

Urban Camenzind – Theresa Herzog

# **NIJE LI NAM GORJELO SRCE...?**

Uvod u nutarnju molitvu

Hodočasnička knjiga

Naslov originala:

*Urban Camenzind–Herzog, Brannte uns nicht unser Herz...?*

*Einführung ins innere Gebet, Pilgerbuch*

*WeG Verlag 2006.*

*Urban Camenzind–Herzog, Nije li nam gorjelo srce...?,*

*Uvod u nutarnju molitvu, Hodočasnička knjiga*

*(Misli i slike jednoga hodočasnika)*

Copyright za hrvatski prijevod – Pavao Madžarević, 2008.

Izdavač i nakladnik: Pavao Madžarević

S njemačkoga preveo i priredio: Pavao Madžarević

Lektura Vlatko Bilić

# Uvod

## Pojam i postavljanje cilja

Hodočasnička knjiga „Nije li nam gorjelo srce...?“ sadrži uvod u nutarnju molitvu.

Povijest pojma i značenja kršćanske nutarnje molitve jasno se pokazuje kao vrlo promjenljiva. Tijekom vremena, već prema duhovnoj tradiciji, rabili su se najrazličitiji izrazi za ono što se u ovoj knjizi označuje kao 'nutarnja molitva': mistična, spokojna, kontemplativna (primjerice u Terezije Avilske), meditativna, neprestana ili hezihastička (u Istočnoj crkvi) molitva. Drugi pojmovi, koji su se rabili za nutarnju molitvu, jesu: molitva pokoja, sveta šutnja, molitva sjedinjenja, mišljenje Boga, boravljenje u Božjoj nazočnosti, molitva srca i drugo.

Lectio divina, krunica i molitva Isusu označuju više posebne puteve koji mogu dovesti do nutarnje molitve.

*Pojmom nutarnja molitva označuje se posebno živo i dinamično događanje, koje istodobno sadrži više međusobno nerazdvojivo povezanih istina;* ovo treba uvijek imati u vidu kada kasnije budemo redom promatrali različite vidike ove jedne stvarnosti.

Nutarnja molitva vodi nas do najnutarnjije tajne Isusova života: On je živio i djelovao u savršenu jedinstvu sa svojim nebeskim Ocem.

„Vjeruj mi, da sam ja u Ocu i da je Otac u meni“ (Iv 14,11). Isus je neprestano ispunjen ljubećom nazočnošću svoga Oca, tako da može reći: „Ja i Otac jedno smo“ (Iv 10,30).

Isus uzima sve koji Ga nasljeđuju u ovo najdublje zajedništvo ljubavi između Njega i Oca u snazi Duha Svetoga.

Uvježbavanje u nutarnju molitvu znači u svakodnevici se svako malo posve svjesno osobno obraćati Njemu i pustiti da On djeluje u snazi njegova Duha, tako da čitav naš ljudski život bude sve više prožet Njegovom ljubećom nazočnošću. Neprestani život u Božjoj ljubećoj nazočnosti – u središtu našega srca – bivstvovanje je koje se

odražava na svako naše djelovanje. *Moliti znači: dati se ljubiti i sam ljubiti. Tko moli, ljubi, i tko ljubi, moli.*

Kod nutarnje molitve ne radi se o tehnici koju se mora naučiti, nego o daru, o milosti koju treba primiti.

Predloženi materijali su pokušaj pokazati put do nutarnje molitve na temelju susreta učenika iz Emausa s Uskrsnulim, i to razumljivim jezikom i što je moguće jednostavnijom sustavnošću (u smislu perspektivna isticanja pojedinih vidika); nutarnji procesi i načini doživljavanja daju se dakako samo naznačiti, i ne uklapaju se ni u jednu shemu.

Hodočasnička knjiga želi pridonijeti boljemu razumijevanju 'nutarnje molitve' – u smislu nutarnjega, iskusiva znanja – i pomoći da *čežnja* za ovom molitvom ostane budna ili se nanovo probudi.

Slike i tekstovi pozivaju na razmišljanje i zastajanje. Gledano s umjetničke strane slike se može prosuđivati kritički. Ali tijekom tečajeva se pokazalo da različite slike mogu osloviti najrazličitije ljude. Mnogi ljudi su posvjedočili kako se temeljne, intelektualno već odavno poznate kršćanske istine, preko ove ili one slikovne meditacije spuštaju iz glave u srce, te tako njihovoj molitvi i životu u svakodnevici mogu dati novo usmjerenje. Bitna je razlika shvaćamo li kršćansku poruku samo razumski, ili ona zahvaća naše srce. Tko otvorena duha krene ovim hodočasničkim putem, moći će steći dojmljiva iskustva.

*Slike i tekstovi su izazov, jer molitva nije hobi ni posao sa skraćenim radnim vremenom.* Bog traži ljude koji Mu se posvuda i u svako vrijeme klanjaju „u duhu i istini“, koji Mu otvaraju svoje srce i daju da ih užuje Duh Sveti, da bi ogranj Njegove ljubavi rasvijetlio noć čovječanstva.

Neka knjiga mnoge ohrabri na to da se odvaže na nove korake, da im se putem otvore oči i da mogu reći: „Nije li nam gorjelo srce...?“

# Uz uporabu hodočasničke knjige

## O nutarnjoj slobodi

Uz nutarnju molitvu nužno i temeljno spada nutarnja sloboda. Ona bitno pripada našem od Boga darovanu dostojanstvu.

*Put nutarnje molitve može se izabrati samo u slobodi i opet vodi do najveće moguće slobode* unutar Božjega poretka stvaranja i ljubavi, ali i unutar crkvenoga života.

## Naputci i vježbe

Ono što se nalazi u ovoj hodočasničkoj knjizi samo je nekoliko jednostavnih misli i slika o putu nutarnje molitve. Preuzmite samo ono s čime se iznutra slažete, ono što vama „čini dobro“, što vas dovodi bliže k Bogu, k samima sebi i k vašim bližnjima!

Iako je najbolja metoda za nutarnju molitvu nemati nikakvu metodu – jer mi to primamo iz čiste milosti –, moramo ipak razumjeti kako se možemo otvoriti ovoj milosti, kako ju treba primiti.

