

Upoznati Njega i upoznati sebe (VII): U potrazi za kvalitetnom vezom

Riječi koje je sveti Josemaría koristio na početku ili na kraju molitve mogu nam poslužiti kao vodič za našu molitvu.

3.07.2020.

U prošlom stoljeću dosta se govorilo o mogućem postojanju *crvenog telefona* koji je spajao lidere dviju velikih svjetskih sila, mada su one bile udaljene tisućama kilometara.

Ideja da se može neposredno komunicirati s tako udaljenim osobama izazvala je veliko iznenađenje. Još uvijek su bili nezamislivi mobilni uređaji koje danas poznajemo. Odnoseći se na ovaj artefakt, 1972. godine sveti Josemaría je rekao da mi imamo „nit koja nas izravno spaja s Našim Gospodinom Bogom, puno izravnije (...). Tako je dobar da je uvijek dostupan, ne pušta nas da čekamo”[1].

Vjerujući znamo da je Gospodin uvijek s druge strane linije. Međutim, koliko smo samo puta doživjeli poteškoće da ga čujemo ili da ostanemo dosljedni rasporedu molitve koji smo odabrali. Neke osobe opisuju te poteškoće govoreći da „se ne mogu povezati s Bogom”. Radi se o bolnom iskustvu koje može dovesti do napuštanja molitve. Vrlo je vjerojatno da smo ga i sami doživjeli. Ponekad, koliki god trud

uložili, pa makar se trudili i
godinama, osjećaj da ne znamo
komunicirati s Bogom je i dalje
prisutan: iako smo sigurni da imamo
izravnu vezu s njim, ne uspijevamo
izaći iz unutarnjeg monologa, ne
postizemo intimnost za kojom toliko
čeznemo.

Papa Franjo bodri nas da
„održavamo vezu s Isusom, da
budemo na liniji s Njim (...). Jednako
kao što te brine da ne izgubiš
internet vezu, pazi da tvoja veza s
Gospodinom bude aktivna, a to znači
ne prekidati dijalog, slušati ga,
govoriti mu o svojim stvarima”[2].
Kako da ostanemo budni s druge
strane linije? Što možemo učiniti da
naša molitva bude dijalog dviju
osoba? Koji put slijediti da, tijekom
godina, nastavimo rasti u intimnosti
s Gospodinom?

Gleda ih s obale

Nakon Uskrsnuća, učenici se sele u Galileju jer je Gospodin tako zatražio preko svetih žena: „Ondje će me vidjeti!” (Mt 28, 10). Sviće. Petar i Ivan, u društvu još petorice, veslaju prema obali nakon neuspješnog noćnog ribolva. Isus ih gleda s obale (usp. Iv 20, 4). Na sličan način kao što se događa u toj sceni, kada počinjemo moliti stavljamo se u Isusovu prisutnost, znajući da nas on iščekuje; promatra nas s obale spreman čekati i slušati. Zamisliti da je Gospodinov pogled nad nama pomoć će nam tijekom molitve. Mi ga također želimo gledati: „Da te gledam: u tom je srž molitve”[3]. Doista, u korijenu dijaloga s Bogom je susret pogleda dviju osoba koje se vole: „Gledati Boga i dopustiti da nas Bog gleda: to znači moliti”[4].

Ali također želimo slušati njegove riječi, vidjeti koliko nas voli i shvatiti što želi. Učenici nisu ulovili ništa, ali Isus im govori, daje im upute da se

ne vrate praznih ruku: „Bacite mrežu na desnu stranu lađe i naći ćete” (Iv 21, 6). Dobri razgovori često ovise o skladu koji se uspostavlja s prvim riječima. Na isti način, prve minute molitve su važne jer daju smjernicu ostalima. Potruditi se da započnemo razgovor pomoć će nam da puno jednostavnije održimo živim kasniji dijalog.

