritve« -> glede na stopnje uvajanja v molitev. Stopnja umiritve je v tem, da se zavedamo vsega, kar je v nas in kar smo, ter to izročamo Bogu). Vendar, če hočemo ogovoriti o osebnem odnosu, o komunikaciji, o srečanju dveh oseb ... je potrebno preiti tudi na drugo raven. Na raven poslušana, slišanja, motrenja drugega - > da zaznamo kaj nam drugi želi sporočiti. Temu procesu rečemo proces umika nazaj (stopimo korak nazaj), ali z eno besedo tihota. Ko sem izpovedal lepo doživetje prijatelju sem naredil le pol poti tega, čemur rečemo vzpostavitev odnosa. Celotna pot bo narejena šele, ko bo drugemu omogočen odziv, ko bom drugemu lahko ugledal »pravi obraz«, njegovo srce – ko bo moj notranji svet bil sposoben tihote. Tihote, v kateri se sam pomaknem nazaj, da lahko opazujem in gledam (v tem zelo širokom pomeni besede – ne le zunanosti!) drugega.

Podoben proces tihote se odvija tudi na duhovni ravni, ko vstopamo v molitveni odnos. Kot smo omenili prvi del odnosa po navadi zaznamuje umirjanje. Znotraj procesa umiritve se zavemo samega sebe in vsega, kar je v nas, kar nosimo s seboj in to izročamo Bogu. Drugi korak

molitvenega odnosa pa je na nek način korak nazaj. Korak stran od sebe. Korak k notranji tihoti, v kateri se učim odpirati Bogu in prisluhniti njegovi govorici. Gre za bistveni korak. Krščanska molitev je molitev samo takrat, ko zavestno poskrbimo za ta umik (stran od sebe), da v tem odmiku Bog najde prostor za svoje razodevanje. Lahko bi temu rekli da gre pri krščanski molitvi za prehod od jaz-a k Ti-ju.

Od tu naprej (ko človek naredi korak nazaj, da bi omogočil odnos - > ne pa vztrajal v monologu, kjer je jaz edini v središču!) govorimo o vzpostavitvi molitvenega odnosa. Od te stopnje dalje se pričinja prava osebna molitev, ki želi biti molitev odnosa. Načini tega molitvenega odnosa pa so zelo različni. Mi se bomo zaustavili pri nekaterih: pri ustni molitvi, molitvi poslušanja, meditativni molitvi in molitvi srca.

4. DUHOVNI DNEVNIK

Četrty korak pri poglobljanju molitvenega odnosa z Bogom ni vezan na sam odnos oz. na molitev. Umirjanje, prošnja k Svetemu Duhu in ponižnost ter tihota srca so koraki, ki se postavljajo v neposredni proces molitve. Ko molimo vse te tri komponente (razsežnosti) predstavljajo sestavni del molitvenega odnosa.

Četrty korak je v tem smislu drugačen. Zelo drugačen. Ne uporabljamo ga v času molitve. Ne pomaga nam pri poteku molitve same (kot npr. umiritev, tihota...). Nam pa lahko izjemno pomaga pri sledenju procesov, ki se odvijajo v nas ko molimo. Še bolj pa pri ohranjanju zgodovine prehojene poti v našem odnosu z Bogom in s tem prepoznavanjem kako je Bog deloval v našem življenju, s čem vsem smo se v našem molitvenem odnosu že srečali, kako smo reševali stvari, kaj ob vsem tem lahko slutimo kot neke vrste rdečo nit našega življenja (k čemu nas Bog vabi, izziva) ... Vse to nam lahko predstavlja

izjemen »učni« pripomoček na naši poti z Bogom: od spoznavanja samega sebe pa vse do prepoznavanja tega za kaj sem na svetu (kaj je Njegova volja) in tega, da se prepustim Njegovemu vodstvu in zrem Njegovo nedoumljivo ljubezen.

Slišati je kot da gre za nekaj izrednega, izjemnega. In v resnici je. A izjemno v smislu tega, kar lahko ta korak (to orodje) človeku omogoči, ne pa v smislu zahtevnosti, posebnosti, izjemnosti na tem zunanjem področju.

Govora je o duhovnem dnevniku.

Kaj je duhovni dnevnik?

Duhovni dnevnik je podoben osebnemu dnevniku, le da ta fokus usmerja na naš notranji, duhovni svet. Zlasti na dogajanje, ki vznikaja v molitvi in ob molitvi, kakor tudi na vse tisto, kar smo v povezavi z molitvijo izkusili (misli, želje, hrepenenja, molitev samo, strahove, izzive, ...) in seveda kako je potekala molitev sama.

Kaj je jedro dnevnika?

Težko je reči kaj je jedro, bistvo dnevnika. Vsekakor je to povezano s samospoznanjem, osebno rastjo in prepoznavanjem naše poti glede na Božji predlog.

