

TEMA 39. Molitev

Molitev je potrebna za duhovno življenje: je kot dihanje, ki omogoča, da se življenje duhá razvija ter da se vera v božjo navzočnost in njegovo ljubezen udejanja.

29. Okt. 2013

1. Kaj je molitev?^[1]

Definicije, s katerimi označujemo molitev, jo orisujejo z različnih zornih kotov in poudarjajo različne vidike. Na primer, sv. Janez Damaščan pravi, da je molitev

»povzdigovanje duha k Bogu ali prošnja k Bogu za ustrezne dobrine,«^[2] medtem ko jo sv. Janez Klimak obravnava bolj kot »domač pogovor in zedinjenje človeka z Bogom.«^[3]

Molitev je absolutno potrebna za duhovno življenje. Je kakor dihanje, ki omogoča, da se življenje duha razvija. V molitvi se udejanja vera v božjo navzočnost in njegovo ljubezen. Spodbuja se upanje, ki nas vodi, da svoje življenje usmerjamo k Njemu in zaupamo v njegovo previdnost. Srce se veča, ko človek z lastno ljubeznijo odgovarja na božjo Ljubezen.

Pri molitvi se duša, ki jo vodi Sveti Duh, v svoji največji globini (prim. *Katekizem*, 2562) zedini s Kristusom, ki je učitelj, zgled in pot vsake krščanske molitve (prim. *Katekizem*, 2599 sl.), ter se s Kristusom, po Kristusu in v Kristusu obrača k Bogu

Očetu, pri čemer je deležna bogastva življenja svete Trojice (prim. *Katekizem*, 2559-2564). Od tod izhaja velik pomen, ki ga v molitvenem življenju zaseda liturgija in evharistija kot njeno središče.

2. Vsebina molitve

Vsebine molitve so lahko, tako kot pri vsakem dialogu ljubezni, mnogotere in raznolike. Vseeno pa velja izpostaviti nekatere, ki so posebej pomenljive:

Prošnja

Skozi celotno Sveto pismo se pojavljajo pogosti primeri prosilne molitve, tudi na ustnicah Jezusa Kristusa, ki ne samo, da jo uporablja, ampak tudi vabi ljudi k prošnji, ko poudarja vrednost in pomembnost preproste in zaupne molitve. Krščansko izročilo velikokrat ponavlja to povabilo na različne načine: prošnja za odpuščanje,

prošnja za lastno zveličanje in odrešenje drugih, prošnja za Cerkev in za apostolat, prošnje za najrazličnejše potrebe itd.

Prosilna molitev je dejansko del splošne verske izkušnje. Priznanje obstoja Boga (ali bolj splošno nekega višjega bitja), čeprav je to občasno nejasno, privede do težnje, da se človek obrača k Njemu, ga prosi za zaščito in pomoč. Molitev vsekakor ne obsega samo tega, vendar je prošnja odločen izraz molitve kot priznanje, da je človeško bitje ustvarjeno in absolutno odvisno od Boga, čigar ljubezen nam vera v polnosti razodeva (prim. *Katekizem*, 2629.2635).

Zahvala

Priznanje prejetih dobrin in s tem božje veličastnosti ter usmiljenja nas spodbuja, da se v duhu obrnemo k Bogu, da bi oznanjali in se mu zahvalili za njegove darove. Z držo

zahvale sta od začetka do konca navdana Sveto pismo in zgodovina duhovnosti. Oba kažeta na to, da kadar je to razpoloženje ukoreninjeno v duši, požene razvoj, ki človeka vodi, da kot božji dar prizna celoto vsega, kar se zgodi, ne samo tistih stvari, ki jih neposredna izkušnja šteje kot ugodne, temveč tudi one druge, ki se lahko zdijo negativne ali neugodne.

Zavedajoč se, da so dogodki podvrženi ljubeznivemu božjemu načrtu, vernik ve, da se vse izkaže za dobro tistih, ki so predmet božje ljubezni, to pa je vsak človek (prim. *Rim* 8,28). »Navadi se večkrat na dan v zahvalo dvigniti svoje srce k Bogu. — Ker ti daje to in ono. — Ker so te zaničevali. — Ker nimaš tega, kar potrebuješ, ali ker to imaš. Ker je ustvaril tako čudovito Mater, ki je tudi tvoja Mati. — Ker je ustvaril sonce in mesec pa živali in rastline. — Ker je ustvaril tistega človeka tako

spretnega govorca, tebe pa tako okornega ... Zahvali se mu za vse, kajti vse je dobro.«^[4]

Češčenje in hvaljenje

Bistveni del molitve je priznavanje in razглаšanje božje veličine, polnosti njegovega bitja, neskončnosti njegove dobrote in ljubezni.

