

# Molitev

■ **Branka Roškar**, prof. geografije in teologije, je učiteljica geografije na OŠ Radlje ob Dravi.



*Letošnje poletje smo spremljali zgodbo tajskih fantov, ki so po nesrečnem naključju ostali ujeti v jami globoko pod zemljo. Brez možnosti rešitve, kot se je zdelo na prvi pogled. Po poročanju medijev so bili fantje takrat, ko so jih reševalne ekipe našle, telesno sicer zelo oslabljeni, a hkrati zelo mirni. Kje je skrivnost preživetja? Trener, ki je bil z njimi, je bil nekdanji budistični menih. Fante je miril s pomočjo meditacije, tako omilil njihov strah in s tem preprečil paniko, ki bi lahko zavladata.*

Leta 1986 je papež Janez Pavel II. v Assisiju zbral več kot 150 različnih verskih voditeljev, ki so se združili v skupni molitvi za mir. To je bilo zgodovinsko srečanje, saj je povežalo skoraj 4 milijarde ljudi različnih veroizpovedi v skupni želji: moliti za mir v svetu. Ljudje vseh veroizpovedi molijo.

## Kaj je molitev

Pogosto razumemo, da je molitev kot 'kovanec', ki ga vržemo v 'božji avtomat', prosimo za določeno stvar in pričakujemo uresničitev pričakovanega. In takrat bomo srečni, odrešeni. Veliko razočaranje nastane, ko 'porabimo' več 'kovanec', a reža ostaja prazna. Bog ni servisna služba ali avtomat in molitev ni kovanec za uresničitev naših želja.

Molitev je brezmejni vir Božje ljubezni, ki jo človek potrebuje, da lahko duhovno živi in preživi. Kot potrebujemo hrano in pijačo, da naše telo raste in ima moč za fizična opravila, tako je molitev naša duhovna hrana, ki daje našemu duhovnemu telesu moč, da rastemo v duhu in opravljamo dejanja ljubezni. Nekoč so trdili, da je molitev povzdigovanje duha k Bogu. Danes pogosto ponavljamo, da je molitev pogovor z Bogom, kot pravi tudi SSKJ. Toda je več kot to. Molitev je povezanost z Bogom, s Svetim. Z njim se povezujemo na različne načine, zato imamo veliko vrst molitve: pogovor, meditacija, kontemplacija, ustna molitev. Glede na vsebino pa poznamo slavilno in zahvalno molitev, molitev priprošnje itd. Zadnja je pogosta in jo omenja tudi SSKJ, ko molivec svoje potrebe in želje izraža Bogu in prosi, da se vse uresniči po njegovih volji, po Božjem načrtu.

## Oblike molitve

Med kristjani je prav gotovo najbolj poznana in razširjena *ustna molitev*. To je molitev, pri kateri izgovarjamo že vnaprej pripravljena besedila ali pa jih spontano oblikujemo v stiskah ali ob zahvalah Bogu. Med najbolj razširjenimi so prav gotovo molitve Oče naš, Zdrava Marija, rožni venec, litanije, jutranje in večerne molitve, bogoslužne molitve Vera, Slava, Svet, pa tudi psalmi itd. Ponavljamo pa lahko tudi samo določen stavek iz Svetega pisma ali preprosto Jezusovo ime. Ko nekaj časa ponavljamo besedo, jo počasi posvojimo, ponotranjimo. Takrat ne govorijo več ustnice, ampak srce. Taki molitvi rečemo *notranja molitev*. To se zgodi, ko začne srce samo ponavljati v ritmu utripa ali dihanja, npr. »Jezus«. Če človek ponavlja molitev, izgovarja svete besede, se misel spušča v srce in tam se dokončno zbere vsa človeška pozornost. Tako molitev opisuje svetovna uspešnica *Priproved ruskega romarja* (Ognjišče, 2017: 132). Krščanska *meditacija* temelji na premišljevanju prebranega zapisa iz Svetega pisma, bogoslužnih besedil, spisov duhovnih ljudi ali zrenju v sveto podobo. Njen cilj ni samo razmišljanje o prebranem, ampak nas besedilo pripelje do osebnega pogovora z Bogom. Tako meditacija preide v pogovor.

*Kontemplaciji* po slovensko rečemo tudi zrenje, saj gre za gledanje z duhovnimi očmi. Pri kontemplaciji, kot jo uporablja sv. Ignacij Lojolski v *Duhovnih vajah*, uporabljamo tudi domišljijo, moč vizualizacije, ko preko podobe Jezusa, Boga, svetih skrivnosti molivec vzpostavi stik s temi resničnostmi in tiho, srčno biva z njimi. Mnogi razumejo kontemplacijo kot privilegirano

pot notranje povezanosti z Bogom. Zavedati se je treba, da je molitev le pot, ki nas odpira za Božje delovanje. Bog deluje preko vere, ljubezni in zaupanja. Bog prvi najde pot do človeka, ga nagovori (1 Mz, 1). Človek na njegove pobude odgovarja. Bog nas išče in nagovarja preko različnih stvari, dogodkov ali ljudi. Na nas pa je, da mu odgovorimo. Več človek moli, prej prepozna Božji nagovor.