Naputci i vježbe koje se ovdje nalaze imaju za cilj „kušati i osjetiti iznutra!“ (Ignacije Loyolski). Vježbe i ponavljanja mogu nam pomoći s vremenom sve lakše tako 'kušati' Božju nazočnost, da čitav naš život bude prožet i pokretan njegovom ljubavlju.

## Stil govora i oslovljavanje

Stil govora svjesno sam izabrao tako da se i mlađa generacija osjeti oslovljenom.

Knjiga je napisana u izravno upravljenom govoru, što se možda ovomu ili onomu može učiniti previše povjerljivo. Nakon različitih pokušaja neutralna prikazivanja sadržaja i nakon zrela razmišljanja odlučio sam se za stil osobna oslovljavanja. Filozofija govora potvrđuje da posve osobno oslovljavanje djeluje nešto drukčije od „mi“ i „se“.

*Obraćanje Bogu ujedno je visoko osobno-individualan i socijalan proces.* Ti-oblik odgovara kako posve osobnoj i povjerljivoj razini

odnosa prema Bogu, tako i dimenziji sestrinstva i bratstva u Crkvi Isusa Krista.

### **Knjiga za meditaciju**

**Hodočasnička knjiga** nastala je iz jednog seminara od osam cjelina; koncipirana je tako da se može rabiti kao osobna knjiga za meditaciju.

Uvod u nutarnju molitvu dio je sveobuhvatna pastoralnoga koncepta „Putevi odrasle vjere“, zvanoga POV. Ovaj način pastorala hoće odraslima otvoriti nove pristupe vjeri.

Za ovo novo pastoralno polazište postoje različita sredstva i materijali. Vidi i na internetu pod: [www.savezbezimena.hr](http://www.savezbezimena.hr)

## Osnovne stvari

U početku bijaše ljubav  
...i ljubav bijaše u Bogu  
i ljubav bijaše Bog.  
I sve postade po ljubavi.  
U ljubavi bijaše život  
i sav život bijaše zaštićen ljubavlju.

Pusti ljubavi da te ljubi  
i postat ćeš ljubav.

Moliti znači ljubiti.

## Dah života

*Duh Božji,  
njegov dah života,  
ruah,  
lebdio je  
u početku  
nad vodama  
i davao stvorenju  
njegovo lice.*

*Sada je poslan sve obnoviti:  
lice zemlje i lice Crkve.*

*On nastavlja Isusovo djelo na zemlji  
i dovršuje svako posvećenje.*

*On ti u rađanju 'odozgor',  
Dariva novo srce,  
nov način življenja,  
ljubljenja,  
On ti daje moliti srcem.*

*U tebi moli i ljubi  
sama Ljubav.*

*„Dođi, Duše Sveti,  
ispuni srca svojih vjernika  
i užezi u njima  
oganj svoje ljubavi.“*



## **Boraviti**

*„Molitva nije ništa drugo  
nego boravljenje  
uz prijatelja,  
s kojim se rado i često  
sastajemo  
da razgovaramo s njim  
jer smo sigurni  
da nas ljubi.“*  
Terezija Avilska  
(1515.-1584.)

*„Dođite k meni svi vi  
koji ste izmoreni i opterećeni  
i ja ću vas odmoriti.“*  
(Mt 11,28)

## Kao dijete

*Otvoreno za život,  
ovisno o Bogu i ljudima,  
potrebno ljubavi,  
puno povjerenja,  
začuđeno,  
kreativno,  
spremno učiti.*

*„...Takvima pripada  
kraljevstvo nebesko.“  
(Mt 19,13-15)*

*Oslobađajuće je  
u Isusovoj blizini  
smjeti otkriti  
tajnu „potpune malenosti“.*

*„Nijedan čovjek nije toliko velik,  
da ne bi jednom opet osjetio potrebu  
poput djeteta,  
sisati na majčinim grudima.“  
(Terezija Avilska)*

## Temeljni stavovi

*Sve započinje  
s težnjom,  
pa i putovanje do tvoga srca.*

*Hodočasnički put traži  
tvoju nepodijeljenu zauzetost,  
istinoljubivost,  
odlučnost,  
ustrajnost,  
odricanje,  
povjerenje,  
odvažnost za blamažu,  
humor.*

# Praslika

**Hvaljen budi, Trojedini,**

*za najsavršenije od svih svojih stvorenja:  
preblaženu Djevicu i Bogorodicu Mariju,  
uzor  
i učiteljicu  
nutarnje molitve.*

*Ona je od Oca primila vječnu Riječ  
po Duhu Svetome,  
prebivala je u svome srcu,  
nosila u svome krilu,  
darovala je svijetu  
na blagoslov i spasenje.*

*Isusova prva i najbolja učenice,  
moli za nas.*

# Pratelji na putu

## Abraham

On je naprosto hodočasnik.  
Slijedio je Božji poziv.

Vjerovao u nevjerojatno...  
i postao ocem svih vjernika.

*„kao što je pisano: Ocem mnoštva naroda ja te postavljam – pred Onim komu povjerova, pred Bogom koji oživljuje mrtve i zove da bude ono što nije. U nadi protiv svake nade povjerova Abraham da postane ocem naroda mnogih po onom što je rečeno: Toliko će biti tvoje potomstvo. Nepokolebljivom vjerom promotri on tijelo svoje već obamrlo - bilo mu je blizu sto godina - i obamrlost krila Sarina. Ali pred Božjim obećanjem nije nevjeran dvoumio, nego se vjerom ojačao davši slavu Bogu, posve uvjeren da on može učiniti što je obećao. Zato mu se i uračuna u pravednost“ (Rim 4,17-22).*

Pod noćnim nebom stoji Abraham na početku Staroga zavjeta.  
Vjerujući u Božje obećanje kreće na put (usp. post 12,1 i dalje)

Kad god s potpunim povjerenjem slijediš Božji poziv i kreneš u novu, nepoznatu zemlju, možeš otkriti da i sam pripadaš njegovu obećanu potomstvu.

Abraham je i tvoj otac pred Bogom.

## Marija

S još izazovnijim obećanjem od Abrahamova na početku Novoga i vječnoga saveza stoji jedna žena:

*„Duh Sveti sići će na tebe i Sila Svevišnjega će te osjeniti. Evo začet ćeš i roditi sina i nadjenuti mu ime Isus. On će biti velik i zvat će se Sin Svevišnjega...“*

Mlada žena nije dvojila nego je vjerovala u nevjerovatno: „Neka mi bude po tvojoj riječi!“

Koliko je više od Abrahama Marija 'majka svih nas pred Bogom'.

