

Kako moliti ob svtopisemskih odlomkih

Priprava na molitev

V veliko pomoč in korist ti bo, če boš za čas, ki ga boš preživel v molitvi, že vnaprej pripravil: besedilo, ob katerem boš molil, ter ustrezen čas in prostor, znotraj katerega boš lahko molitev nemoteno opravljal.

Vstop v molitev

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

Ukvarjanje z besedilom, ob katerem moliš

Čim bolj pozorno preberi izbrani odlomek. Skušaj razumeti, o čem govori besedilo. Če imaš pri tem težave, lahko besedilu prisluhneš tako, da ga prepišeš ali ob njem rišeš.

Razmišljanje

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

Pogovor z Bogom

O svojem razmišljanju in čutenju se sedaj pogovarjaj z Bogom. Pripoveduj mu o tem, kaj spoznaš, kaj čutiš, kaj želiš. Pogovarjaj se z Bogom o svojem zaupnem odnosu z njim.

Umiritev v Bogu

Pusti, da v tebi vse obmolkne. Bodi tiho navzoč z Njim, osredotoči se na njegovo navzočnost v tebi.

Zahvala

Končaj molitev z zahvalo in molitvijo očenaš.

Pregled molitve ali refleksija

Pregled ali refleksija je moj pogled na to, kaj se je v meni dogajalo v času, ki sem ga namenil molitvi.

Pri refleksiji ti lahko pomagajo naslednja vprašanja:

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

Spoznanja, ugotovitve in uvide si **zapiši**. Zapiši si tudi, kje si imel **težave**. Tudi te imajo lahko veliko vrednost pri spoznavanju samega sebe, lahko ti pomagajo tudi pri tem, da najdeš bolj primeren način molitve.



Podeljevanje molitve v skupini

Podeljevanje molitve v skupini je delitev izkušenj in spoznanj, ki jih posamezniki v skupini želijo podariti drug drugemu. Bog nagovarja vsakega posameznika na svojstven način. Podeljevanje v skupini omogoča, da spoznamo **bogastvo molitvene izkušnje drugih**. Molitveno podeljevanje v skupini ni medsebojno **primerjanje**, temveč spoznavanje pestrosti načinov Božjega delovanja med nami. Tudi podeljevanje v skupini je molitev, saj poslušamo, kako preko izkušenj drugih Bog nagovarja tudi mene.

Preprosta pravila za podeljevanje v skupini

- Podeljevanje vodi odgovorni spremljevalec skupine.

Prvi krog podeljevanja

- Podeljevanje se začne s preprostim vstopom v molitveno vzdušje, v Božjo navzočnost.
- Vsakdo v skupini dobi enako časovno možnost za podelitev.
- Vsakdo podeli, če želi, in samo to, kar želi.
- Spremljevalec je pri tem pozoren na čas podelitve posameznika.
- Tega, kar slišimo, ne ocenjujemo, ne skačemo v besedo in ne komentiramo. Vsak je namreč sam zase najboljši poznavalec lastne izkušnje.
- Do tistih, ki podeljujejo z nami, v sebi gojimo najgloblje spoštovanje.

Drugi krog podeljevanja

- Pogledamo, kaj od tega, kar so povedali drugi, je nagovorilo tudi mene. To potem podelimo.
- Vedno vsak govori samo o svoji izkušnji, doživljanju in spoznanju v prvi osebi.
- Glede tega, kar so povedali drugi, ne dajemo vrednostnih sodb.

Tretji krog podeljevanja

- Kaj čutim in kam me to usmerja?
- Molitveno podeljevanje se zaključi z molitvijo očenaš.

Pogovor z molitvenim spremljevalcem (po želji)

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

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

Pripoveduj spremljevalcu o tem, kako so šle molitve ob posameznih odlomkih, do kakšnih spoznanj si prihajal ob njih in katera nova vprašanja se ti ob molitvah odpirajo? Pri tem si lahko pomagaš s svojimi zapiski. Spremljevalec ti bo skušal pomagati na poti molitve.

Spremljevalec ti lahko tudi svetuje, ob katerem odlomku bi lahko svoja spoznanja in vprašanja še poglobil.

Molitveni spremljevalec je človek kakor ti. Ima izkušnjo s tem, da molitev včasih teče bolj včasih manj gladko. Pomaga ti lahko ravno zato, ker ima takšne izkušnje.

Vsa srečanja z molitvenim spremljevalcem so zaupne narave in spremljevalci so glede vsebine pogovorov zavezani molčečnosti.

Molitev za duhovno svobodo

Gospod, prosim te,
navdihuj moja dejanja
in jih spremljaj s svojo pomočjo,
da bom vsako molitev in delo
po tebi začel/-a in s teboj končal/-a.
Po našem Gospodu ...

»Kakor otrok je v meni moja duša«

(Ps 131,2)

Pričakujemo nebeško kraljestvo ... ki se razodene kot Otrok. Kako Odrešenik kot otrok nagovori Tebe? Skupaj doživita veselje ob rojstvu, kot ga je doživel že prerok Janez. Pritegne Te k sebi, skupaj se učita hoditi, govoriti (moliti) ... Uči Te klicati Boga za Očeta in v Duhu slišati njegov glas – Ti si moj ljubljeni sin /hči!

Skupina pri Sv. Jožefu, Ljubljana-Poljane

**ob sredah pri maši ob 19. uri in po njej
v Marijini kapeli, 1. srečanje bo 28. 11. 2018**

Voditelj p. Rok Bečan DJ

Adventno-božične duhovne vaje v vsakdanjem življenju organizira:
<https://ignacijevdom.si/>
info@ignacijevdom.si

051/613-374

Ulica stare pravde 11, Ljubljana

Gradivo pripravlja p. Rok Bečan DJ s sodelavci.



IGNACIJEV DOM
DUHOVNOSTI



**»Kakor otrok
je v meni
moja duša«**
(Ps 131,2)

Adventno-božične duhovne vaje

v vsakdanjem življenju

28. november 2018 – 9. januar 2019



IGNACIJEV DOM
DUHOVNOSTI