Hvaljenje se lahko razvije iz premišljevanja o lepoti in velikosti vesoljstva, kot je razvidno v mnogih svetopisemskih besedilih (prim. npr. *Ps* 19; *Sir* 42,15-25; *Dan* 3,32-90), ter iz številnih molitev krščanskega izročila^[5]; ali pa vznikne iz velikih in čudovitih del, ki jih Bog uresničuje v zgodovini odrešenja, kot je npr. v primeru *Magnifikata* (*Lk* 1,46-55) ali v primeru vélikih Pavlovih hvalnic (gl. npr. *Ef* 1,3-14); ali pa iz majhnih in celo neznatnih dogodkov, v katerih se odraža božja ljubezen.

V vsakem primeru je za hvaljenje značilno, da je pri tem človekov

pogled usmerjen k Bogu samemu, takšnemu kot je, v njegovi neomejeni in neskončni popolnosti. »Hvaljenje je oblika molitve, ki najbolj neposredno priznava, da je Bog Bog. Hvaljenje ga opeva zaradi njega samega, daje mu slavo onkraj tega, kar dela, daje mu slavo, ker JE« (*Katekizem*, 2639). Zaradi tega je tesno povezano z adoracijo, z ne le umskim, ampak tudi z eksistencialnim priznanjem majhnosti vsega ustvarjenega v primerjavi s Stvarnikom, in posledično je povezano s ponižnostjo, s sprejemanjem osebne nevrednosti pred Njim, ki nas v neskončnosti presega; s čudenjem ob dejstvu, da je ta Bog, ki ga slavijo angeli in vse stvarstvo, hotel ne samo pogledati na človeka, temveč v človeku prebivati; še več, hotel se je učlovečiti.

Češčenje, hvaljenje, prošnja, zahvala povzemajo temeljna razpoloženja, ki oblikujejo celoto dialoga med

človekom in Bogom. Naj bo konkretna vsebina molitve katerakoli, kdor moli, to na tak ali drugačen način počne tako, da časti, hvali, prosi ali se zahvaljuje temu Bogu, ki ga globoko spoštuje, ki ga ljubi in v katerega zaupa. Obenem velja ponoviti, da so lahko konkretne vsebine molitve zelo raznolike. Včasih bo molitev namenjena temu, da premišljujemo odlomke iz Svetega pisma, da se poglobimo v kakšno versko resnico, da podoživimo Kristusovo življenje, da občutimo bližino sv. Marije ... Drugič bo molitev izhajala iz našega življenja, da bi z Bogom delili svoje veselje in hrepenenja, ambicije in težave, ki jih prinaša vsakdan; lahko bomo v molitvi iskali oporo ali tolažbo; lahko bomo pred Bogom izprašali svoje obnašanje in prišli do sklepov in odločitev; ali pa bomo preprosto kramljali o dnevnih pripetljajih z Njim, ki vemo, da nas ljubi.

Kot srečanje med vernikom in Bogom, na katerega se opira in čigar ljubezni se zaveda, lahko molitev “teče” o celoti dogodkov, ki sestavljajo človeško bivanje, in o celoti čustev, ki jih more izkusiti srce. »Pisal si mi: “Moliti pomeni govoriti z Bogom. Ampak, o čem?” — O čem? O Njem, o tebi: veselje, žalost, uspehi, porazi, plemenita hrepenenja, vsakodnevne skrbi ... slabosti! Zahvale in prošnje, ljubezen in zadoščevanje. Z dvema besedama: spoznavati Njega in sebe. Biti z Njim!«^[6] Naj gremo po eni ali drugi poti, molitev bo vselej intimno in sinovsko srečanje med človekom in Bogom, ki bo spodbujalo čut za božjo bližino in bo vodilo k temu, da vsak dan preživimo v božji navzočnosti.