Do tog trenutka, oni koji su bili u lađi su sumnjali. Kada su vidjeli mreže pune riba i kada su shvatili da je to što su ušli u onaj dijalog s Isusom učinkovitije od tolikih sati samostalnog truda, Ivan reče Petru: „Gospodin je!” (Iv 21, 7). Ova sigurnost već je početak molitve: Gospodin je ovdje, uz nas, bilo da smo ispred svetohraništa ili na bilo kojem drugom mjestu.

Kako Duh Sveti dopušta

Vukući lađu, otežalu od punih mreža, učenici su stigli do obale. Tamo se

susreću s neočekivanim doručkom od kruha i ribe s roštilja. Nakon što su sjeli oko vatre, jedu u tišini. Nitko „se ne usudi upitati ga: ‘Tko si ti?’ Znali su da je Gospodin.” (Iv 21, 12). Težina razgovora pada na Isusa. Uistinu, ključ molitve je da dopustimo Bogu da djeluje iznad napora našeg vlastitog srca. Kada su pitali svetog Ivana Pavla II. kakva je bila njegova molitva, odgovorio je: „Trebalo bi pitati Duha Svetoga! Papa moli onako kako mu Duh Sveti dopušta da moli.” [5] Najvažniji element je *ti*, jer je na Bogu inicijativa.

Nakon što se stavimo u Božju prisutnost, potrebno je *ugasiti buku* i ostati u nutarnjoj tišini, što zahtjeva izvjestan napor. Tako će biti jednostavnije čuti Isusov glas koji nas pita: „Dječice, imate li što za prismok?” (Iv 21, 5); koji nam kaže: „Donesite riba što ih sada uloviste.” (Iv 21, 10); ili koji nas

ljubazno poziva: „Idi za mnom!” (Iv 21, 19). Zbog toga, Crkveni Katekizam ističe da je potrebna borba da se *odspojimo kako bismo se spojili*, i tako pričali s Bogom u samoći svog srca [6]. Sveci su mnogo puta ponavljali ovaj savjet: „Ostavi na trenutak svoje svakodnevne obaveze; uđi na tren u sebe sama, daleko od zbrke svojih misli. Izbaci iz sebe tjeskobne brige; udalji od sebe svoje nemire (...). Uđi u odaje svoje duše; isključi sve osim Boga i onoga što ti može pomoći da ga pronađeš; i tako, kada su sva vrata zatvorena, idi u potragu za Njim. Kaži tada dušo moja, kaži tada Bogu: ‘Tražim lice tvoje, Gospodine, žudim vidjeti tvoje lice’ (Ps 27, 8)”[7]

Ovo neće uvijek biti jednostavno, jer obaveze i brige intenzivno okupiraju naše pamćenje i maštu i mogu popuniti našu nutrinu. Jasno je da ne postoji magičan štapić, jer gubitak pažnje je često neizbježan i teško je zadržati pozornost bez uspona i

padova. Sveti Josemaría je savjetovao da ih pretvorimo u temu našeg razgovora s Isusom, koristeći priliku da „molimo za objekt te distrakcije, za te osobe i dopustimo Gospodinu, koji uvijek izvlači ono što želi od svakog cvijeta, da djeluje”[8]. Moći pronaći prave trenutke i odgovarajuća mjesta također je djelotvorna pomoć; iako se može moliti na svakom mjestu, sve okolnosti ne olakšavaju dijalog niti izražavaju na isti način iskrene želje za molitvom.

Uvodna molitva: kvalitetna veza

S ciljem da se omogući *kvalitetna veza*, sveti Josemaría preporučivao je uvodnu molitvu koju je on običavao koristiti [9]. Ovim riječima uči nas da započnemo molitvu s činom vjere i s poniznom raspoloživošću: „Vjerujem da si ovdje prisutan”, „smjerno ti se klanjam”. To je jednostavno način da kažemo Isusu: „Došao sam biti s