Dnevnik naj bo: v svojem jedru preprostost, iskren in red.

Kakšen naj bo moj duhovni dnevnik?

Če je tu govora o zunanji obliki, potem recimo naj bo nekaj običajnega. Kakor drugi osebni dnevniki. Lahko je v papirni (»knjižni« - trdo vezani obliki, obliki zvezka ...) ali v e-obliki. Prednost slednjega je, da je lahko dostopen tako rekoč od povsod in da ga lahko imamo »vedno pri sebi«. Glede na izkušnje pa raje priporočamo »papirno« obliko. Saj je

preglednejša, hitreje jo preletimo, so kaj označimo, ... včasih pa je celo trajnejša (izguba e-podatkov).

Kako si z njim lahko pomagam pri osebni rasti?

Tri temeljne lastnosti duhovnega dnevnika nam lahko pomagajo pri skrbi za osebno rast.

Te tri lastnosti so: duhovni dnevnik je več kot primerno orodje s katerim lahko stopamo na **pot duhovnega spremstva** (redno spremljanje s strani duhovnega voditelja – npr. mesečno). Druga taka lastnost, pri kateri nam dnevnik lahko pomaga je skrb za **preverjanje naše poti za Gospodom** (tu mislimo na dnevnik kot vir za dobro pripravo na spoved). Ob tem pa opozarjamo na morebitno »stranpot«, ki se lahko prikrade v tak način skrbi za osebno rast: gre za skušnjava, da lahko postanemo izrazito »pikolovski« v našem duhovnem življenju (iščemo in vidimo samo tisto, kar smo zabeležili v dnevnik), druga skušnjava pa se nanaša na dejstvo, da lahko spoved postane le nizanje napak in slabosti, ki jih imamo na našem »duhovnem« seznamu. Pri obeh skušnjavah in temu kako se jim izogniti nam lahko veliko pomaga osebni voditelj (spremljevalec), kakor tudi spovednik.

Tretji vidik, ki ga duhovni dnevnik odpira pa je v njegovi možnosti **pogleda nazaj in preverjanju prehojene poti**. Pisanje dnevnika nam tako lahko pomaga da počasi naredimo prehod od posledic k vzrokom in temu kako lahko vzroke odpravljamo. Pogled nazaj pa nam ob enem tudi pomaga razumevati in odkrivati način Božjega delovanja v nas; nas ob enem opogumlja v času stiske ali duhovne suhote; na spominja in opominja na prehojeno pot – skratka: postane znamenje Božjega dela in tega kar je Bog že naredil v nas.

Kolikšna milost je to lahko, zlasti v času potrnosti, skrušenosti, občutij nevrednosti ali ob doživljanju t.i. Božje oddaljenosti.

Nekaj praktičnih nasvetov ob ...

Za pisanje duhovnega dnevnika predlagamo, da izberemo **papirno obliko**. Takega formata, da ga lahko brez težav vzamemo s seboj.

Vodenje duhovnega dnevnika nam bo pomagalo k večjemu redu in samodisciplini. Predlagamo, da si za pisanje dnevnika določimo **stalno uro** dneva.

Vanj redno skušamo vpisovati naša spoznanja, doživetja, usmeritve, odločitve, ... kar smo izkusili v molitvi oz. **kam nas je molitev privedla** (nas izzvala).

V dnevnik zapišemo tudi **ovire** in tiste **načine**, ki so nam pomagali pri molitvi. Redno tudi zabeležimo kakšen način molitve smo izbrali, **kako je molitev potekala**, kaj smo spoznali, začutili, zaslutili, k čemu smo začutili povabilo, klic, krizo s katero smo se soočili ... zapišemo tudi **odlomek** (navedek: npr. Jn 6,4-10) iz Svetega pisma ob katerem smo molili. Priporočljivo je da si zabeležimo tudi **delček molitve, ki se nam je porodila**. Ob tem mogoče še en namig: tu je zelo odvisno kakšen tip človeka smo. Smo literarni tip, risarski, poetični, glasbeni ... skušajmo pri »zapisu« vtisov uporabiti svoj dar oz. sposobnosti. Ni torej nujno da gre za pripovedno besedilo: lahko gre tudi za risbo, pesem, glasbo ... Pustimo Duhu svojo pot.

Predlagamo da vsaj **v odmiku enega meseca gremo skozi zapise** in skušamo pogledati na prehojeno pot. Zabeležimo spoznanja, vprašanja, izzive, načrte glede prihodnosti, želje, ... tisto, kar tipaje slutimo (kam Bog vodi...). To nam lahko služi kot dragoceno izhodišče za duhovni pogovor s spremljevalcem ali za spovedni pogovor.

V Vipavi, 10. april 2018