3. Izrazi ali oblike molitve

Glede na načine ali oblike, v katerih se molitev izraža, avtorji običajno podajajo več vrst razlikovanja: ustna

molitev in premišljevalna molitev;
javna molitev in zasebna molitev;
prevladujoče umska ali refleksivna
molitev in molitev vzgibov; vnaprej
začrtana molitev in spontana molitev
itd. Ponekod poskušajo avtorji orisati
stopnjevanje v intenzivnosti molitve
in ločijo: premišljevalno molitev,
molitev vzgibov, molitev umirjenosti,
kontemplacijo, molitev zedinjenosti
...

Katekizem v tem pogledu razlikuje
med: ustno molitvijo,
premišljevanjem (meditacijo) in
notranjo (kontemplativno) molitvijo.
Vsem trem »je skupna osnovna
poteza: zbranost srca. Ta čuječnost
nad tem, da ohranjamo božjo besedo
in ostajamo v božji navzočnosti,
napravlja te tri izraze za pomembne
čase molitvenega življenja«
(*Katekizem*, 2699). Po analizi besedila
nadalje razberemo, da *Katekizem* z
uporabo tega izrazoslovja ne govori o
treh stopnjah molitvenega življenja,

temveč predvsem od dveh poteh, o ustni molitvi in o meditaciji, ter obe predstavi kot primerni vodili do tistega vrhunca molitvenega življenja, ki mu pravimo kontemplacija. V naši razpravi bomo sledili tej shemi.

Ustna molitev

Izraz “ustna molitev” meri na molitev, ki se izraža ustno, se pravi z artikuliranimi ali izgovorjenimi besedami. Ta prvi opis je sicer točen, vendar se ne dotakne globine vprašanja. Po eni strani se namreč vsak notranji dialog, čeprav ga lahko označimo kot pretežno ali izključno miselni proces, nanaša na človeško govorico; včasih pa tudi na glasno izgovorjene besede v človekovi zasebnosti. Po drugi strani pa je treba povedati, da ustna molitev ni samo stvar besed, ampak predvsem misli in srca. Zato je bolj natančna trditev, da je ustna molitev molitev,

pri kateri uporabljamo vnaprej določene obrazce, tako kratke kot dolge (molitveni vzkliki), bodisi vzete iz Svetega pisma (očenaš, zdravamarija ...) bodisi izhajajoče iz duhovnega izročila (*O Gospa moja, Veni Sancte Spiritus, Pozdravljena Kraljica, Spomni se ...*).

Ob vsem tem pa seveda velja pogoj, da so izrazi ali obrazci, ki jih ustno izgovarjamo, resnična molitev, se pravi, da ta počnemo ne samo z ustnicami, temveč z umom in s srcem. Če bi ta pobožnost manjkala, če ne bi bilo zavedanja o tem, kdo je Tisti, ki mu je molitev namenjena, o čem se v molitvi govori in od kod izhaja ta, ki jo izgovarja, potem bi lahko z besedami sv. Terezije Avilske rekli, da pravzaprav ne moremo govoriti o molitvi, »pa naj se ustnice še tako premikajo.«^[7]

Ustna molitev igra odločilno vlogo pri učenju molitve, še posebej na

začetku človekovega stika z Bogom. Dejansko se preko znamenja križa in ustnih molitev otrok, pogosto pa tudi odrasel človek, uvede v konkretno življenje vere in s tem v življenje molitve. Kljub temu pa vloga in pomembnost ustne molitve ni omejena na začetek dialoga z Bogom, temveč je poklicana, da spremlja človekovo duhovno življenje na vsej poti njegovega razvoja.

Meditacija

Meditirati pomeni osredotočiti svoje misli na premišljevanje o nekem dejstvu ali ideji z željo, da bi jo globlje in popolneje spoznali in razumeli. Za kristjana pomeni meditacija — ki ji pogosto rečemo tudi premišljevalna molitev — usmerjanje misli k Bogu v takšni luči, kot se je razodel v teku Izraelove zgodovine in kot se je dokončno ter v polnosti razodel v Kristusu. In izhajajoč iz Boga nato kristjan gleda

na svoje življenje, da bi ga ovrednotil, ga prilagodil skrivnosti življenja, občestva in ljubezni, ki mu jo je Bog dal spoznati.