tobom, želim ti govoriti i želim da ti meni također govoriš; posvećujem ti ove trenutke s nadom da će mi ovaj susret pomoći da se više približim tvojoj volji”. Kada kažemo „čvrsto vjerujem” izražavamo činjenicu, ali i želju također; tražimo od Gospodina da nam umnoži vjeru, jer znamo da „je vjera ono što daje krila molitvi”[10]. A taj čin vjere nas dovodi do klanjanja kojim priznajemo, s jedne strane, njegovu veličinu i, u isto vrijeme, izražavamo mu želju da se prepustimo u njegove ruke. S druge strane, priznajemo naše slabosti tražeći oprost i milost jer je „poniznost temelj molitve”[11]. Priznajemo da smo maleni pred njegovom veličinom, u nedostatku vlastitih rješenja. Molitva je besplatan dar koji čovjek treba tražiti kao prosjak. Zbog toga je sveti Josemaría završavao s „molitva je poniznost čovjeka koji priznaje svoju potpunu bespomoćnost”[12].

Vjerovati, klanjati se, moliti za oprost i tražiti pomoć: četiri pokreta srca koja nas otvaraju jednoj *dobroj vezi*. Mirno ponavljanje ove uvodne molitve može nam pomoći, kušajući je riječ po riječ. Vjerojatno je vrijedi ponoviti nekoliko puta dok naša pažnja ne postane usmjerena na Gospodina. Može nam biti od pomoći da osmislimo personaliziranu uvodnu molitvu i koristimo je kada smo smeteni ili u suhoći. Općenito, ako nam se dogodi da smo rastreseni ili prazni, polagano ponavljanje neke molitve na glas (Oče naš ili koja god nas pokreće u takvom trenutku) pomaže nam da se usredotočimo i smirimo dušu: jedan, dva, tri puta, pazeći na ritam, pažljivo izgovarajući riječi ili zamjenjujući neke od njih.

Zapaljen oganj: dijalog

To početno povezivanje prethodi zapletu molitve, tom „dijalogu s Bogom, od srca srcu, u kojem

sudjeluje cijela duša: razboritost i mašta, pamćenje i volja”[13]. Ako se vratimo u onu zoru kada se učenici nisu mogli načuditi čudesnom ulovu, Isus pali vatru da zagrije ono što je pripremio. Možemo zamisliti kako je to radio, izbjegavajući smetnje kako bi vatra mogla poprimiti oblik. Na isti način, ako promatramo molitvu kao mali oganj kojeg želimo vidjeti kako se povećava, u prvom redu trebamo pronaći primjereno *gorivo*.

Gorivo koje potpiruje oganj obično je skup zadaća koje moramo ispuniti i naše osobne životne okolnosti: *tema* dijaloga je naš život. Naše radosti, tuge i brige su najbolji sažetak onoga što nosimo u srcu. Jednostavno rečeno, naš razgovor je usko povezan s dnevnim događanjima, kao što možemo zamisliti da se zbilo i za uskršnji doručak. Čak, u nerijetkim situacijama, započet će s jednim: „Gospodine, ne znam!”[14]. Također, kršćanska molitva nije ograničena na

to da otvaramo vlastitu intimu Bogu, već na poseban način potpirujemo oganj samim Kristovim životom. Razgovaramo s Bogom o njemu također, o njegovom prolasku po zemlji, o njegovim željama za otkupljenjem. Uz sve ovo, s obzirom da se osjećamo odgovornima za našu braću, „kršćanin ne ostavlja svijet izvan vrata svoje sobe, već u srcu nosi osobe i situacije, probleme, mnoge stvari”[15].

