

opusdei.org

Umetnost premišljevalne molitve

Molitev: človekov dialog z Bogom, od srca k srcu. Odnos, v katerega lahko vlagamo vedno več truda, kot je predlagano tudi v tem besedilu.

11. Nov. 2018

“Če naj se krščanstvo v našem času odlikuje predvsem po *umetnosti molitve*,” je zapisal sv. Janez Pavel II., “moramo zopet začutiti obnovljeno potrebo, da v duhovnem pogovoru in

v prežetosti z ljubeznijo obilno vztrajamo pred Kristusom, ki je navzoč v najsvetejšem zakramentu. Kolikokrat, dragi bratje in sestre, sem to izkusil in iz tega prejel moč, tolažbo in podporo!”^[1] —

Z vso tvojo dušo

Boga Očeta hočemo ljubiti z vso svojo močjo, postaviti v molitev dušo in vse njene zmožnosti: razum in voljo, spomin, domišljijo in čustva. Gospod jih – zaporedoma ali istočasno – uporablja kot kanale za vzpostavitev dialoga z nami.

Nemogoče je dvakrat doživeti isto molitev. Sveti Duh, vir nenehne novosti, je tisti, ki da pobudo, deluje in čaka. Včasih od nas pričakuje trpek boj, ko se zdi, da ni nobenega odgovora: takrat stopi v ospredje vedra in vztrajna prizadevnost volje za dejanja vere in ljubezni, da bi mu kaj povedali, da bi razum in domišljijo usmerili v Sveto pismo,

besedila liturgije ali duhovnih piscev, ter ga iskali z besedami ali zgolj s pogledom. Drža iskanja je že dialog, ki nas preoblikuje, četudi je včasih videti, da ni nobenega odmeva.

Drugič pa iz duše privrejo ideje ali vzgibi, zaradi katerih čas premišljevalne molitve kar steče in ki nam pomagajo zaznati božjo navzočnost. Tako v enem kot v drugem primeru – v navdušenju, ob vzgibih, idejah, ali pa brez njih – gre za to, da svoje zmožnosti položimo v roke Svetega Duha. Njegovi smo in On je rekel: ***Ali ne smem storiti s svojim, kar hočem?***^[2] Ta pogovor z Bogom je notranja molitev, od srca k srcu, pri kateri sodeluje vsa duša: razum in domišljija, spomin in volja. To je meditacija, ki prispeva k temu, da naše ubogo človeško življenje, naše običajno vsakdanje življenje dobi nadnaraven pomen.^[3]

Edino pravilo, ki se ga je Bog sklenil držati, je tisto, kar si je zadal s tem, ko nas je ustvaril svobodne: da čaka na naše sinovsko sodelovanje. Kadar se lotimo molitve, bomo to storili kot otroci in skušali ohranjati pozornost do tega Očeta, ki nam želi spregovoriti. To, da razum dojema z lahkoto ali da se srce vname v afektih, navsezadnje ni odvisno od nas. Pomembna je odločenost ohranjati odprtost za dialog, ne da bi v tej drži popustili zaradi rutine ali malodušja.

Molitev in polnost

Bog govori na mnogo načinov; molitev je predvsem poslušanje in odgovarjanje. Govori v Svetem pismu, v liturgiji, v duhovnem vodstvu ter preko sveta in življenjskih okoliščin; pri delu, v vsakdanjih pripetljajih in ob stikih z drugimi. Da bi se naučili te božje

govorice, je dobro posvetiti nekaj časa temu, da smo z Bogom sami.

Govoriti z Bogom pomeni pustiti, da On prevzame vajeti našega bitja. Premišljevanje Kristusovega življenja nam omogoča razumeti našo osebno življenjsko zgodbo, da bi jo lahko odprli milosti. Želimo si, da vstopi in preoblikuje naše življenje v verno podobo svojega. Bog Oče nas je ***vnaprej določil, naj bomo skladni s podobo njegovega Sina,***^[4] in v nas želi videti izoblikovanega Kristusa^[5], da bi mogli vzklikniti: ***Ne živim več jaz, ampak Kristus živi v meni.***^[6]

Zlasti v Novi zavezi, najboljši knjigi za meditacijo, zremo skrivnosti Kristusovega življenja: podoživljamo rojstvo v Betlehemu, skrito življenje v Nazaretu, muke njegovega trpljenja ... To priličenje Sinu učinkovito uresničuje Sveti Duh; vendar ne gre za avtomatičen proces, ob katerem bi bil kristjan zgolj osupel opazovalec: z

božjim delovanjem lahko sinovsko sodelujemo, ko v ta namen pripravimo voljo, uporabimo domišljijo in razum, ko dajemo prednost dobrim vzgibom.

