

opusdei.org

# Spoznavati Njega in sebe (7) – Iskanje povezave

Besede, ki jih je sveti Jožefmarija uporabljal na začetku in koncu premišljevalne molitve, lahko služijo tudi nam kot vodilo pri naši meditaciji.

3. Okt. 2022

V prejšnjem stoletju se je veliko govorilo o domnevnem obstoju *rdečega telefona*, s pomočjo katerega naj bi komunicirala voditeljka dveh

svetovnih velesil, čeprav sta bila več tisoč kilometrov oddaljena drug od drugega. Zamisel, da bi se bilo mogoče neposredno pogovarjati z ljudmi, ki so tako daleč, je v tistem času vzbudila silno presenečenje. Mobilne naprave, kakršne poznamo danes, so bile takrat še nepredstavljive. V zvezi s tistim telefonskim aparatom je sv. Jožefmarija leta 1972 dejal, da imamo »z Bogom, našim Gospodom, direktno povezavo, veliko bolj direktno [...]. Tako je dober, da je vedno na razpolago, da nas ne pusti čakati.«<sup>[1]</sup>

Po veri vemo, da je Gospod vedno na drugi strani zveze. In vendar imamo pogosto težave s tem, da bi ga slišali ali vztrajali v času molitve, ki smo si ga določili. Nekateri ljudje to opišejo rekoč, da »jim ne uspe vzpostaviti povezave z Bogom«. To je boleča izkušnja, ki lahko privede do opuščanja molitve. Verjetno smo to

izkusili tudi sami. Včasih, ne glede na to, kako zelo se trudimo, tudi če to počnemo že leta, imamo še vedno občutek, da ne znamo govoriti z Bogom. Čeprav vemo, da imamo z njim neposredno zvezo, ne znamo izstopiti iz notranjega monologa, ne dosežemo bližine, po kateri tako hrepenimo.

Papež Frančišek nam pravi, da »je treba ohranjati povezavo ('priklopljenost') z Jezusom [...]. Kakor te skrbi, da ne bi izgubil 'priklopa' na internet, poskrbi tudi, da bo priklop na Gospoda dejaven, kar pomeni, da ne boš prekinjal pogovora z njim, da ga boš poslušal, mu pripovedoval svoje stvari.«<sup>[2]</sup>

Kako lahko ostanemo budni na drugi strani zveze? Kaj lahko storimo, da bo naša molitev dialog, pogovor v dvoje? Kako lahko z leti še naprej rastemo v zaupnosti z Gospodom?

**Gleda jih z obrežja**

Po vstajenju učenci odidejo v Galilejo, ker je Gospod svetim ženam rekel: »Tam me bodo videli.« (Mt 28,10). Dani se. Peter in Janez ter še pet drugih po celonočnem ribarjenju brez uspeha veslajo proti bregu. Jezus jih gleda z obrežja (prim. Jn 21,4). Podobno kot v tistem prizoru se tudi mi, ko se lotimo premišljevalne molitve, postavimo v Jezusovo navzočnost, saj vemo, da nas čaka; opazuje nas z obrežja v drži čakanja in poslušanja. Če si predstavljamo, da je Gospodov pogled uprt v nas, nam bo to pomagalo pri molitvi. Tudi mi ga želimo gledati: »Naj te vidim – v tem je srčika molitve.«<sup>[3]</sup> Začetek dialoga z Bogom je dejansko srečanje pogledov dveh oseb, ki se imata radi: »Gledati Boga in pustiti, da nas Bog gleda: to je molitev.«<sup>[4]</sup>

Želimo pa si tudi slišati njegove besede, zaznati, kako zelo nas ljubi, in spoznati njegove želje. Učenci tisto

noč niso ujeli ničesar, toda Jezus jih nagovori; dá jim navodilo, da se ne bi vrnili praznih rok: »Vrzite mrežo na desno stran čolna in boste našli« (Jn 21,6). Dobri pogovori so pogosto odvisni od sozvočja, ki ga sogovornika vzpostavita s prvimi besedami. Prav tako so prve minute molitve pomembne, ker dajejo ton preostalemu času. Če se bomo potrudili dobro začeti pogovor, bomo lažje ohranjali živ dialog v nadaljevanju.