Meditacija se lahko odvija na spontan način, na primer, ob trenutkih tišine med ali po liturgičnih obredih, ali pa se začne z branjem kakšnega svetopisemskega besedila ali duhovne knjige. Lahko jo izvajamo tudi tako, da meditaciji posebej namenimo določen čas. V vsakem primeru je očitno, da — predvsem na začetku, pa tudi kasneje — zahteva napor, željo po poglobitvi v spoznavanje Boga in njegove volje, in dejansko osebno prizadevanje za napredovanje v krščanskem življenju. V tem pogledu lahko rečemo, da je »premišljevanje (meditacija) predvsem iskanje« (*Katekizem*, 2705); velja pa dodati, da ne gre za iskanje *nečesa*, ampak *Nekoga*. Cilj krščanske meditacije na prvem mestu ni razumevanje nečesa

(konec koncev razumevanje, kako Bog deluje in se razodeva), marveč srečanje z Njim in potem, ko smo ga srečali, poistovetenje z njegovo voljo in zedinjenje z Njim.

Kontemplativna molitev

Razvoj krščanske izkušnje in s tem razvoj molitve vodi do vedno bolj osebnega in intimnega stika med vernikom in Bogom. Na tem obzorju se nahaja molitev, ki jo *Katekizem* označuje kot kontemplativno, ki je sad rasti v nadnaravnem življenju, iz katerega priteka živi čut za ljubečo božjo bližino. Posledično postaja stik z Njim vedno bolj neposreden, domač in zaupen, in človek celo brez besed in refleksije dejansko dospe do tega, da živi v tesnem občestvu z Njim.

»Kaj je ta molitev?« se sprašuje *Katekizem* na začetku poglavja, posvečenega kontemplativni molitvi, in takoj odgovori z besedami sv.

Terezije Avilske, da to »ni nič drugega kakor najbolj notranje prijateljsko pomenkovanje, ko se pogosto od srca do srca pogovarjamo s tistim Bogom, za katerega vemo, da nas ljubi.«^[8] Izraz kontemplativna molitev, kot ga uporabljajo *Katekizem* in mnogi drugi predhodni in kasnejši pisci, se torej nanaša na tisto, kar bi lahko označili kot vrhunec kontemplacije; se pravi kot trenutek, ko je duh priveden vse do praga božanskega in preseže vso drugo stvarnost. Na širši način pa označuje tudi živo in občutno rast božje navzočnosti in želje po globokem občestvu z Njim. In to v času, ki je posebej namenjen molitvi, kakor tudi v celoti bivanja. Molitvi je skratka namenjeno, da zaobjame celotno človeško osebo — razum, voljo in čustva — ter tako doseže središče srca, da bi spremenila njegovo razpoloženje, da bi oblikovala celotno kristjanovo življenje in iz

njega naredila drugega Kristusa (prim. *Gal* 2,20).

4. Pogoji in značilnosti molitve

Molitev, tako kot vsako v polnosti osebno dejanje, zahteva pozornost in namen, zavedanje božje navzočnosti ter učinkovit in iskren dialog z Njim. Pogoj, da bi bilo vse to mogoče, je *zbranost*. Beseda zbranost je definirana kot dejanje, s katerim volja — ki je zmožna prevladati nad celoto sil, ki sestavljajo človeško naravo — poskuša umerjati težnjo k raztresenosti in na ta način spodbuja notranji mir in vedrost. Ta drža je bistvenega pomena v trenutkih, ki jih nekdo posebej namenja molitvi, tako da prekine z drugimi nalogami in se poskuša izogibati temu, kar bi ga lahko motilo. Vendar pa ne sme ostati omejena na ta čas: razširiti se mora tako, da doseže običajno zbranost, kar pomeni vero in ljubezen, ki napolnjujeta srce in nas

vodita, da poskušamo vsa dejanja navezovati na Boga na izrecen ali impliciten način.

Drugi izmed pogojev za molitev je *zaupanje*. Brez polnega zaupanja v Boga in v njegovo ljubezen, ne bo molitve, vsaj takšne molitve, ki je iskrena in zmožna premagovati preizkušnje in težave. Ne gre le za zaupanje, da bo neka določena prošnja uslišana, ampak za gotovost, ker vemo, da nas On ljubi in razume ter da lahko torej pred Njim brez zadržkov odpremo svoje srce (prim. *Katekizem*, 2734-2741).