Možda ti je pri takvim mislima slično kao i svetomu Josipu? On se kao bogobožazan čovjek htio odvojiti od trudne Marije i povući u potpunoj tišini (takoreći, iskrasti se na prstima, ne optužujući Mariju javno, op. prev.). Bila mu je potrebna dodatna pomoć anđela da može shvatiti i prihvatiti Marijino majčinstvo kao djelovanje Duha Božjega.

Možda ti je s duhovnim Marijinim majčinstvom slično kao Josipu s tjelesnim? Možda se u tebi nešto buni i ne možeš u tome prepoznati volju Božju; posebno ako si poučen da je učenje o Mariji nebiblijska katolička posebnost?

Isusove posljednje riječi na križu za sve su kršćanke i kršćane sveta oporuka. Jedna od ovih riječi glasi: „Evo ti majke!“ Gotovo je nevjerovatno da se Isus neposredno prije svoje smrti brine isključivo za socijalni položaj svoje majke. Kontekst, u kojemu nam evanđelist Ivan donosi ovu riječ, upućuje na dublji način shvaćanja: *Kad Isus vidje majku i kraj nje učenika kojega je ljubio, reče majci: "Ženo! Evo ti sina!" Zatim reče učeniku: "Evo ti majke!" I od toga časa uze je učenik k sebi. Nakon toga, kako je Isus znao da je sve dovršeno, da bi se ispunilo Pismo, reče: "Žedan sam" (Iv 19,26-28).*

Isus je do posljednjega daha činio sve da se ispuni Pismo, Očeva volja. „*Nakon toga*“, tek kad je Mariju dao za majku učeniku kojega je ljubio, znao je da je sada dovršeno sve što mu je naredio Otac. Ivan, 'ljubljeni učenik', predstavlja pod križem Crkvu ljubavi; njoj je Isus za sva vremena povjerio svoju Majku za 'majku'. Ovo Marijino duhovno majčinstvo nije pitanje privatne pobožnosti, nego dio vječnoga Božjeg plana. Gospodar povijesti hoće da naše vrijeme bude i posebno Marijino vrijeme. Marija je sjajna zvijezda Danica koja najavljuje novi Božji dan. Vječni Otac nije se ustručavao svoga ljubljenoga božanskog Sina povjeriti Mariji. Zato ju i ti smiješ mirno uzeti k sebi, ona je i tvoja majka!

## Tvoj anđeo

*„Pazite da ne prezrete ni jednoga od ovih najmanjih jer, kažem vam, anđeli njihovi na nebu uvijek gledaju lice Oca mojega, koji je na nebesima“ (Mt 18,10).*

Iako danas s jedne strane mnogi ljudi više kao vjernici ne znaju za ovu objavljenu tajnu, s druge strane postoji mnoštvo knjiga o anđelima:

*jedan te uvijek prati,  
čuva i štiti:  
tvoj anđeo!*

Zahvali mu,  
zazivaj ga,  
povjeri mu se!



## Učenici iz Emausa

Izvješće o susretu učenika s uskrsnulim Gospodinom na putu u Emaus (Lk 24,13-53) pratit će nas kroz čitavu hodočasničku knjigu. U posvjedočenim iskustvima „učenika iz Emausa“ nalaze se sve one dimenzije nutarnje molitve o kojima ćemo razmatrati prolazeći osam postaja našega hodočasničkog puta.

Tečaj slijedi nutarnji put učenika od rezignacije do novoga nutarnjeg žara.

U Dodatku se nalazi cjelovit tekst o „učenicima iz Emausa“, [str. ?](#)

## Obvezatno štivo

U obvezatno štivo svake hodočasnice i svakoga hodočasnika spada:

### Knjiga o Stvaranju

ona nosi potez pera njegove ljubavi  
remek-djelo  
– iako ugroženo grijehom.

iz ljubavi  
iz ništavila stvoren  
ne samo na početku  
trenutak za trenutkom

beskrajni prostori  
svjetlo i tama  
sunce i mjesec  
zemlja i zrak  
voda i vatra  
biljke i životinje  
ljudi i anđeli

stvorenje skriva u sebi duboku tajnu

„Sve je po Njemu i za Njega stvoreno“ (Kol 1,15-17)

## Knjiga o Križu

Razapet između neba i zemlje  
visio je Sin Božji  
iz neizmjerne ljubavi

Postavši čovjekom  
da posvjedoči božansku ljubav  
prekrižio je planove smrti  
i sada navijeke živi.

Njegovo probodeno Srce je  
lječilište  
za sve stvorenje  
iz Njegova probodena boka  
teku izvori spasenja  
za sve ljude  
svih vremena  
kultura  
rasa i religija

Jednoga će se dana objaviti svima  
svako koljeno radosno će se pred Njim prignuti  
i svaki jezik priznati  
Isus Krist jest Gospodin

„Svršeno je!“

## **Knjiga nad knjigama**

„Ne živi čovjek samo o kruhu,  
nego o svakoj riječi  
koja izlazi iz Božjih usta!“  
(Mt 4,4)

„Riječi, koje sam vam govorio,  
duh su i život.“  
(Iv 6,36)

„Ne poznavati Pisma znači ne poznavati Krista.“  
(sv. Jeronim, 345.-420.)

# **Hodočasnički put**

## **Osam postaja**



## Pohod

On već jest uvijek s tobom  
Molitva kao susret

### Pohod

Latinska riječ 'visitatio' znači posjet, pohod, susret. Molitva znači pohod, susret s onim Bogom koji te je uvijek ljubio i koji je kao „Ja sam koji jesam“ uvijek bio tu s tobom, uza te jest i ostat će. Taj Bog te hoće i ljubi te od vječnosti. Pomisao da te stvorio ispunjavala Ga je neizrecivo velikom radošću.

Isus je bio s učenicima iz Emausa davno prije nego što su oni opazili Njegovu nazočnost, i ostao je s njima i nakon što je iščeznuo ispred njihovih očiju.

Tako je Isus bio, jest i ostaje uvijek na tvojoj strani, uza te. Velikom se ljubavlju brine za tebe kao da si jedini čovjek na zemlji. Bog želi da možeš kušati tu sreću da si od Njega ljubljen.