Nadalje, svatko će tražiti načine molitve koji mu najbolje odgovaraju. Ne postoje stroga pravila. Bez sumnje, držati se određene metode omogućava nam da znamo što činiti dok ne iskusimo Božju inicijativu. Tako, naprimjer, nekim osobama odgovara imati fleksibilan plan molitve tijekom tjedna. Ponekad, zapisivati što govorimo pomaže nam da ne odlutamo. Molitva će biti različita u razdobljima intenzivnog rada od one u mirnijim razdobljima;

također će biti usmjerena liturgijskim vremenom u kojem se nalazi Crkva. Ima mnogo putova koji nam se otvaraju: uroniti u kontemplaciju Evanđelja tražeći Svetu Ljudskost Gospodinovu ili meditirati nad određenom temom uz pomoć dobre knjige, svjesni da čitanje olakšava ispit; bit će dana kada ćemo više moliti, slaviti ili se klanjati; spokojno moliti kratke zazive dobar je put kada se nalazimo u situaciji unutarnjeg nemira; u drugim slučajevima ćemo samo šutjeti, znajući da nas Krist ili Marija nježno gledaju. Na kraju, koji god bio put kojim nas vodi Duh Sveti, sve nas vodi da „upoznamo Njega i upoznamo sebe”[16].

Vjetar i otpalo lišće

Osim dobrog *goriva*, isplati se imati na pameti zapreke s kojima se možemo susresti nastojeći održati plamen živim: *vjetar* mašte koji

nastoji ugasiti slabi početni plamen, i *vlažno otpalo lišće* sitnih mizerija koje ćemo pokušati spaliti.

Mašta, definitivno, ima važnu ulogu u dijalogu i treba računati na nju naročito kada kontempliramo Gospodinov život. Ali u isto vrijeme je, *glavna luda kuće* koja ima raspjevani glas u našem svijetu mašte. Imati previše raspuštenu maštu, nekontroliranu, izvor je izgubljenosti. Od tu dolazi potreba da se suprostavimo nasrtajima vjetra koji želi ugasiti vatru i, u isto vrijeme, potaknemo one koji je žele rasplamsati. Ima jedan značajan detalj u susretu Uskrslog s učenicima na obalama Tiberijade. Samo jedan od njih je bio na Kalvariji, sveti Ivan, i upravo je on onaj koji prepoznaje Gospodina. Kontakt s križem je pročistio njegov pogled: postao je istančaniji i precizniji. Bol ravna put molitve; unutarnje mrtvljenje upravlja maštu da rasplamsa oganj,

izbjegavajući da se pretvori u nekontrolirani vjetar koji ga guši.

Konačno, trebamo imati na umu *vlagu* i *otpalo lišće*. U našoj nutrini postoji mračni svijet loših uspomena, sitnih ogorčenosti, nepovjerenja, zavisti, uspoređivanja, senzualnosti i želja za uspjehom koji nas usredotočuju na nas same. Molitva nas vodi upravo u suprotnom smjeru: da zaboravimo svoje ja s ciljem da se usredotočimo na njega. Potrebno je da se ova afektivna pozadina pročisti u našoj molitvi, izvlačeći tu vlagu na svjetlo, stavljajući je na sunce koje je Bog i govoreći: „Pogledaj ovo, i ovo, sve što je tako nečisto, stavljam pred tebe, Gospodine: pročisti sve”. Zatim ćemo ga tražiti pomoć da budemo sposobni oprostiti, zaboraviti, radovati se tuđem dobru; vidjeti pozitivnu stranu stvari, odbiti napasti ili prigrliti poniženja. Na ovaj način

isparit će vlaga koja bi mogla otežati naš razgovor s Bogom.

Želja koja traje

Kvalitetna veza, dijalog, ravnoteža. Posljednji dio molitve trenutak je da se zaustavimo i vidimo što ćemo ponijeti. To je vodilo svetog Josemariju da razmišlja o „odlukama, poticajima i nadahnućima”[17].

Nakon razgovora s Bogom jednostavno niče želja da budemo bolji i da ispunimo njegovu volju. Ta želja, govorio je sveti Augustin, već je dobra molitva: dok tvoja želja traje, molit ćeš [18]. Te namjere ponekad će se transformirati u odluke koje će, često, biti konkretne i praktične. U svakom slučaju, molitva služi kao poticaj da sljedeće sate živimo u prisutnosti Božjoj. Osjećaji mogu biti prisutni u manjem ili većem intenzitetu; nisu uvijek važni iako, ako nikad nema osjećaja, trebali bismo se zapitati gdje obično

stavljamo svoje srce. Uostalom, ne radi se neizbježno o vidljivim emocijama, jer osjećaji također mogu biti potaknuti mirnim željama volje, kao kada pojedinac *želi htjeti*.