Tako je ravnal sv. Jožefmarija, ko je na svoje lastno trpljenje gledal v luči Kristusovih muk: **In jaz, ki tudi hočem izpolniti presveto božjo voljo in slediti Učiteljevim korakom, se bom lahko pritoževal, če kot spremljevalca na poti srečam trpljenje? To bo zanesljivo znamenje, da sem božji otrok, saj z menoj ravna kakor s svojim Sinom. In tedaj bom lahko kot on na samem vzdihoval in jokal na svojem vrtu Getsemani, toda ko bom ležal z obrazom na zemlji in priznaval svojo ničnost, se bo z dna moje duše h Gospodu dvignil krik: *Pater mi, Abba, Pater, ... fiat!*^[7]**

Z Bogom govorimo, kadar molimo, in Njega poslušamo, ko beremo božje

besede;^[8] “branje Svetega pisma mora spremljati molitev, da to branje postane pogovor med Bogom in človekom,”^[9] pogovor, pri katerem nam Oče govori o Sinu, da bi postali drugi Kristusi, sam Kristus. Splača se spraviti v pogon naše zmožnosti, kadar molimo z evangelijem.

Najprej si zamisliš prizor ali skrivnost, ki ti bo služila, da se boš lahko zbral in premišljeval. Nato uporabiš razum za premišljevanje tistega delčka Učiteljevega življenja [...]. Potem mu pripoveduj, kar se navadno tebi dogaja v teh rečeh, kako ti gre. Bodi pozoren, ker ti bo On morda hotel nekaj pokazati: pojavili se bodo tisti notranji vzgibi, tista zavedanja, tisti očitki.^[10]

Skratka gre za to, da premišljujemo o svojem življenju, da bi ga živeli tako, kot pričakuje Bog. To je zelo potrebno, še posebej za tiste, ki se skušamo posvečevati z delom.

Kakšna bodo tvoja dejanja, če jih prej ne premisliš v navzočnosti Gospoda, da bi jih uredil? Kako boš brez tega pogovora z Bogom dovršeno zaključil delo dneva?^[11]

Ko zremo Jezusove skrivnosti na eni strani in dogodke lastnega življenja na drugi, se učimo moliti kakor Kristus, čigar molitev je v celoti obstajala “v tej ljubeči privrženosti njegovega človeškega srca skrivnosti Očetove volje (prim. Ef 1,9);”^[12]

naučimo se moliti kot božji otroci, ko sledimo zgledu svetega Jožefmarija. **Moja molitev je bila enaka v vseh okoliščinah, le z različnimi poudarki. Dejal sem mu: Gospod, Ti si me postavil sem; Ti si mi zaupal to ali ono in jaz zaupam vate. Vem, da si moj Oče, in vedno sem videl, kako so majhni otroci vedno popolnoma prepričani v svoje starše. Moja duhovniška izkušnja mi je potrdila, da ta izročitev v božje roke spodbuja**

duše k pridobitvi močne, globoke in vedre pobožnosti, ta pa nas spodbuja, da vedno delujemo s pravilnim namenom.^[13]_____

Molitev je najodličnejši način za dozorevanje. Je nepogrešljivi del procesa, s pomočjo katerega se težišče premakne iz samoljubja v ljubezen do Boga in do drugih zaradi Njega. Za zrelo osebo je značilna preudarnost, trdnost, stalnost, dodobra izrisane poteze, po katerih vsak človek na svojski način odseva Kristusa.

Zrela oseba je kakor dobro uglašen klavir. Ne išče *genialnosti*, s katero bi oddajala nepričakovane zvoke in presenečala. Presenetljivo je to, da zadene pravo noto, in genialno na njej je, da po zaslugi svoje stabilnosti zmore zaigrati najlepše melodije: je zanesljiva, odziva se na predvidljiv način in zato je koristna. Doseči to

stabilnost in trdnost, ki jo prinaša zrelost, je resen izziv.