Do tistega trenutka so ribiči v čolnu oklevali. Ko pa so videli z ribami napolnjene mreže, ko so spoznali, da je bil dialog z Jezusom učinkovitejši od mnogih ur samotnega truda, je Janez dejal Petru: »Gospod je« (Jn 21,7). Ta gotovost je že začetek molitve: Gospod je tukaj, ob meni, ne glede na to, ali sem pred tabernakljem ali kje drugje.

**Kakor Sveti Duh dopušča**

Učenci mukoma vlečejo s polnimi mrežami obtežen čoln in prispejo do obale. Tam sledi nepričakovani zajtrk: kruh in pečene ribe. Sedijo ob ognju in jedo v tišini. Nihče od njih »si ga ni drznil vprašati: ‘Kdo si ti?’; vedeli so namreč, da je Gospod« (Jn 21,12). Breme pogovora prevzame Jezus. Ključno pri molitvi je gotovo to, da se bolj zanašamo na božje delovanje kot pa na prizadevanje lastnega srca. Ko so svetega Janeza Pavla II. vprašali, kakšna je njegova molitev, je odgovoril: »To bi bilo treba vprašati Svetega Duha! Papež moli tako, kot mu dovoli moliti Sveti Duh.«<sup>[5]</sup> Najpomembnejši element je *ti*, saj je Bog tisti, ki prevzame pobudo.

Ko se postavimo v božjo navzočnost, je treba *utišati hrup* in si prizadevati za notranjo tišino, kar zahteva določen napor. Tako bomo lažje prisluhnil Jezusovemu glasu, ki nas sprašuje: »Otroci, imate kaj

hrane?« (Jn 21,5); ki nam pravi: »Prinesite ribe« (Jn 21,10); ali ki nas prijazno prosi: »Hôdi za menoj!« (Jn 21,19). Zato Katekizem Katoliške cerkve poudarja, da se je treba boriti, zato da bi se *odklopili* in bi lahko potem *vzpostavili povezavo*, ter bi na ta način mogli govoriti z Bogom v samoti svojega srca.<sup>[6]</sup> Svetniki so pogosto ponavljali ta nasvet: »Za trenutek pusti ob strani svoja običajna opravila; za hip stopi vase, daleč proč od vrveža svojih misli. Odvrzi težke skrbi, preženi od sebe to, kar te vznemirja [...]. Vstopi v prebivališče svoje duše; izključi vse razen Boga in vsega, kar ti lahko pomaga, da ga najdeš; in tako, za zaprtimi vrati, pojdi za Njim. Tedaj, moja duša, reci Bogu: 'Tvoje obličje, Gospod, iščem' (Ps 27,8).«<sup>[7]</sup>

To ne bo vedno lahko, saj naloge in skrbi silno zaposlujejo naš spomin in domišljijo ter lahko zapolnijo našo notranjost. Čarobne paličice seveda

ni, saj je neprekinjeno zbranost težko ohraniti in so motnje običajno neizogibne. Jožefmarija nam je svetoval, naj jih spremenimo v temo pogovora z Jezusom in jih izkoristimo, tako da molimo za tisto, »kar je vsebina te motnje, za tiste osebe, ter pustimo delovati našemu Gospodu, ki iz vsakega cveta vedno napravi, kar sam hoče«. <sup>[8]</sup> Dobro je tudi poiskati za molitev primeren čas in kraj; lahko sicer molimo kjerkoli, vendar pa vse okoliščine ne spodbujajo dialoga in niso v isti meri odraz iskrene želje po molitvi.

## **Uvodna molitev – vzpostavljanje povezave**

Da bi bilo *povezavo* lažje vzpostaviti, je sveti Jožefmarija ljudem priporočal uvodno molitev, ki jo je tudi sam uporabljal. <sup>[9]</sup> Ta molitev nas navaja, naj začnemo z dejanjem vere in ponižno držo: »Verujem, da si tukaj«, »častim te v globoki