Ali možda u tvome životu ima iskustava zbog kojih ti se takve riječi čine praznima, kao ljuska. Možda osjećaš da te Bog ostavio na cjedilu jer si se razočarao u ljude i život?

Daj Mu unatoč svemu priliku. Njegova ljubav je jača od sve nesreće koja ti se ikad dogodila.

*Posjeti ga u svome srcu.*

### Hodočasnik

*Sestro, brate  
Trojedini Bog  
koji te neizmjereno ljubi  
uvijek je tu uza te  
posve blizu*

*još više  
On je u tebi  
Pođi  
ostavi, razdijeli, rasprodaj... radosno  
sve što te priječi  
primiti dar Njegove ljubavi  
kao blagoslov za čitavo stvorenje.*

*Na putu u svoju najintimniju intimu  
susrest ćeš Onoga  
koga je tvoja duša nesvjesno  
uvijek tražila i ljubi*

*„Ne traži me u dalekim daljinama,  
kad sam ti uvijek tako blizu.  
Dostatan mi je tvoj zov čežnje,  
i već si me našla.  
Ne traži me nigdje drugdje nego u sebi.“  
(Terezija Avilska)*

*Molitva je vrata  
u vrt tvoje duše.*

### **Što znači 'nutarnja molitva'?**

*Nutarnja molitva znači najprije  
dar, nešto što se dariva,  
naime, da dan i noć osjećaš  
da te trojedini Bog  
koji stanuje u tebi  
prihvaća i voli  
u čitavu tvome čovještvu.*

*Tvoja prva aktivnost*



*kod nutarnje molitve  
nije nešto za Boga učiniti,  
niti vježbati se u tišini i sabranosti  
ili žrtvovati vrijeme za Boga...,  
nego  
**pustiti da te Bog ljubi!***

*Učini Mu tu radost  
i pusti da te Ljubav ljubi.*

*Njegova ljubeća nazočnost u tebi sve će više i više prožeti tvoju volju, sve tvoje razmišljanje, govorenje i činjenje.* Sam Sveti iznutra posvećuje čitav tvoj život.

Božje djelovanje u tebi događa se i neovisno o tvome aktualnom stanju svijesti, ali ne bez tvoga voljnoga pristanka, tvoga „da“. Ti živiš u Božjoj nazočnosti i onda, kad na Njega ne misliš svjesno. Duh moli u tebi i za vrijeme spavanja i izvan posebnoga vremena molitve.

## **Spoznaja Boga**

Jedva koja rečenica udara u srž misao i osjećanje moderna čovjeka toliko koliko ona poznata filozofa Renea Descartesa (1596.-1650.): „*Cogito, ergo sum.*“ „Mislim, dakle jesam.“ Ali tko zna za još stariju riječ iz pera svetoga Augustina (354.-430.) „*Cogitor, ergo sum*“, „Zamišljen sam (od Boga), dakle jesam“. Samo jedno jedino slovo čini tekstualnu razliku, a koji svjetovi leže između.

Križa smisla postmoderne kao i novi religiozni val upućuju na to da „Mislim, dakle jesam“ čovjeka trajno ne može zadovoljiti. Bez temeljna iskustva „Zamišljen sam, dakle jesam“ životu je ugrabljen njegov pravi temelj, a čovjek je za božansku ljubav prevareni.

*Biti od Boga u ljubavi spoznat i Njega u ljubavi spoznati najveća je moguća sreća na zemlji i u vječnosti.* Zato reče isus: „Ovo je život vječni: da upoznaju tebe, jedinoga Boga, i koga si poslao, Isusa Krista“ (Iv 17,3).

Upoznati Boga i Njegova božanskog Sina Isusa Krista znači gajiti posve osoban odnos s Ocem i Sinom. Pravo upoznati Boga znači upoznati Boga u sebi i sebe upoznati u Bogu, biti voljen i voljeti.

Istina onoga što opisujemo pojmom 'nutarnja molitva' započinje s nutarnjom sigurnošću Božje ljubavi. „Molitva brata Klausa“ poznaje u najstarijoj verziji jedan drugi redosljed molitvenih nakana od nama poznatih. „Uobičajena molitva“ brata Klausa započinje s današnjim trećim dijelom, započinje s činom potpuna povjerenja u ljubećega Boga. *'O moj Bože i moj Gospodine, uzmi me meni i daj me posve u vlasništvo sebi.'*

*Jedino onaj tko zna da je neizmjerljivo voljen, može se savršeno prepustiti ljubećemu Ti, može sebe potpuno ostaviti i napustiti.* U Molitvi brata Klausa odzvanja isto mistično iskustvo koje izražava i Terezija Avilska u završnome retku svoje molitvene definicije: „..., jer smo sigurni da nas ljubi.“ Ili kako se ovaj redak još prevodi: 'za kojega znamo da nas ljubi.'

Možda ti pomogne ovu rečenicu molitve brata Klausa *'O moj Bože i moj Gospodine, uzmi me meni i daj me posve u vlasništvo sebi'* svako malo tako moliti da u njoj sadržana poruka sve više dopre u tvoje srce. Ako ti se rečenica učini predugačkom, možeš ovu božansku istinu pounutarnjiti poznatim kraćim oblikom: *'Ti u meni – ja u tebi; ja u tebi – Ti u meni'*. U ovom jednostavnome obliku molitve brata Klausa već su mnogi pronašli svoj osobni put do molitve srca.

Nutarnja molitva otvara te za egzistencijalni susret s onim Bogom koji te je 'zamislilo' iz ljubavi. *Bog te poznaje, on te neprestano rađa iz ljubavi.* Jedino On poznaje tvoje pravo ime. Njegovo priznanje znači život u punini. Iskustvo biti od Njega spoznat u ljubavi, za tebe će postati proboj do nove dimenzije života. Takvom 'spoznajom Boga' dade se drukčije živjeti i, kad dođe vrijeme, i drukčije umrijeti.

## Vježba 1: 'Posadašljenje Boga'

Tvoja prva i najvažnija vježba kod nutarnje molitve jest da se svjesnim činom vjere otvoriš nazočnosti živoga, ovdje i sada, prisutnoga Boga. Misliti na Božju nazočnost, staviti se u ljubeću Božju nazočnost znači: naviknuti se živjeti u Njegovoj nazočnosti!