## Boga prosimo, se mu zahvaljujemo in ga slavimo

Človek je najbolj odprt za molitev, ko se znajde v stiski. Ko spozna, da s človeškimi močmi in denarjem ne more rešiti situacije, išče dalje. Mnogo je ponudb za reševanje stisk. Ko vse te odpovedo, se obrnemo na nekoga, ki je Vsemogočen, Večen in brezpogojno ljubi. Zatečemo se k *prosilni molitvi*. Bistvo prosilne molitve je v tem, da zaupamo v Božjo voljo in verjamemo, da bo Bog obrnil vse dogodke tako, kot je za nas najbolje. Pogosto se nam zdi to težko, saj so velikokrat naše želje drugačne od Božjih. A kaj se zgodi, ko z zaupanjem prosimo in prepustimo svojo težavo Bogu? To je tako, kot bi na ramenih nosili težko vrečo. Kolen komaj zdržijo težo. Noge bolijo, telo se šibi. Ko svoje breme in sebe z zaupanjem izročimo Bogu, naše breme ne izgine, a nankrat noge niso več obremenjene, telo ne trpi. Zakaj? Ker nas Bog nosi v svojih rokah in vreča ni več težka, saj leži poleg nas v njegovih dlaneh.

Danes se nam zdi veliko stvari samoumevnih. Samoumevno je, da imamo otroke, da smo zdravi, da hodimo v službo, da nas

ima zakonec/partner rad, da je v naši domovini mir ... Nič ni samoumevno. Vse je dar. Zato se za vse zahvaljujmo. Pa ne samo Bogu; tudi ljudem, ki nas obkrožajo. *Zahvalna molitev* bi morala biti v srcu vsakogar, ki veruje, saj zahvala bogati, krepí, dviga upanje in daje tolažbo. Največkrat se Bogu zahvaljujemo za uslišane prošnje. V zahvalo se darujejo svete maše, nekoč so v zahvalo postavljali kapelice, znamenja, hodili na večdnevna romanja, kjer so odprtih src zapeli zahvalno pesem »Te Deum laudamus« ali »Tebe, Boga, hvalimo«.

Moč molitve je v tem, da odpira dušo za dobro, lepo in radostno, od tod prihaja *slavilna molitev*. Boga slavimo, ker je Bog, ker je mogočen, ker je čista ljubezen, usmiljenje in dobrota. Ker je čista lepota. Ob spoznanju veličine Boga človeku zastane dih, je ganjen, zato svojo molitev dvigne k njemu, ga časti in slavi.

### *Neprenehoma molite* (1 Tes 5,17)

K molitvi je poklican vsak kristjan. Prava molitev ni samo molitev ustnic, ampak molitev celega človeka, duše in telesa, molitev celega življenja. Človek naj bi živel v stanju molitve tudi, ko dela. Če bomo zjutraj Bogu izročili dan, tako da bo vse, kar bomo delali, mislili in govorili, njemu v čast, bo celoten dan dobil neko molitveno vrednost. Ruski romar je želel odkriti, ali je možno neprenehoma moliti. Z močno željo, vztrajnostjo, s pomočjo starca (ruskega meniha) in z ljubeznijo do Boga je to dosegel. Celo naše življenje postane ena sama hvalnica Bogu, ko je Bog v našem središču.

### *Je misel na Boga že molitev?*

Opat Anton Nadrah pravi, da je molitev tudi, ko na splošno mislimo na Boga, ne da bi izrekli kakšne besede, saj nas misel poveže z njim. Molitev je povezanost z Bogom, ta pa se vzpostavi z besedami, s čustvi, z ljubeznijo, voljo, mislijo ... (Dolenc, 2006).

Previdnost pa je potrebna, ko se pojavljajo misli in besede, ki omenjajo Boga, pa jih ne navdihuje Sv. Duh. Kletev je zelo nespoštljiv, žaljiv izraz o Bogu, svetih osebah ali stvarih (SSKJ). Izvorno je malo slovenskih kletev, a zelo veliko je udomačenih iz tujih jezikov. Te besede nam v srce polaga hudi duh. Ko se nam kaj zalomi, zlo želi, da se od Boga še

bolj oddaljimo, ga zanikamo, ga zasramujemo ali se mu v srcu odrečemo. To pomeni preklinjanje. Danes preklinjanje opravičujemo s tem, da trdimo, da sprošča zadržano jezo, zmanjša tesnobo, zato se potem bolje počutimo. Z duhovnega vidika se lahko strinjamo s starimi mojstri duhovnega življenja, da je taka razlaga samo slepilo zla, ki s tem doseže, da ostanemo brez Božje pomoči. Zato raje slavimo Boga, kot da ga preklinjamo, raje ga prosimo za pomoč, raje se mu zahvaljujmo, da bomo povezani z njim.