predanosti«. To je preprosto način, kako Jezusu reči: »Prišel sem, da bi bil s teboj, želim govoriti s teboj in želim, da bi tudi ti govoril z mano; te trenutke posvečam tebi v upanju, da mi bo to srečanje pomagalo k tesnejši združitvi s tvojo voljo.« Z besedama »trdno verujem« izražamo neko dejstvo, pa tudi željo; Gospoda prosimo, naj pomnoži našo vero, saj vemo, da je »vera tista, ki daje molitvi krila«.<sup>[10]</sup> To dejanje vere nas takoj privede do čaščenja, s katerim po eni strani priznavamo njegovo veličino, hkrati pa mu pokažemo svojo odločenost, da se prepustimo njegovim rokam. Takoj zatem priznamo svoje slabosti in prosimo za odpuščanje in milost, kajti »ponižnost je temelj molitve«.<sup>[11]</sup> Vemo, da smo majhni v primeri z njegovo veličino in da nam primanjkuje lastnih moči. Molitev je zastonjski dar, za katerega mora človek prositi kot berač. Zato je sveti Jožefmarija dejal, da je »molitev

ponižnost človeka, ki priznava svojo globoko bedo«. <sup>[12]</sup>

Vera, čaščenje, prošnja za pomoč in prošnja za odpuščanje – štirje načini gibanja srca, ki nas pripravljajo na vzpostavitev *dobre povezave*. Lahko nam pomaga, če umirjeno ponavljamo to uvodno molitev in jo v miru »okušamo«, besedo za besedo. Morda bo koristno, če jo večkrat ponovimo, dokler se naša pozornost ne osredotoči na Gospoda. Ravno tako utegne biti koristno, če si sami sestavimo kakšno bolj osebno uvodno molitev in jo uporabimo, kadar v sebi čutimo pustoto in raztresenost. Ko smo raztreseni ali so naše misli prazne, je za krepitev pozornosti in umiritev duše na sploh koristno, če počasi ponavljamo kakšno ustno molitev (na primer očenaš ali molitev, ki nas v tistem trenutku najbolj nagovarja): enkrat, dvakrat, trikrat, pri tem pa pazimo

na ritem, se zadržimo ob kaki besedi ali katero od njih zamenjamo.

## **Goreč kres – dialog**

Ta začetna povezava je predhodni korak, ki nas uvaja v jedro premišljevalne molitve, v »pogovor z Bogom [...] od srca k srcu, pri katerem sodeluje vsa duša: razum in domišljija, spomin in volja«. <sup>[13]</sup>

Vrnimo se v tisto jutro, ko so bili učenci osupli nad čudežnim ulovom rib; Jezus prižge ogenj, da bi na njem pripravil jed. Pomislimo, kako je pri tem ravnal, kako je spretno poskrbel, da je ogenj zagorel. Če si molitev predstavljamo kot majhen plamen, ki ga želimo ohraniti in okrepiti, moramo najprej poiskati primerno *gorivo*.

Gorivo, ki daje moč našemu plamenu, so običajno opravila, s katerimi se ukvarjamo, in naše osebne okoliščine: téma pogovora je naše življenje. Naše radosti, tegobe in

skrbi so najboljši povzetek tega, kar nosimo v srcu. Preprosto povedano, naš pogovor se tesno prilega terenu vsakdanjega življenja, tako kot si lahko predstavljamo, da je potekal tudi tisti zajtrk, ki so ga učenci imeli z Jezusom po njegovem vstajenju. Marsikdaj se bo pogovor začel z besedami: »Gospod, ne znam.«<sup>[14]</sup> Krščanska molitev ni omejena na to, da Bogu odpremo svojo notranjost, saj se naš ogenj na poseben način napaja s Kristusovim življenjem. Z Bogom se pogovarjamo tudi o njem, o njegovem bivanju na zemlji, o njegovem hrepenenju po odrešitvi sveta. Ob vsem tem, ker se čutimo odgovorne za svoje brate in sestre, »kristjan ne pusti sveta pred vrati svoje sobe, ampak nosi v svojem srcu ljudi in situacije, težave, premnoge stvari«.<sup>[15]</sup>