Možda ti pomogne posvijestiti si koliko Bog nadilazi sve tvoje ljudske predodžbe. Neizrecivo sveti, tajanstveni, a ujedno čovjekoljubivi Bog hoće te sada susresti. *On, koji te neizmjerno ljubi, sada je uza te.* On je posve osobno i potpuno samo za tebe tu. Upusti se u susret s njim i započni s kratkom molitvom: „**Bože, ti si tu. Gledaš me i ljubiš. Hvala!**“

Brat Lovro od Uskrsnuća opisuje vježbu uprisutnjenja kako slijedi:

*„Najsvetija i najvažnija vježba u duhovnome životu jest pomisao na Božju nazočnost.* Ona se sastoji u tome da se navikneš biti rado u društvu s Njim, pritom Mu govoriti jednostavno i iskreno i u ljubavi uza Nj boraviti, bez uređenih pravila i ne morajući paziti na određenu količinu molitve... Moja molitva nije ništa drugo nego misliti na Božju nazočnost... Moramo za vrijeme našega rada i inače za vrijeme naših djelatnosti, čak i kad čitamo ili pišemo, ali i kad se radi o duhovnim stvarima, pa čak i za vrijeme naših pobožnosti i recitiranih molitava, povremeno, koliko god možemo, nakratko zastati da se u dnu svoga srca obratimo Bogu, i da se – posve potajno – osvjedočimo u Njega.

*Ako znate da sve činite pred Božjim ljubećim licem* i da se On nalazi u najdubljim dubinama vašega srca, zašto onda barem povremeno ne prekinete i svoj posao – pa čak i svoje recitirane molitve te se iznutra obratite Njemu i kažete Mu nešto lijepo u pohvalu, za nešto Ga zamolite, stavite preda Nj svoje srce ili Mu pokažete svoju zahvalnost?

Što Bogu može biti milije nego da na ovaj način svako malo tijekom dana pogledamo iz svoje svakodnevice, da bismo navratili u svoju nutrinu i svoje kruženje oko vlastitoga ja, kao što je uobičajeno među stvorenjima, prekinuli, da bi nas nutarnje vraćanje k Bogu vraćalo sve više nama samima i dovelo do slobode...“ (Brat Lovro od Uskrsnuća, 1608.-1691.).

### **Pletite četvrt sata pred Bogom!**

Ali da u vježbu posadašnjega Boga ne bih ulazio previše apstraktno ili previše mistično, pripovijedat ću ti o jednemu spasonosnom događaju. Arhiepiskopu St. Petersburga dođe starija dama: „Gospodine arhiepiskope, godinama sam održavala vrijeme molitve i nikada pritom nisam iskusila Božju blizinu. A ona je moliteljima zajamčena, ili nije?“

Arhiepiskop, koji je dobro poznao i nju i njezine životne okolnosti, odgovori: „Draga ženo, od danas više nemojte moliti svoje uobičajene molitve. Savjetujem vam nešto drugo: Kad ujutro popijete kavu, pospremite sobu. Okrenite svoj naslonjač tako da možete gledati van u vrt. Veselite se tomu kako sve raste i cvjeta. A zatim uzmite svoje pletivo i započnite pletiti. *Pletite četvrt sata pred Bogom. Pustite pritom da vas On gleda.* Više od toga ne trebate činiti. Da, samo pustiti da vas On pri pletenju gleda! Svaki dan – četvrt sata!“ Žena, začuđena, zahvali i ode. Nakon pola godine ponovno dođe: „Gospodine arhiepiskope, hvala vam. Što sam čitav život uzalud tražila, sada sam pronašla: Božju blizinu!“

Uostalom, ne mora to nužno biti „pletenje“.

*Zašto s njim ne popiti sljedeću kavu?*

## 2.

# Rezignacija

Ljubav gradi na ulomcima  
*Spoznaja sama sebe kao temelj*

### Rezignacija – trpljenje zbog neuspjeha

„Oni se snuždeni zaustave“ (Lk 24,17). U životni put učenika iz Emausa pripada žalost zbog neuspjeha... zato napuštaju Jeruzalem 'Golgotu'.

'Rezignacija' znači pomiriti se s neuspjehom i razočaranjima. Kao učenicima tada, tako Isus i tebi pomaže opaziti i izraziti misli i osjećaje prožete rezignacijom. Njegova bezuvjetna ljubav pomaže ti da postaneš iskren prema samome sebi. Kod Njega smiješ odložiti maske i mehanizme potiskivanja.

### Slike-grafike (2), str. 59

Potpuno takav kakav jesi, smiješ doći pred Boga da primiš Njegovu oslobađajuću, spasonosnu, praštajuću ljubav. Pravi susret s Bogom uvijek je i susret sa samim sobom: spoznaja tvoje ljepote i dostojanstva, kao i tvoje lomljivosti, nesavršenosti, čak grješnosti. Terezija Avilska stoga preporučuje da molitvu – nakon 'uprisutnjivanja Boga' – uvijek započinjemo s 'Ispovijedam se' ('Confiteor'), s iskrenim priznanjem grijeha.

**„Čitava zgrada nutarnje molitve sagrađena je na poniznosti.“**

U španjolskome riječ za poniznost '**humildad**' (latinski humilitas) krije '**humus**', zemlju, tlo. Radi se o 'prizemljenoj' duhovnosti, o 'tlu' na kojemu stvarno stojiš: stoga je spoznaja samoga sebe u smislu 'poniznosti' pune pouzdanja **temeljna** za molitvu.

Svatko se od nas u svome životu susreće s više ili manje nedorečenosti, nedovršenosti nesavršenosti, s neuspjehom. Ne moraš biti savršen, tvoj život se smije sastojati iz fragmenata; samo je i jedino važno da se čitavim svojim životom prepustiš Bogu. Ovo može biti mučan proces učenja, jer mnogo toga u nama odupire se ostavljanju, prije svih stvari ostavljanju sama sebe.

*Ne možeš sebi ni zamisliti*

*što Bog može učiniti iz krhotina tvoga života,  
samo ako ih potpuno prepustiš njemu!*

*Prema Blaise Pascalu*

**Slike str. 61 i 62**

*Nisu li nam*

*predodžbe o savršenosti,*

*o svetosti*

*često bez okusa?*

Bog te ljubi u Isusu Kristu neovisno o tvojoj životnoj situaciji, o tvojim pogriješkama, slabostima i grijesima. Njegova ljubeća privrženost apsolutno ti je zajamčena.