Včasih bo molitev dialog, ki z lahkoto vznikne iz globin duše in ga spremljata celo veselje in tolažba; ob drugih priložnostih — morda bo to pogostejše — pa bo potrebna odločnost in napor. Takrat se človeka lahko loteva malodušje, ki privede do misli, da je čas, namenjen stiku z Bogom, brez smisla (prim. *Katekizem*,

2728). V teh trenutkih se pokaže pomembnost še ene izmed značilnosti molitve: *vztrajnosti*. Razlog obstoja molitve ni pridobivanje koristi, niti iskanje zadoščenja, všečnosti ali tolažbe, temveč je občestvo z Bogom; od tod sledi potreba in vrednost vztrajanja v molitvi, ki je vedno — v veselju in zagonu, ali pa brez tega — srečanje z živim Bogom (prim. *Katekizem*, 2742-2745, 2746-2751).

Specifična in bistvena poteza krščanske molitve je njen *trinitarični značaj*. Kot sad delovanja Svetega Duha, ki vliva in spodbuja vero, upanje in ljubezen, daje molitev rast v božji navzočnosti do te mere, da se nahajamo hkrati na zemlji, kjer živimo in delamo, in v nebesih, ki so navzoča po milosti v našem srcu.^[9] Kristjan, ki živi iz vere, se zaveda, da je povabljen k stiku z angeli in svetniki, s sveto Marijo, in na poseben način s Kristusom,

učlovečenim Božjim Sinom, v čigar
človeškosti zaznava božanskost
njegove osebe. Ko nadalje sledi tej
poti, priznava Boga Očeta in njegovo
neskončno ljubezen ter vstopa v
vedno globlji zaupen odnos z Njim.

Krščanska molitev je zaradi tega na
vzvišen način *sinovska* molitev.
Molitev otroka, ki se v vsakem
trenutku — v veselju in trpljenju, pri
delu in pri počitku — preprosto in
iskreno obrača k svojemu Očetu, da
bi v njegove roke položil trud in
občutja, ki jih izkuša v svojem srcu, v
gotovosti, da bo pri Njem našel
razumevanje in sprejemanje. Še več,
ljubezen, v kateri vse najde svoj
smisel.

José Luis Illanes

Osnovna literatura

Katekizem katoliške Cerkve,
2558-2758.

Priporočeno branje

Sv. Jožefmarija, Homilije *Kristusova zmaga v ponižnosti; Evharistija, skrivnost vere in ljubezni; Gospodov vnebohod; Veliki Neznanec in Po Mariji k Jezusu v Jezus prihaja mimo*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 in 139-149; homilije *Osebni odnos z Bogom; Življenje molitve in Na poti k svetosti v Božji prijatelji*, 142-153, 238-257, 294-316.

Copyright © www.si.opusdei.org

[1] Cerkev izpoveduje svojo vero v apostolski veroizpovedi (*Prvi del* teh člankov). Obhaja skrivnost, se pravi resničnost Boga in njegove ljubezni, ki se nam odpira po veri, v zakramentalni liturgiji (*Drugi del*). Kot sad tega obhajanja skrivnosti prejmejo verniki novo življenje, ki jih vodi k temu, da živijo skladno s

položajem božjih otrok (*Tretji del*). Ta stik človeka z božjim življenjem mora biti sprejet in doživet v drži osebnega odnosa z Bogom: ta odnos se izraža, razvija in krepi v molitvi (*Četrta del*).

[2]Sv. Janez Damaščan, *De fide orthodoxa*, III, 24; PG 94,1090.

[3]Sv. Janez Klimak, *Scala paradisi*, grado 28; PG 88, 1129.

[4]Sv. Jožefmarija, *Pot*, 268.

[5]Naj omenimo dve najizrazitejši in najbolj znani: “Hvalnica Bogu Najvišjemu” in “Sončna pesem” sv. Frančiška Asiškega.

[6]Sv. Jožefmarija, *Pot*, 91.

[7]Sv. Terezija Avilska, *Moradas primeras*, c. 1, 7.

[8]*Katekizem*, 2709.

[9]Prim. Sv. Jožefmarija, *Pogovori*,
116.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sl-si/article/tema-39-
molitev/](https://dev.opusdei.org/sl-si/article/tema-39-molitev/) (5. Avg. 2025)