

## Moliti v ritmu dihanja (sv. Ignacij Lojolski)

Sv. Ignacij Lojolski v svojih *Duhovnih vajah* ponuja ritmično molitev, ki upošteva ritem človekovega dihanja in omogoča, da se lahko globlje zavemo vsebine besed vsakdanjih molitev (npr. očenaša, zdravamarije, slavaočetu ...), ki jih molimo, ali osebe, h kateri molimo, ali sebe v tej molitvi.

- *Priprava*: Izberem prostor in držo, ki mi bo pomagala biti čim bolj celostno v molitvi pred troedinim Bogom in v Njem. Izberem molitev, ob kateri bom molil (očenaš, zdravamarija, slavaočetu, duša Kristusova ...). Počasi se umirim.

- *Uvodna prošnja*: Prosim za milost Svetega Duha, da bi lahko vstopil v globlji osebni odnos z Očetom in Sinom ter za dar ganjenosti nad neizmerno Božjo ljubeznijo in usmiljenjem, ki sem ju deležen.

- *Potek (ritem) molitve*: Ob posameznem vdihu ali izdihu v duhu molim tako, da večkrat zapored izgovarjam (premikam ustnice ...) le eno besedo očenaša ali druge molitve, ki sem jo izbral.

- V času od enega do drugega diha sem pozoren predvsem na pomen te besede ali na osebo, h kateri molim, ali na svojo majhnost ... Z istim ritmom in pozornostjo se ravnam pri ostalih besedah molitve.

- Na koncu lahko po svoji običajni navadi (glasno ali samo v mislih) zmolim še ostale priljubljene molitve (npr. zdravamarijo, o Gospa moja ...). Potem preidem k zaključnemu pogovoru z osebo, h kateri sem molil, in prosim tudi za milosti, ki sem jih potreben.

- *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.

- *Opombe*: Drugi dan ali ob neki drugi uri, ko želim ritmično moliti, izmolim na ta način zdravamarijo, druge priljubljene molitve pa na navaden način (glasno ali samo v mislih). Če želim vztrajati v ritmični molitvi dlje kot običajno, zmolim z istim ritmom in pozornostjo več izbranih molitev v celoti. Lahko uporabim tudi izbrane svetopisemske vrstice ali vzklike ter molim telesno usklajeno z ritmom dihanja, koraka, bitja srca ... (*Duhovne vaje* 258–260).

p. Ivan Platovnjak

Ljubljana, april 2020

Reference

Ignacij Lojolski. 2007. *Duhovne vaje*. Ljubljana: Župnijski urad Dravljje.