

Jaz diham – dano mi je dihanje

Dokler dihamo, živimo. Brez dihanja ni življenja. Pogosto se ne zavedamo, da dihamo. Še redkeje se zavedamo, kako je vsak dih dar, pravzaprav najdragocenejši dar. Če nam to ne bilo omogočeno, ne bi mogli živeti, ne bi mogli biti ljubljani niti ljubiti. Če se zavemo tega dejstva, nas to spontano gane, nam prebudi hvaležnost za čudež življenja.

Kdor veruje, lahko v dihanju vidi tudi Božji dar, dar Boga Stvarnika in Očeta. Tako kot Jezusov Oče »daje svojemu soncu, da vzhaja nad hudobnimi in dobrimi« (Mt 5,45) in nam sije, tako daje zraku, da se nam daje, da ga lahko vdihujemo, nam daje zmožnost, da dihamo. Pustimo se ganiti. Zavejmo se te neverjetne obdarovanosti. Božje zastonjske ljubezni. Bog nam daje dihanje. Bog se nam podarja po zraku, po vsakem vdihu. Seveda ni zrak Bog. Toda on ga je ustvaril in ga ustvarja. On mu daje možnost, da obstaja, da se daje. Kot Stvarnik je vtisnil vanj in vse stvarstvo darujočo se ljubezen med seboj, Očetom in Sinom v Svetem Duhu, kot to lepo razloži papež Frančišek v *Laudato sí*. Zato se po zraku in vsem stvarstvu (tudi po našem telesu) dejansko podarja Bog sam. Prosimo za milost Svetega Duha, da bi zmogli to izkustveno doumeti, se pustiti ganiti, da se bo lahko v nas prebudila hvaležnost ter veselje in mir, ki ga more dati le Bog.

Namen: *Umiritvev in priprava na vstop v molitev. Zavedanje Božje navzočnosti.*

Čas: *Od 5 do 30 minut.*

Prostor: *V prostoru ali pa zunaj. Priporočljiv je miren prostor.*

Potek vaje:

→ Sproščeno se usedem. Najbolje je, da se naslonim na naslonjalo in da sedim zravnano, z obema nogama na tleh. Roke so na kolenih. Zaprem ali priprem oči.

→ Postopno se zavem navzočnosti troedinega Boga tako, da počasi naredim znamenje križa. Prosim Svetega Duha, da bi se mogel globlje zavedati daru dihanja in navzočnosti Boga v njem in po njem.

→ Najprej poskušam v nekaj minutah razbrati občutke na različnih delih telesa.

→ Polagoma se poskušam osredotočiti na dihanje: preprosto diham.

→ Poskušam se zavedati: Dih pride sam od sebe, ni odvisen od mene. Nekdo diha v meni.

→ Poskušam se odpirati dihanju, se mu prepustiti, potapljati se vanj, zedinjati sem z njim.

→ S ponavljanjem besed psalmista v ritmu dihanja: »Vse, kar diha, – naj hvali Gospoda« (Ps 150), poskušam dopustiti, da to postaja v meni globlja resničnost.

→ Počasi zaključim vajo in se Bogu zahvalim za vse, kar se je zgodilo v meni, ter končam s kratko molitvijo, lahko kar s Slava Očetu. Odprem oči in narahlo premaknem svoje ude ...

→ Refleksija. *Gre za to, da poskušam videti in ubesediti, kaj se je dogajalo v meni. Tako se učim zaznavati misli in čutenja v svoji notranjosti ter razločevati navzočnost in delovanje troedinega Boga v svojem življenju.*

p. Ivan Platovnjak

Ljubljana, april 2020

Referenca

Platovnjak, Ivan, in Jože Roblek. 2005. *Moliti s telesom, dušo in duhom*. Ljubljana: Župnijski zavod Dravlje.