

GOSPOD, NAUČI NAS MOLITI

Pripravil: p. Viljem LOVŠE

Molitev je pogovor z Bogom, je milost, a tudi umetnost, ki zahteva vajo, učenje. Po mnenju nekaterih piscev mnogi ljudje ostanejo v duhovni povprečnosti, ne zato, ker bi zatajila božja milost, pač pa zato, ker manjka red, disciplina in potrpežljivost. Prav slednjega se lahko naučimo ob pomoči treh dejavnikov: potrpežljivosti (sprejemanju, česar ne moremo spremeniti), vztrajnosti (kljub beganju misli nadaljujemo z molitvijo) ter upanjem (jutri bo bolje). Ob tem so nam lahko v pomoč različni zunanji dejavniki (izbira okolja), drža telesa, metode molitve, red in disciplina.

ZUNANJI DEJAVNIKI

Izbira okolja: Bližina narave večini ljudi pomaga moliti, vsakemu človeku pa je seveda ljubše kaj drugega: morsko obrežje s šumenjem valov, mirno tekoča reka, mir na vrhu gore... Tudi v Svetem pismu je večkrat omenjeno, da se je Jezus umaknil na goro, da bi tam molil. Torej izbira kraja vpliva na kakovost naše molitve. Večino časa pa žal ni mogoče preživljati v naravi. Tedaj si lahko pomagamo z mislimi na kraj, ki nam je najljubši. Ignacij Lojolski priporoča, da rekonstruiramo kraj, kjer se je odigral prizor, ki ga želimo kontemplirati. Če nam dejansko uspe z mislimi preiti v domišljiski kraj, lahko naše srce postane središče miru, kamor se vedno lahko umaknemo, kadar potrebujemo mir ali se pripravljamo na molitev. Le malo je stvari, ki bi tako pomagale k molitvi kot tišina.

Zunanja tišina: Zunanji hrup nam odvrača pozornost od molitve, zato ga v največji možni meri izključimo. Če ne prenesemo zunanje tišine, ne zmoremo prenesti notranje tišine. To, kako prenašamo tišino, je dokaj dober pokazatelj naše duhovne in celo intelektualne in čustvene globine. Šele ob zunanji tišini se zavemo notranjega hrupa, ki ga moramo prav tako umiriti. Zlasti je to pomembno pri ljudeh, ki šele vstopamo v svet molitve.

Notranja tišina: Notranjo tišino večina ljudi težko doseže. Če za trenutek zapremo oči, se nam prikaže nešteto begajočih misli, ki ponazarjajo naš notranji hrup. Utišanje tega hrupa pa je predmet učenja in vztrajnosti, saj vsaj na začetku tišine ne dosežemo zlahka. Izak iz Niniv tako pravi: » Mnogi nenehno iščejo, vendar le tisti najdejo, ki ves čas ostanejo v tišini... Bolj kot vse stvari ljubite tišino: prinaša vam sadove, ki jih jezik ne more opisati...« Prav zato, ker je tišino težko doseči, večina piscev predlaga vaje za umirjanje.

Umiritev telesa: Pred začetkom molitve zavzamemo pravilno telesno držo, da bosta glava in hrbtenica vzravnani. Anthony de Mello priporoča zelo preprosto vajo, ki tudi sicer pri večini ljudi prinese občutek sprostitve: »Poskusite se zavedati posameznih delov telesa: dotika obleke na ramenih, dotikanja hrbta na naslonjalo stola, na katerem sedimo, občutka dotika dlani, stegen in zadnje plati, ki s svojo težo pritiskajo na stol, občutka stopal, ki se dotikajo čevljev, položaja sedenja. Ponovno: ramena....hrbet...dlani,...stegna,stopala,...sedeči položaj....«

Umska umiritev: Ignacio Lloranaga predlaga za umsko umiritev mirno in zbrano ponavljanje besede mir, ob čemer nam pomirjujoč občutek spokojnosti preplavi najprej možgane ter nato vse telo. Isto vajo nato ponovimo s ponavljanjem besede nič, da zaznamo občutek praznine – ničča. Nato poizkusimo izklopiti misli in se osredotočimo npr. na bitje srca, ne da bi ob tem mislili na karkoli. Ta vaja nam pomaga pri koncentraciji

Dihanje: Dihanje, ki najbolj umirja, je trebušno dihanje. Kadar se napolnijo pljuča, se napne tudi trebuh in ko se izpraznijo pljuča, istočasno splahni tudi trebuh. Vdihujemo počasi skozi nos, izdihujemo skozi priprta usta in nos. Skratka: dihamo mirno, počasi in globoko.

NAČINI PREPROSTE MOLITVE

Poleg zunanjih dejavnikov je pomembna tudi izbira molitve. Za začetnike ali v dneh, ko se nam nekako ne uspe zbrati, pisci priporočajo predvsem sledeče načine molitve:

Ponavljanje molitve: Jezus nas uči, naj v molitvi ne začnemo pri sebi, ampak pri Očetu; ne z našimi potrebami in interesi, ampak z njegovim kraljestvom: »Iščite najprej božje kraljestvo in njegovo pravico in vse drugo vam bo navrženo« (Mt 6,33)

Tu je eden od razlogov, zakaj naša molitev odpove: preveč je osredotočena nase, na človeka. Najprej se moramo osredotočiti na Boga, šele nato prosimo zase: za vsakdanji kruh, duhovno moč in odpuščanje greha.

Včasih se nam ne uspe osredotočiti se na molitev. Tedaj nam pomaga molitev desetk rožnega venca. Pater Calveras pravi takole: »Zmoli desetko k Mariji, naj ti izprosi milost molitve, milost, da premagaš raztresenost. In če si še vedno raztresen, zmoli še eno desetko in tako naprej...«

Molitveno branje: Vzamemo zapisano molitev, npr. psalm ali katerokoli drugo molitev ter jo začnemo zelo počasi brati. Med branjem skušamo vsebino narediti »živo«. Prebrano skušamo sprejeti vase, dokler prebrane misli ne postanejo naše. Če naletimo na misel, ki nam veliko pove, se pri njej ustavimo ter jo ponavljamo, dokler njena vsebina ne preplavi naše duše. Če se to ne zgodi, nadaljujemo z zelo počasnim branjem, da v globini srca sprejmemo pomen prebranega.

Ta preprosti način molitve nam posebej pomaga pri prvih korakih molitve ter v dneh, ko imamo večje težave z zbranostjo.

Pogovor z Bogom: Vsak medsebojen odnos je takšen, kakršna je komunikacija v njem. Tudi molitev je pogovor ali komunikacija z Bogom. V molitvi se postopno bolj in bolj odpiramo Bogu. Z Bogom ne govorimo zato, da bi ga s čim seznanili, temveč zato, da bi pred njim postali pristni. Govoriti z Bogom pomeni, da mu opisujemo, kakšni smo v resnici.

Bog pa nam govori s petimi različnimi »sprejemnimi antenami«. Z umom (Boga prosimo, naj usmerja naše misli), z voljo (prav v volji včasih doživljamo moč, ki ni naša), domišljijo (že prej omenjena sposobnost oživitve prizorov, okolja), s čustvi (božje delovanje v nas prinaša mir) in spomini (Bog nas lahko spomni na svojo dobroto iz preteklosti).

Uporabljena literatura:

De Mello, Anthony: Božji dotik, Sadhana

Powell, John: Z očmi vere

Larranaga, Ignacio: Srečanje (Molitveni priročnik)