Zrenje Gospodove človeškosti je najboljša pot do polnosti. On pomaga pri odkrivanju in popravljanju tipk, ki se ne odzivajo dobro. Pri nekaterih je lahko volja tisto, kar se upira udejanjanju tega, kar Bog od njih pričakuje. Drugi lahko občutijo, da jim manjka človeške topline, tako potrebne za sožitje in apostolat. Nekateri, morda bolj energični, pa težijo k prenagljenosti in neredu, ko jih za seboj potegnejo čustva.

To je naloga, ki se nikoli ne konča. Vključuje zaznavanje neravnovesij, razglašanih not, s ponižno držo in pripravljenostjo na poboljšanje, brez nepotrpežljivosti in malodušja, kajti Gospod nas gleda z neznansko ljubeznijo in razumevanjem. Kako pomembno je, da se naučimo meditirati o svojem življenju z Gospodovimi očmi! V pogovoru z

njim se prebudi strast do resnice, ko pridemo v stik z njo; izgubi se strah pred spoznanjem tega, kar resnično smo, brez bežanja v domišljijo ali iznakaženosti zaradi napuha.

Pri zrenju stvarnosti skozi dialog z Bogom se naučimo tudi to, kaj lahko razberemo iz oseb in dogodkov brez spreminjajočega se filtra, značilnega za vrednotenje izključno na podlagi čustev ali neposredne koristi. Tam se učimo občudovati veličino Boga, ki ljubi našo majhnost, ko zremo tolikšne skrivnosti, ki nas presegajo.

Resnična molitev

To ljudstvo [...] me časti le s svojimi ustnicami, njegovo srce pa je daleč od mene.^[14] Tako Gospodarna v Svetem pismu, ker ve, da mora vsaka duša svoje srce položiti v Njega, da bi dosegla srečo. Zaradi tega ima pripravljenost volje, da najde, ljubi in v dejanja prenese božje hotenje, pri molitvi določeno

prednost pred drugimi sposobnostmi duše: “Korist duše ni v tem, da veliko razmišlja, ampak da veliko ljubi.”^[15] —

Mnogokrat bo moliti z ljubeznijo predstavljalo napor, ki ga pogosto ne bo spremljala tolažba niti sadovi. **Molitev ni stvar govorjenja ali čutenja, temveč ljubezni. Ljubimo pa s prizadevanjem, da bi Gospodu kaj povedali, četudi ne rečemo ničesar.**^[16] — Kot otroci lahko zaupamo, da Bog naklanja vsakomur tiste darove, ki jih najbolj potrebuje, in ko jih najbolj potrebuje. **Molitev – zapomni si to – ne sestoji iz lepih govorov, iz gostobesednih ali tolažilnih fraz ... Molitev je včasih pogled na sliko Gospoda ali njegove Matere; drugič je prošnja z besedami; drugič izročanje dobrih del, sadov zvestobe ... Kakor vojak na straži, tako moramo stati mi pred vrati Boga, našega Gospoda: to je molitev. Ali tako kot se psiček vrže k nogam svojega gospodarja. –**

**Naj te ne moti, če mu rečeš:
Gospod, tukaj sem kot zvesti pes;
ali še bolje, kot osliček, ki ne bo
brcnil tistega, ki ga ima rad.**^[17]

Ta izkušnja je tudi del prijateljstva med ljudmi. Ko smo z drugimi, se lahko zgodi, da ne vemo, kaj bi rekli, ker se glava ne odziva kljub poskusom, da bi načeli pogovor. Takrat se zatečemo k drugim načinom, da ne bi prišlo do hladnega vzdušja: prijazen pogled, vljudna kretnja, drža pozornega poslušanja, drobna pozornost in skrb za sogovornikove zadeve. Vsaka resnično človeška izkušnja odpira možnosti za odnos z Jezusom Kristusom, popolnim Bogom in popolnim človekom.

Ker sta zvestoba in vztrajnost le drugi imeni za ljubezen, bomo znali iti naprej tudi, kadar um, domišljija ali čuti uhajajo našemu nadzoru. V tistih trenutkih lahko ljubezen najde

druge poti, da se razprostre. Tvoj razum je okoren, nedejaven: zaman se trudiš, da bi v Gospodovi navzočnosti uredil svoje misli. Prava zmeda! Ne sili se in ne skrbi. – Dobro me poslušaj: to je čas srca.

[18]

Kadar govorimo z Bogom, se dialog ne prekine, tudi če se glava ne odziva. Celo kadar ugotovimo, da kljub iskrenemu boju prihaja do raztresenosti in otopelosti, imamo zagotovilo, da s svojimi dobrimi željami ugajamo Bogu Očetu, ki na naše napore gleda z ljubeznijo.