Jer Bog na savršen način nesavršeno, lomljivo ljubi. Tvoj život smije ostati ulomak.

**„O sretne li krivice“ – spasonosna spoznaja sebe**

Riječ 'grieh' u njemačkome dolazi od odvajanja, a znači život ili područja života koja živimo odvojeni od Božje ljubavi. Grieh se primarno ne sastoji u 'lošim djelima' ili prijestupu zapovijedi, nego u pomanjkanju ljubavi, da živimo premalo ispunjeni Božjom ljubavlju i premalo privrženi Njemu. Prava nesreća, 'najgori grijeh', sastoji se u ovome: ne pustiti da nas On ljubi!

Vjerovati znači otvoriti Mu se s povjerenjem. Tamo gdje nedostaju vjera i povjerenje, život se vraća u nepovjerenje, u

odvajanje od zajedništva ljubavi s Njim. Ali budući da je naš zavičaj u Bogu, mi u 'tuđini' gubimo ne samo Boga nego i svoj identitet i izvornost, svoju ljepotu i dostojanstvo, svoju slobodu i vječni poziv. „Postoji samo jedna žalost, a ta je ne biti svetica, ne biti svetac“ (Gilbert K. Chesterton, 1874.-1936.).

Kao Božja kći ili sin pozvan/a si na svetost, na život potpuno prožet Božjom ljubavlju. Sve što te zadržava od poziva na svetost, jest 'odvajanje', jest grijeh. Od bitna je značenja u svjetlu neizmjerne Božje ljubavi prepoznati, okajati i priznati vlastito pomanjkanje ljubavi, nutarnju zatvorenost i odvajanje od izvora ljubavi. I On neće oklijevati ni trenutka da te – kao otac u prisposobi – uzme u svoje naručje i ponovno te ispuni svojom ljubavlju.

### **Pohvala siromaštvu**

Prvo blaženstvo Besjede na gori odnosi se na sve koji sebe doživljavaju 'siromašnima' pred Bogom. „Blago siromasima, duhom; njihovo je kraljevstvo nebesko“ (Mt 5,3).

Istina, koja stoji iza ovoga blaženstva, znači preokretanje svih naših predodžbi o vrijednostima i zapravo je duhovna revolucija. Ovo preokretanje oslobađa najveću sreću koja ti se može dogoditi u životu.

„O sretne li krivice koja je zavrijedila takvoga i tolikog Otkupitelja“ (Exsultet, Pohvala uskrsnoj svijetli, Augustinov tekst).

Sretan si ako znaš za svoje siromaštvo, jer tvoje siromaštvo, tvoja slabost i grijeh upućuju te na Boga. Na duhovnome putu spoznaja vlastitoga siromaštva spada u svakodnevicu, kao svagdanji kruh. Sići u vlastito siromaštvo i ondje se susresti s Božjom ljubavlju, duhovna je revolucija; to je kopernikanski obrat u duhovnome životu. Ovo sretno ne možeš kušati sve dok se ne odvažiš sići u svoje vlastito siromaštvo. Ondje je mjesto na kojemu možeš najintenzivnije iskusiti Božju ljubav. Odupri se napasti graditi se boljim nego jesi.

„Dok još bijasmo u grijehu, Krist za nas umrije“ (Rim 5,8). Da te Bog, takva kakav jesi, u Isusu Kristu toliko ljubi, najnutarnjija je

jezgra Radosne vijesti. Njegova ljubav je izvor tvoje sposobnosti ljubiti. Ti si osposobljen ljubiti Boga, sebe i svoje bližnje. Ovu bezuvjetnu, božansku ljubav prenositi na sve druge, na to se misli kad Isus kaže: „Budite dakle savršeni kao što je savršen Otac vaš nebeski“ (Mt 5,48).

Što više prihvatiš i potvrdiš svoje siromaštvo u svjetlu Božjemu, to sposobniji ćeš biti ljubiti u odnosu na siromaštvo i slabosti drugih. Ali ono najveće za što si osposobljen prihvaćajući svoje siromaštvo jest da ljubiš Boga. Ništa nas više ne može i ne treba odvojiti od ljubavi Božje (usp. Rim 8,38 i dalje).

*„Pokora čisti savjest i pomiruje s Bogom... Pokajnička pokora ispunja dubokom poniznošću pred Bogom, daje da pred Njim svaki dan priznamo svoje pogriješke. Oplakuje samu sebe i ne nalazi vremena gledati na druge ili ih osuđivati. Ipak, prava je pokora dijete svijetla pouzdanja u neusporedivo milosrđe Božje, koje daleko nadilazi sve naše prijestupe. Njemu je strano svako zatajenje“* (Alla Salevry, Neprestana molitva srca).

Terezija Avilska je kao mudra i razborita dušobrižnica shvatila opasnosti nasilna, samomučiteljskoga promatranja vlastitoga pupka. Ona ovome nekršćanskome krivom putu suprotstavlja: „Razmatranje naših grijeha i spoznaja sama sebe svagdanji je kruh koji na putu molitve moramo uživati uza svu ma kako ukusnu hranu... Hod u nutrinu nije ništa nasilničko; snage duše treba blago voditi... Vrlo je važno za svaku dušu koja se – više ili manje – posvećuje molitvi da se ne zavlači u kut ili ograničuje... Neka ju se također ne primorava ostajati dugo u jednoj odaji, pa ni u odaji spoznaje sama sebe.“

### **„Ljubi me takav kakav si!“**

Možda ti sljedeće riječi, koje je jedna redovnica primila u molitvi, pomognu rasti u ljubavi prema Bogu.