Nadahnuća su svjetla Božja koja trebamo zabilježiti, jer će nam puno pomoći u budućim molitvama. Nakon nekog vremena, mogu biti dobro gorivo koje budi dušu u najsušem razdoblju, u kojem smo zbunjeni i apatični. Iako nam se čini, kada razaberemo ta nadahnuća, da ih nikada nećemo zaboraviti, vrijeme čini svoje. Zbog toga se isplati zabilježiti ih dok su još svježa, kada se bilježe s jedinstvenom živošću: „Te riječi, koje su te uzdrmale u molitvi, pohrani u svoje pamćenje i ponavljaj ih polagano nekoliko puta tijekom dana” [19].

Ne zaboravimo na pomoć koju nam nude saveznici neba. Kada se osjećamo slabima, pritecimo onima

koji su bliže Bogu. Možemo to napraviti na početku ili na kraju i također u prilikama kada primjetimo da nam je teško održati plamen živim. Naročito će prisutna biti naša Majka, njezin muž Josip i anđeo čuvar koji će nam „priližiti ta sveta nadahnuća”[20].

José Manuel Antuña

.....

[1] sveti Josemaría, bilješke s jednog obiteljskog druženje, 8. XI. 1972.

[2] Francisco, Ex. ap. *Christus vivit*, br. 158.

[3] Benedikt XVI., Audijencija, 4. V. 2011.

[4] Francisco, Audijencija, 13. II. 2019.

[5] sveti Ivan Pavao II., *Prijeći prag nade*, Plaza y Janés, Barcelona 1994., str. 41.

[6] usp. Katekizam Katoličke Crkve, br. 2725.

[7] sveti Anselmo, *Proslogion*, pogl. 1.

[8] sveti Josemaría, bilješke s jednog obiteljskog druženja, 21. II. 1971.

[9] Molitva je sljedeća: „Gospodine moj i Bože moj! Čvrsto vjerujem da si ovdje prisutan, da me vidiš, da me čuješ. Smjerno ti se klanjam. Molim te za oprostjenje mojih grijeha i za milost da ovo vrijeme molitve održim tako da mi donese plod. Marijo, moja Prečista Majko, sveti Josipe, moj Oče i Gospodaru, moj anđele čuvaru: zagovarajte me!”

[10] sveti Ivan Clímaco, *La escala del Paraíso*, stup. 28.

[11] Katekizam Katoličke Crkve, br. 2559.

[12] sveti Josemaría, *Brazda*, br. 259.

[13] sveti Josemaría, *Krist prolazi*, br. 119.

[14] sveti Josemaría, *Prijatelji Božji*, br. 244.

[15] Francisco, *Audijencija*, 13. II. 2019.

[16] sveti Josemaría, *Put*, br. 91.

[17] Kompletna završna molitva koju je preporučivao sveti Josemaría je : „Hvala ti, Bože moj, za sve dobre odluke, poticaje i nadahnuća koje si mi dao u ovom razmatranju. Molim za tvoju pomoć da ih ostvarim. Marijo, moja Prečista Majko, sveti Josipe, moj oče i Gospodaru, moj anđele čuvaru, zagovarajte me.”

[18] usp. sveti Augustin, *Enarrat. in Ps. 37*, 14.

[19] sveti Josemaría, *Put*, br. 103.

[20] sveti Josemaría, *Put*, br. 567.

Photo by: Eddy Billard on Unsplash

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/upoznati-njega-i-upoznati-
sebe-u-potrazi-za-kvalitetnom-vezom/](https://opusdei.org/hr-hr/article/upoznati-njega-i-upoznati-sebe-u-potrazi-za-kvalitetnom-vezom/)
(10.03.2026.)