Molitev in dejanja

Brez strahu pred zmoto si drznem trditi, da obstaja mnogo načinov molitve, neskončno, bi lahko rekel. Toda jaz bi si za vse nas želel pristne molitve božjih otrok, ne besedičenja hinavcev, ki bodo morali od Jezusa slišati: Ne pojde v nebeško kraljestvo vsak, ki mi

pravi: Gospod, Gospod [...]. Naj bo naše vzklikanje “Gospod!” združeno z učinkovito željo po tem, da spreminjamo v stvarnost te notranje vzgibe, ki jih Sveti Duh zbuja v naši duši.^[19]___

Da pa bi zmogli te, v molitvi doživete vzgibe prenesti v dejanja, je koristno, da pogosto delamo sklepe. Cilj refleksije o napotkih, ki prihajajo od zgoraj, je dejanje, prenašanje božjih napotkov v prakso.^[20]___ Ne gre le za to, da se naš um zatopi v pobožne misli, temveč da poslušamo Gospodov glas in izpolnimo njegovo voljo. **Tvoja molitev ne more ostati zgolj pri besedah: vsebovati mora dejstva in praktične posledice.**^[21]___

Molitev božjih otrok mora imeti apostolske posledice. Apostolat nam odstira še drugo plat ljubezni v molitvi. Želimo se znova naučiti moliti tudi zato, da bi lahko pomagali drugim. Tam bomo našli moč za to,

da številne ljudi pripeljemo na pot dialoga z Bogom.

Ne molimo sami, ker ne živimo niti nočemo živeti sami. Ko svoje življenje postavimo pred Boga, moramo neizogibno spregovoriti o tem, kar je za nas najpomembnejše: o naših bratih in sestrah v veri, o naših domačih, prijateljih in znancih; o tistih, ki nam pomagajo, in o tistih drugih, ki nas ne razumejo ali nam povzročajo trpljenje. Če je volja dobro pripravljena, brez strahu pred tem, da se življenje zakomplicira, bomo mogli v premišljevalni molitvi slišati božje namige: nova apostolska obzorja in kreativne načine za pomoč drugim.

Gospod nam bo v notranjosti duše pomagal razumeti druge, doumeti, kako naj bomo do njih zahtevni, kako naj jih privedemo k Njemu; dal bo luč našemu razumu, da bomo mogli razbrati, kaj duše sporočajo; prekalil

bo naša čustva; pomagal nam bo ljubiti z močnejšo in čistejšo ljubeznijo. Naše apostolsko življenje je vredno toliko, kolikor je vredna naša molitev.

C. Ruiz

[1] Sv. Janez Pavel II., Okr. *Ecclesia de Eucharistia*, 17. 4. 2004, št. 25.

[2] Mt 20, 15.

[3] Sv. Jožefmarija, *Jezus prihaja mimo*, št. 119.

[4] Rim 8,29.

[5] Prim. *Gal* 4,19.

[6] *Gal* 2,20.

[7] Sv. Jožefmarija, *Križev pot*, 1. postaja, 1.

[8] Prim. Sv. Ambrož, *De officiis ministrorum*, I, 20, 88.

[9] II. vatikanski koncil, Dogm. konst. *Dei Verbum*, št. 25.

[10] Sv. Jožefmarija, *Božji prijatelji*, št. 253.

[11] Sv. Jožefmarija, *Brazda*, št. 448.

[12] Katekizem katoliške Cerkve, št. 2603.

[13] Sv. Jožefmarija, *Božji prijatelji*, št. 143.

[14] Iz 29,13; prim. Mt 15,8.

[15] Sv. Terezija Jezusova, *Ustanavljanje samostanov*, 5. pog., št. 2.

[16] Sv. Jožefmarija, *Brazda*, št. 464.

[17] Sv. Jožefmarija, *Kovačnica*, št. 73.

[18] Sv. Jožefmarija, *Pot*, št. 102.

[19] Sv. Jožefmarija, *Božji prijatelji*, št. 243.

[20] Prim. Sv. Ambrož, *Expositio in Psalmum CXVIII*, 6, 35.

[21] Sv. Jožefmarija, *Kovačnica*, št. 75.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sl-si/article/umetnost-premisljevalne-
molitve/](https://opusdei.org/sl-si/article/umetnost-premisljevalne-molitve/) (29. Mar. 2026)