*„U svakome trenutku i kojoj god se situaciji nalazila, u revnosti ili u suhoći, u vjernosti ili u nevjernosti, ljubi me takva kakva jesi. Hoću*



*Ljubav tvoga siromašnoga srca: jer ako čekaš dok budeš savršena, nikada me nećeš ljubiti. Ne bih li možda iz svakoga zrna pijeska mogao načiniti serafa, blistava od čistoće i ljubavi? Nisam li ja Svemogući? I ako mi se sviđa, ostaviti ona divna bića u nebu i dati prednost ljubavi tvoga siromašnoga srca – nisam li uvijek gospodar tvoje ljubavi?*

*Dijete moje, dopusti mi da te ljubim: hoću tvoje srce. Sigurno, s vremenom ću te preobraziti, ali danas te ljubim takvu kakva si i želim da i ti mene ljubiš takva kakva si. Hoću vidjeti kako se iz pličina tvoje bijede diže tvoja ljubav. Ljubim u tebi i tvoje slabosti, ljubim ljubav siromašnih i bijednih. Hoću da se od nevoljnih neprestano diže veliki uzdah: 'Isuse, ljubim te.' Ono što bi ranilo moje srce moglo bi biti vidjeti da sumnjaš u mene i da nemaš povjerenja u mene. Hoću da i najneznatniji čin činiš iz ljubavi. Računam s tobom da ćeš mi darovati radost. Hoću samo i jedino pjev tvoga srca.*

*Ne mari za to što nemaš krjeposti – ja ću ti dati svoje. Ako mi daruješ svoju ljubav, dat ću ti toliko da razumiješ ljubiti, puno više nego si uopće možeš zamisliti. Misli pak na to da me ljubiš takva kakva jesi.*

*Dao sam ti svoju majku. Pusti da sve prođe kroz njezino čisto srce. Što god došlo, ne čekaj na to da najprije postaneš sveta da bi se predala ljubavi; inače me nikada ne bi ljubila. Danas stojim na vratima tvoga srca kao prosjak – ja Kralj kraljeva. Kucam i čekam. Požuri se otvoriti mi!"*

## Vježba 2:

### Razastri svoj život pred Boga

Stavi se s potpunim pouzdanjem u nazočnost Onoga koji te je uvijek bezuvjetno ljubio i koji je još uvijek tu za tebe i u tebi. „Ja sam koji jesam.“ („Bože, ti si tu. Gledaš me i ljubiš. Hvala.“ (Usp. Prva vježba).

Tvoj prvi pogled neka bude posve usmjeren na Boga i Njegovu ljubav prema tebi, tek nakon duljega vremena boravka pred njim baci kratko pogled na 'realnost' svoga života.

Tvoj životni put, tvoja sadašnja situacija, ne moraju biti savršeni; sve smije biti i ostati lomljivo; te svoje ulomke smiješ razastrijeti preda nj i prepustiti mu ih što možeš bolje.

Zbog kojih ulomaka svoga života trpiš? Gdje si rezigniran, u odnosu na sama sebe, na svoju obitelj, na tebi bliske ljude, na Crkvu, na...? Koje su tvoje frustracije, povrjeđenosti, strahovi, brige, životne rane, samoća, bespomoćnost, nepomirljivost, slomljene veze, ...?

Postoji li nešto ili netko, koga bi isključio iz svoga odnosa prema Bogu? Nisi zadovoljan sa samim sobom, sa svojim brakom, ili beženstvom, sa svojom obitelji, svojim susjedstvom...? Tišti te put tvoje djece?

Misao Blaise Pascala – „Ne možemo si zamisliti što Bog može učiniti iz krhotina našega života, samo ako mu ih prepustimo!“ – poziva te da preda Nj razastreš čitav svoj život. Možda ti to pomogne da napišeš svoje 'krhotine' i, ako je potrebno, u povjerljivu razgovoru ili ispovijedi potpuno prepustiš Bogu. Duh Sveti će te pritom voditi i pokazati ti gdje si prema sebi, ili prema Bogu odnosno prema bližnjima, rezignirao. Bez 'mudrovanja'. Bog traži da sve tamno svoga života, sve lomljivo, grješno, nesavršeno i nedovršeno

staviš u Njegovo svjetlo, jer: „sve što se raskrinka, pod svjetlošću postaje sjajno“ (Ef 5,13).

U Isusovoj bezuvjetnoj ljubavi prema tebi, u njegovu prihvaćanju tvoga slomljena bitka, djeluje ona preobražavajuća snaga, koja čini mogućim da ne moraš ostati takav kakav jesi. On, koji sjedi na prijestolju, govori i tebi:

'Evo, sve činim novo!'

I dodaje:

'*Napiši: Ove su riječi vjerne i istinite*' (Otk 21,5)

### **U tami naše noći**

Ponekad, u tami naše noći  
pališ vatru  
rasvjetljuješ našu noć  
naša očajna srca nadom ispunjuješ.

Ponekad, u tami naše noći,  
shvaćamo što tvoja Radosna vijest  
znači za naš život  
doživljavamo  
da nas susrećeš u drugim ljudima  
vjerujemo  
da nam pružaš svoju ruku.

Ponekad, u tami naše noći  
osjetimo da si uvijek s nama  
jer si u nama.

(Jutta Zimmermann)



### 3.

## Oracija

Bog traži razgovor s tobom  
Tjelesna dimenzija molitve

### Oracija – o velikome razgovoru s Bogom

„Što to putem pretresate među sobom?“ Uvijek je Bog taj koji započinje razgovor. Učenicima iz Emausa je lakše odgovoriti jer Isus traži razgovor s njima. On, koji već sve zna, smatra važnim da učenici pred njim do kraja izreknu svoju rezignaciju, da ju iznesu na svjetlo; tako će njihove misli i osjećaji postati tema za razgovor s Bogom; postat će molitva. Terezija Avilska opisuje svoj život kao 'veliki razgovor s Bogom'. 'Oratio' (latinska riječ za molitvu) – od Boga darovana sposobnost – znači biti na različite načine u odnosu s Njim, komunicirati s Njim, biti u razmjeni ljubavi.

„Ništa nije snažnije od molitve i ništa se ne da s njom usporediti!“ (Ivan Zlatousti)

### Moli se Bogu u sebi

Da Bog u njoj stanuje za Tereziju bijaše otkriće, prekretnica u njezinu molitvenom životu. U duhu Isusovih riječi: „I njima sam očitovao tvoje ime, i još ću očitovati, da ljubav kojom si ti mene ljubio bude u njima – i ja u njima“ (Iv 17,26). započela je moliti se Bogu u svojoj nutrini, odnosno moliti u Njemu. Duh Sveti vodi i tebe na ono 'mjesto' u tebi, koje je Bog sebi izabrao za prebivalište: u tvoje srce. Nutarnja molitva znači svjesno priklanjanje Bogu koji je u tebi skriveno nazočan.