Od tod naprej bo vsakdo sam iskal načine molitve, ki mu najbolj ustrezajo. Ni fiksnih pravil. Zagotovo

nam uporaba kakšne določene metode omogoča, da vemo, kaj naj storimo, dokler ne zaznamo božje pobude. Nekaterim ljudem na primer pomaga, če imajo prilagodljiv načrt premišljevalne molitve za ves teden. Včasih je lahko zelo koristno, če sproti zapisujemo, kar govorimo Bogu, saj nas to varuje pred raztresenostjo. Molitev bo potekala na en način v obdobjih intenzivnega dela in na drug način v mirnejših časih; prav tako bo usklajena z liturgičnim delom leta, v katerem se nahaja Cerkev. Odpirajo se nam številne poti: lahko se potopimo v kontemplacijo evangelija in iščemo Gospodovo presveto človeškost ali meditiramo na določeno temo ob dobri knjigi, zavedajoč se, da branje pripomore k izpraševanju vesti. Prišli bodo dnevi, ko bo v ospredju prošnja, zahvala ali češčenje; umirjeno ponavljanje molitvenih vzklikov je dobra pot v trenutkih notranjega nemiru; drugič bomo

molčali, zavedajoč se, da nas Jezus in Marija ljubeče spremljata. Konec koncev pa, ne glede na to, v katero smer nas žene Sveti Duh, nam bo vsak izmed konkretnih načinov molitve omogočal »spoznavati Njega in sebe«. <sup>[16]</sup>\_\_\_

## Veter in listje

Poleg dobrega *goriva* je treba upoštevati tudi ovire, na katere lahko naletimo pri vzdrževanju ognja: *veter* domišljije, ki skuša ugasniti šibek začetni plamen, in *vlažno listje* majhnih šibkosti, ki jih želimo sežgati.

Domišljija ima pri dialogu zagotovo pomembno vlogo in velja jo uporabiti zlasti takrat, ko razmišljamo o Gospodovem življenju. Obenem pa ji pravijo tudi *domača norica* in pogosto igra vodilno vlogo v naših domišljijjskih svetovih. Če je domišljija preveč prosta in nenadzorovana, postane vir

raztresenosti. Zato je treba ubraniti plamen pred sunki vetra, ki ga skušajo pogasiti, istočasno pa izkoristiti dobre sape, ki ogenj razvnemajo. Pri srečanju vstalega Kristusa z učenci ob Tiberijskem jezeru opazimo neko pomembno podrobnost. Le eden od njih je bil na Kalvariji, sveti Janez, in prav on odkrije Gospoda. Ob stiku s križem se je prečistil njegov pogled: postal je jasnejši in rahločutnejši. Trpljenje zgladi pot molitve, notranje mrtvičenje pa vodi domišljijo, da razvne ogenj in preprečuje, da bi se sprevrgla v neobvladljiv veter, ki bi ga zadušil.

Naposled je treba pomisliti tudi na *vlažno listje*. V naši notranjosti se nahaja pravo podzemlje slabih spominov, drobnih zamer, občutljivosti, zavisti, primerjav z drugimi, čutnosti in želja po uspehu, ki nas silijo k osredotočanju na samega sebe. Molitev nas vodi ravno

v nasprotno smer: k samopozabi s ciljem, da se usmerimo k Njemu. V molitvi je treba to čustveno ozadje prevetrili, prinesi to vlažnost na svetlo, jo postaviti na sonce, pred Boga, in reči: »Glej, vse te, tako slabe reči polagam predte, Gospod, očisti jih.« Tedaj ga bomo prosili, naj nam pomaga odpuščati, pozabljati, se veseliti dobrega drugih, videti pozitivno plat stvari, zavračati skušnjave ter hvaležno sprejemati ponižanja. Tako bo izhlapela tista vlaga, ki bi sicer lahko ovirala naš pogovor z Bogom.

## **Želja, ki traja**

Povezava, dialog in sklep. Zaključni del molitve je trenutek, ko se lahko *zadržimo* in ugotovimo, kaj lahko ponesemo s seboj. Zato je sv. Jožefmarija priporočal, da se na koncu v razmisleku osredotočimo na »dobre sklepe, nagnjenja in navdihe«. <sup>[17]</sup> Potem ko smo govorili z

Bogom, se preprosto poraja želja po poboljšanju, po izpolnjevanju njegove volje. Ta želja, je dejal sveti Avguštín, je že dobra molitev: dokler boš v sebi gojil željo, boš molil.<sup>[18]</sup> Te namere se lahko izrazijo v obliki sklepov, ki so pogosto konkretni in praktični. V vsakem primeru nas molitev spodbudi, da ure, ki sledijo, preživimo v božji navzočnosti.