### *Moliti k svetnikom in k Devici Mariji*

Devica Marija in svetniki so imeli izkušnjo čiste predanosti Bogu. So naši vzorniki v molitvi. So naši sredniki in priprošnjiki, ki za nas prosijo pri Bogu. Tako kot v Kani na svatbi Jezus ni zavrnil prošnje svoje matere (Jn 2,1–11), je tudi danes ne. Mnogo ljudi poroča o čudežih, ki so se jim dogajali po molitvi k Devici Mariji ali po romanju v kakšno Marijino svetišče. Bili so deležni Božje pomoči, Božjega dotika.


### *Molitve Slovencev*

V primerjavi z današnjim časom je bilo v preteklosti življenje mnogih slovenskih družin prepojeno z molitvijo. Družina se je zbrala zjutraj, ko so že opravili prva jutranja dela. Preden so zaužili jed, so jo blagoslovili in zmolili. Če so se pripravljali na kakšno večje opravilo, so le-to izročili Bogu z molitvijo. Zvečer so se zbrali ob bogkovem kotu in molili rožni venec ter prebirali življenjepis svetnikov ali besedila iz Svetega pisma. Nedelje so bile poseben dan v tednu. Ne samo da so bili prosti težjega dela, imeli so tudi več časa za Boga kot med tednom. Čas med letom so krojili cerkveni prazniki, razne ljudske pobožnosti in na vsakega od njih so

se pripravljali z molitvijo. V poletnem času so se radi udeleževali romanj. Romali so peš, včasih več dni. Med potjo so molili. Nepregledno število rožnih vencev so zmolili! Na žegnanjski dan so bili prisotni pri vseh svetih mašah. Molili so ob rajnih. Ob krstah so z molitvijo poskrbeli za pokoj duše. Darovali so za svete maše, saj so zaupali, da lahko rajnim najbolj pomagajo s Kristusovo daritvijo. Molitev je ljudi povezovala. Starši so molili za svoje otroke, jih predajali v Božje varstvo, jih blagoslavljali, da so bili obvarovani nesreč in vsega, kar je sad delovanja teme.

Molitve nam pomagajo, da lahko živimo v večji povezanosti z Bogom, saj v naši notranjosti odpira prostor in naredi pot, po kateri lahko njegova ljubezen, milost in moč prehajajo v naše srce. Ko iskreno molimo, se slabe misli in naklepi umaknejo. Zanje ni več prostora. Kjer je svetost, se mora zlo umakniti, odpira pa se prostor ljubezni.

Molitve nas varuje, so dokazali tajski dečki. Enako izkušnjo ima čilski rudar Omar Regadas, ki je bil leta 2010 s še 32 rudarji 69 dni ujet pod zemljo. Pravi, da so mu preživetje omogočili vera, molitev in humor.

Naj molitev postane sestavni del našega življenja – kot dihanje. Naj nas pomirja, osvobaja, razbremenjuje, povezuje, razveseljuje, daje zagon, tolaži, raziskuje, išče, spametuje ... In kliče mir na vse človeštvo. 

### *Literatura in viri*

- Dolenc, Katja (2006): *Pogovor ne le z besedami, marveč tudi s čustvi in voljo*. Pridobljeno 1. 8. 2018 s spletne strani: <https://www.druzina.si/ICD/spletmastran.nsf/clanek/55-29-Duhovnost-5>.
- *Katekizem katoliške cerkve*. Pridobljeno 1. 8. 2018 s spletne strani: [http://www.kapitelj.com/molitev\\_katekizem\\_katoliške\\_cerkve\\_4.del.html](http://www.kapitelj.com/molitev_katekizem_katoliške_cerkve_4.del.html).
- *Pripoved ruskega romarja: s spremeno študijo Marka I. Rupnika* (2017). Koper, Ognjišče.
- *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (SSKJ). Pridobljeno 1. 8. 2018 s spletne strani: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>.
- *The coach of the Thai cave boys taught them to meditate to survive their ordeal* (2018). Pridobljeno 2. 8. 2018 s spletne strani: <https://www.stuff.co.nz/world/asia/105262172/the-coach-of-the-thai-cave-boys-taught-them-to-meditate-to-survive-their-ordeal>.



Foto: Marko Hrovat