

## Pogovor z molitvenim spremljevalcem:

Srečanje s spremljevalcem traja do 45 minut.

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.

*»Moj Gospod, prosim te, da odstraniš vse, kar ločuje mene od tebe in tebe od mene. Odstrani vse, kar me dela nevrednega tvojega pogleda, tvoje roke in tvoje graje, tvojih besed in pogovora s teboj, tvoje dobrotljivosti in ljubezni. Odrvni od mene vsako zlo, ki me ovira, da te ne vidim, te ne slišim, te ne okušam, te ne vonjam in se te ne dotikam; da se te ne bojim in nisem pozoren na tebe; da te ne poznam, te ne ljubim in te nimam; da se ne zavedam tvoje navzočnosti in se te ne veselim, kot bi se lahko. Vse to prosim zase in si goreče želim od tebe. Amen.« (sv. Peter Faber)*

# »Bodite budni!«

(Mt 24,42)

Budnost, čuječnost, pozornost so besede, ki jih pogosto slišimo ob koncu liturgičnega leta in v začetku adventa. Za kakšno budnost gre? Ne toliko za strah, da bi nas nekdo presenetil kakor tat, za strah pred nepričakovanim, pred skušnjavami, grehom. Budnost pomeni predvsem gojiti in ohranjati zavest, da je Gospod blizu, da nam je naklonjen in hrepeni po nas. Pomeni vztrajati v preizkušnjah in drugih življenjskih okoliščinah, dokler se nam Bog ne razodene in nam ne odkrije globljega pomena dogodkov, okoliščin, odnosov in podobnega. V duhovnih vajah se bomo učili te budnosti.

### Datum:

23. november 2016–4. januar 2017

### Voditelj:

p. Janez Poljanšek, DJ s sodelavci



IGNACIJEV DOM  
DUHOVNOSTI

Ulica stare pravde 11

1000 Ljubljana

051 613 374

i: [www.ignacijevdom.si](http://www.ignacijevdom.si)

e: [ignacijevdom@gmail.com](mailto:ignacijevdom@gmail.com)

Informacije in prijave v tajništvo doma vsak delovni dan od **8.00 do 14.00** na telefonski številki **051 613 374** ali kadar koli po e-pošti na naslovu **[ignacijevdom@gmail.com](mailto:ignacijevdom@gmail.com)**.



IGNACIJEV DOM  
DUHOVNOSTI

Adventne duhovne vaje  
v vsakdanjem življenju

# »Bodite budni!«

(Mt 24,42)

**Datum:** 23. november 2016–4. januar 2017

**Voditelj:** p. Janez Poljanšek, DJ s sodelavci

## Kako moliti ob svetopisemskih odlomkih?

### Priprava na molitev

V veliko pomoč in korist ti bo, če se boš na čas, ki ga boš preživel v molitvi, že vnaprej pripravil. Dobro je imeti vnaprej pripravljeno besedilo, ob katerem boš molil, ter ustrezen čas in prostor, znotraj katerega boš lahko molitev nemo-teno opravljal.

### Vstop v molitev

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

### Ukvarjanje z besedilom, ob katerem boš molil

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

### Razmišljanje

Opazuj, kako odlomek nagovarja tebe, kje in kako se dotika tvojih misli, občutij, konkretne situacije. Pusti, da se besede dotaknejo tvojega 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 Bogom in se osredotoči na njegovo navzočnost v tebi.

### Zahvala

Končaj molitev z zahvalo in molitvijo očenaš.

## Pregled molitve ali refleksija

Pregled molitve 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?
- Si se v času molitve česa naučil?
- Te je Gospod kje nagovoril, te je kaj vprašal?
- Kako si se počutil ob spoznanjih, ki si jih imel med molitvijo?
- Kaj si spoznal o sebi, kaj o Bogu, kaj o svojem odnosu do drugih?
- Kako si zaključil svojo molitev? Ali se sedaj zavedaš česa novega?
- Kaj si še odnesel od te 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.

### Refleksija ti pomaga pri dveh stvareh:

- Pomagala ti bo pri tem, da boš sadove molitve lahko ohranil.
- Refleksija ti bo v pomoč pri podeljevanju s svojim molitvenim spremljevalcem.



## Podeljevanje molitve v skupini

Podeljevanje molitve v skupini je delitev izkušenj in spoznanj, ki jih posamezniki v skupini želijo podariti drug drugemu.

Bog nagovarja vsakega posameznika na svojstven način. Podeljevanje v skupini omogoča, da spoznamo bogastvo molitvene izkušnje drugih.

Molitveno podeljevanje v skupini ni medsebojno primerjanje, temveč spoznavanje pestrosti načinov Božjega delovanja med nami.

Podeljevane molitvene izkušnje v skupini je tudi molitev, saj poslušamo, kako preko izkušenj drugih Bog nagovarja tudi mene.

### Preprosta pravila za podeljevanje molitve 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 zaključuje z molitvijo očenaš.