Nagnjenja oziroma čustveni vzgibi so med molitvijo lahko prisotni v večji ali manjši meri; niso vedno pomembni; vendar pa, če pri molitvi nikoli ne bi bilo čustev, bi se najbrž morali vprašati, kam običajno polagamo svoje srce. Seveda ni nujno, da gre za čutno zaznavna izkustva, kajti notranje vzgibe lahko vzbudi tudi umirjena želja človekove volje, na primer takrat, ko nekdo *hoče hoteti*.

Navdih so božja razsvetljenja, ki si jih velja zabeležiti, saj nam bodo v veliko pomoč pri molitvi v prihodnje.

Sčasoma lahko ti zapiski postanejo dobro gorivo za prebujanje duše v sušnih trenutkih, kadar smo otopeli ali brezvoljni. Čeprav se nam ob doživljanju teh navdihov zdi, da jih ne bomo nikoli pozabili, pa vseeno čas spomine zabriše. Zato jih je dobro zapisati, ko so še sveži, ko jih spremlja posebna živost: »Tiste besede, ki so te med molitvijo prizadele, si vtisni v spomin ter jih čez dan večkrat počasi izgovarjaj.«<sup>[19]</sup>

Ne pozabimo na pomoč, ki nam jo nudijo naši nebeški zavezniki. Ko se počutimo šibke, se obrnemo k njim, ki so Bogu najbližje. To lahko storimo na začetku ali na koncu, pa tudi takrat, ko začutimo, da nam je težko ohranjati plamen pri življenju. Na poseben način bodo navzoči naša Mati, njen mož Jožef in angel varuh, ki nam bo »prinesel svetih navdihov«.<sup>[20]</sup>

*José Manuel Antuña*

---

[1] Sv. Jožefmarija, Zapiski z družinskega srečanja, 8. 11. 1972.

[2] Frančišek, apost. spod. *Christus vivit*, št. 158.

[3] Benedikt XVI., Avdienza, 4. 5. 2011.

[4] Frančišek, Avdienza, 13. 2. 2019.

[5] Sv. Janez Pavel II., *Prestopiti prag upanja*, Mladinska knjiga, Ljubljana 1995, str. 47.

[6] Prim. *Katekizem Katoliške cerkve*, št. 2725.

[7] Sv. Anzelm, *Proslogion*, 1. pog.

[8] Sv. Jožefmarija, Zapiski z družinskega srečanja, 21. 2. 1971.

[9] Ta molitev se glasi: »Moj Gospod in moj Bog, trdno verujem, da si tukaj, da me vidiš, da me slišiš. Častim te v globoki predanosti. Prosim te

odpuščanja za svoje grehe in milosti, da bi ta molitev obrodila sadove. Mati moja Brezmadežna, sveti Jožef, moj oče in gospod, moj angel varuh, posredujte zame.« Objavljena je tudi v E-molitveniku.

[<sup>10</sup>] Sv. Janez Klimak, *La escala del Paraíso*, 28. stopnja.

[<sup>11</sup>] *Katekizem Katoliške cerkve*, št. 2559.

[<sup>12</sup>] Sv. Jožefmarija, *Brazda*, št. 259.

[<sup>13</sup>] Sv. Jožefmarija, *Jezus prihaja mimo*, št. 119.

[<sup>14</sup>] Sv. Jožefmarija, *Božji prijatelji*, št. 244.

[<sup>15</sup>] Frančišek, Avdienza, 13. 2. 2019.

[<sup>16</sup>] Sv. Jožefmarija, *Pot*, št. 91.

[<sup>17</sup>] Celotna zaključna molitev, ki jo je priporočal sv. Jožefmarija, se glasi: »Hvala ti, moj Bog, za dobre sklepe,

nagnjenja in navdihe, ki si mi jih naklonil v tej meditaciji. Pomagaj mi, da jih prenesem v dejanja. Mati moja Brezmadežna, sveti Jožef, moj oče in gospod, moj angel varuh, posredujte zame.«

[18] Prim. sv. Avguštin, *Enarrat. in Ps.* 37, 14.

[19] Sv. Jožefmarija, *Pot*, št. 103.

[20] Sv. Jožefmarija, *Pot*, št. 567.

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sl-si/article/spoznavati-njega-in-sebe-7-  
iskanje-povezave/](https://opusdei.org/sl-si/article/spoznavati-njega-in-sebe-7-iskanje-povezave/) (28. Mar. 2026)