

## Molitev v molku

Molitev niso samo besede, niti najlepše ne. Celo vsakršno slavljenje ali zahvaljevanje ne ... Molitev je preživljanje časa z Bogom oziroma »biti z Njim«. Da smo z Bogom, ni potrebno, da govorimo! Dovolj je že, da smo tukaj in sedaj, da smo Zanj!

Ne gre za to, da bi »v molitvi veliko govorili, temveč da bi mnogo ljubili.« (Terezija Avilska) Jezus nam naroča: »Pri molitvi pa ne blebetajte kakor pogani; mislijo namreč, da bodo uslišani, če bodo veliko govorili. Ne postanite jim podobni!« (Mt 6, 7-8a)

Ko se srečanje z Bogom Očetom v Jezusu Kristusu vedno bolj izčiščuje, postaja tudi vedno preprosteje in globlje. Razmišljanja ni več. »Vse je le – zavedanje. In v tem trenutku je srečanje z Bogom – kot razlaga I. Larrañaga – neposredno zrenje, posedovanje, združitev, zedinjenje.« Srečanje postaja vedno bolj iskreno, celovito in mirno. Boga ne doživljamo več z razumom in domišljijo, temveč z vsem svojim bitjem. Zato besede odpadejo in odnos steče od osebe do osebe. On gleda mene, jaz gledam njega.

Ko se začnejo izgubljati besede, najprej zunanje, potem notranje, nam molitev v molku omogoča poglobiti svoj odnos z Gospodom. Le molk more v polnosti zaobjeti neskončnega Boga.

Molivec čuti, da je v Bogu, z Bogom; da je v Njem in Bog v njem. Boga doživlja brez svojih podob in misli. Misli nam na začetku naše molitvene poti res veliko pomagajo, prav tako tudi domišljijsko predstavljanje Boga, toda v molku vse to odpade, saj sedaj z vsem bitjem neposredno, zavestno doživljamo, da je Bog navzoč. On je tu. In to nam je dovolj. To nas tako prevzame, da odpadejo vse besede, vsa razmišljanja, vse podobe. Dovolj nam je le sedeti ob njegovih nogah, pred njegovim obličjem, ne da bi želeli kar koli vedeti, le gledamo in neposredno čutimo, da nas on gleda. Pustimo se ljubiti.

V molku in tišini se nam Bog nenehno podarja! Daruje samega sebe. In to je največ! Več kot vse dobrine ... Vsak dan nam daje, da živimo in nas napravlja vedno bolj Božje. Postajamo mu podobni: mislimo kot on, čutimo kot on, reagiramo kot on, smo pogumni in pravični kot on, hočemo služiti in se razdajati kot on, vse do zadnje kapljice krvi ...

### Molitvena vaja: Molitev v molku

**Uvodna razlaga:** *Na začetku je zelo težko popolnoma umolkniti in se samo prepustiti Božji navzočnosti. Potrebno je ogromno potrpežljivosti in zaupanja v zastonjsko Božjo ljubezen. Resnična kontemplacija je zastonjski Božji dar.*

**Namen:** *V molku srca okušati in izkustveno spoznati, kako me Bog pozna in me ljubi.*  
**Čas:** *30-45 minut.*

**Prostor:** *Lahko je kapela ali cerkev, mirna in tiha soba ali v naravi, kjer sem lahko sam.*

### **Potek vaje:**

- Udobno sedem. Pripremem ali zaprem oči. Diham enakomerno, mirno ... Pri tem se ne naprezam, ampak ostanem spokojen ...
- Zavem se svojih skrbi, težav, občutkov krivde, obveznosti, spominov, želja ... vsega, kar me bremeni in me vleče v preteklost ali prihodnost ... V duhu izročim vse Bogu Očetu. Vse mu prepustim. Ne razmišljam o ničemer. Preprosto sem z Njim.
- Pustim, da se telo postopoma sprošča ... Mirno diham ... Pri izdihu govorim v sebi »mir«, pri vdihu »mi daješ«. Dopustim, da Božji mir postopoma preplavlja vse moje bitje ... O ničemer ne razmišljam ...
- Ostajam onkraj čutenja in delovanja ... Ne osredotočam se na ničesar, ne zunaj in ne znotraj sebe ... Preprosto sem z Njim.
- V veri še bolj usmerim svojo pozornost na živo navzočega Boga Očeta in Jezusa Kristusa v Svetem Duhu, kakor tisti, ki gleda, ne da bi razmišljal, ali tisti, ki ljubi in se čuti ljubljenega.
- Izogibam se temu, da bi si Boga predstavljal. Odpovem se sleherni svoji predstavi, dokler ne ostane samo preprost TI, ki je in me ljubi.
- Ti gledaš mene, jaz gledam Tebe. Ti ljubiš mene, jaz ljubim Tebe.
- Vztrajam v njegovi navzočnosti, ne da bi kar koli spregovoril, ne z glasom ne z duhom.
- Gledam in se čutim gledanega. Ljubim in se čutim ljubljenega. Pustim, da me obseva, obdaja, preplavlja, ljubi.
- Po 30 minutah ali več počasi sklenem molitev. Lahko se s svojimi besedami zahvalim za vse, kar se je zgodilo, ali pa zmolim Slava Očetu. Odprem oči, premaknem telo in dopustim, da v meni odmeva vse tisto, kar mi je bilo darovano.
- *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 DJ

### Literatura

- Larrañaga, Ignacio. 1993. *Srečanje*. Ljubljana: Slovenska kapucinska provinca.
- Muszala, Andrzej. 2017. *Modlitwa w ciszy*. Kraków: Wydawnictwo PUSTELNIA.PL.
- Platovnjak, Ivan in Jože Roblek. 2005. *Moliti s telesom, dušo in duhom*. Ljubljana: Župnijski zavod Dravlje.