## Slika-grafika, str. 73

Ti u meni i ja u tebi

„Tko se potrudi zatvoriti se u malo nebo svoje duše, gdje stanuje Stvoritelj neba i zemlje, i navikne se na to da osim njega ništa ne pogleda, i ne moli na mjestima gdje se vanjska osjetila mogu rastresti, može biti uvjeren da ide pravim putem i da će brzo dospjeti onamo gdje sam može piti vodu iz izvora.“ (Terezija Avilska)

## Bože,

Ne vidimo te jer si nam se toliko približio?

Jer si došao u nas,  
jer u nama stanuješ?  
Koje li spoznaje!

Tražimo te

u zvijezdama  
u prirodi  
u bližnjemu  
u crkvama  
a nalazimo te u *sebi*.

S tobom u sebi nosimo tebe

u crkve  
k bližnjima  
u prirodu  
gore k zvijezdama.

(Jutta Zimmermann)

## Uz usmenu molitvu

„Najprije moraš svoje tijelo i svoje usne naviknuti na molitvu.

Možeš stati pred ikonu Krista i Bogorodice, duboko se nakloniti i glasno ponavljati ime Isus, zazivati ga kao slijepac i carinik.

Molitva srca je Božji dar. Dat će ti se kad Bog to hoće. Dotle se možeš pripremiti na primanje ovoga Božjeg dara, prikazati mu svoje tijelo, svoje usne i svoje misli, i on će iz tebe načiniti hram svoga Duha. Kvaliteta molitve ne ovisi o nama, ona je Božje djelo. Ali količina, množina molitava ovisi o nama... Moliti se uči samo moleći.“ (Riječi s gore Atosa)

Na opasnost izvanjskoga, mehaničkoga moljenja upozoravali su već proroci naroda Staroga zavjeta.

*„Ovaj mi narod samo ustima pristupa i samo me usnama časti, a srce mu je daleko od mene...“ (Iz 29,13)*

Ali ova moguća opasnost neka nas ne zadrži od tjelesne molitve, nego neka nas potakne tražiti molitvu srca. Izvor istinske, iznutra oduhovljene molitve proizlazi ondje gdje se sjedine usne i srce, vanjsko ispovijedanje i nutarnja predaja. Kao što je formulirao Pavao:

*„Jer ako ustima ispovijedaš da je Isus Gospodin, i srcem vjeruješ da ga je Bog uskrisio od mrtvih, bit ćeš spašen“ (Rim 10,9).*

Nedostaje li 'oracija', svejedno u kojemu obliku, nutarnja molitva, priklanjanje srca k Bogu, nedostaje 'duša'. Ipak: svaka molitva na koju smo naviknuli, svaka oracija već može biti nutarnja molitva. *„Ako vam je srce svim žarom kod čitanja uobičajenih molitava i gori od ljubavi prema Bogu, ostanite pri tome!“ (Starac Teofan).*

*„Čak i iz usmene molitve možeš polučiti veliku korist. Moleći Oče naš ili neku drugu molitvu apsolutno je moguće, kao sam od sebe, ući u nutarnju molitvu“ (Terezija Avilska).*

Molitva nije pitanje tehnike, nego ljubavi. Ne znam koliko ti u ljubavi pomaže tečaj u slobodno vrijeme 'Kako najbolje zagrliti svoga muža, svoju ženu'? Zaljubljeni uvijek nađu vremena jedno za drugo,

primjerene riječi i geste, U Zapadnoj crkvi vrijedila je maksima: „Ljubi i čini što god hoćeš!“ (Augustin). Maksima istočne crkve glasi: „Moli i čini što god hoćeš!“

Tko ljubi, moli i tko moli, ljubi.

## I molitva je 'djelatnost'

I molitva je djelatnost, čin volje, odluka. Radi se o vremenu, u kojemu se svjesno povlačimo na 'molitvu'. „Sočetka, a katkada i kroz dulje vrijeme, molitva nije ništa drugo nego djelatnost kao i svaka druga djelatnost. Ali ona s vremenom uđe u intelekt i konačno pusti korijenje u srcu“ (Starac Teofan).

„Molitva je najplemenitija čovjekova djelatnost“ (Ivan Klimakos).

## Značenje tijela za molitvu

Mi nismo čisto duhovna bića, tijelo sa svim svojim osjetilima pripada našem čovječstvu. Dualizam u smislu razdvajanja tijela i duše nije kršćanski. Za zajednički život s tobom Bog je izabrao tvoje tijelo kao mjesto susreta. „*Ili zar ne znate? Tijelo vaše hram je Duha Svetoga koji je u vama, koga imate od Boga, te niste svoji... Proslavite dakle Boga u tijelu svojem!*“ (1 Kor 6,19-20).

Čovjek, stvoren 'na Božju sliku' ima neizmjereno dostojanstvo i značenje; on je stoga ljudsko tijelo jer je oduhovljeno duhovnom dušom. Okreni se svomu tijelu kao stanu Božjemu s ljubavlju, i ne zaboravi činiti mu dobro. „Učini svomu tijelu neko dobro, da bi duša imala volje u njemu stanovati“ (Terezija Avilska).

Nema puta pounutarnjenja molitve koji bi mogao izostaviti tijelo sa svim njegovim osjetilima. Uvježbavanje u boravljenju pred Bogom za Tereziju Avilsku započinje od tijela, stoga ona daje uvjerljiv kratak naputak: „**Priveži svoga magarca!**“ (*misli time svoje časno tijelo*).

Slika, str. 78

Sestro, brate  
čovjek si



*ne anđeo, bogoliko lijep.  
Tijelo i duša sjedinjeni  
čine  
tvoju ljudsku narav.  
Moli  
radi, pleši, pjevaj, piši poeziju...  
tijelo i dušom.*

## **Odlučujuća je tvoja odluka**

**Slike (2), str. 80**

*Kojemu kućnom oltaru daješ prioritet?*

Bog, komu ne pripada najviše značenje, postaje kao Bog bez značenja.

Naći svaki dan posve određeno vrijeme i to dostatno dugo za molitvu, prema Tereziji Avilskoj najvažnija je odluka tvoga života.

„Puno, čak jako puno ovisi o našoj čvrstoj odlučnosti... Došlo što mu drago, muka i trpljenje, govorkanje, smrtna opasnost, obeshrabrenost, čak i da čitav svijet propadne – ništa nas ne smije odvratiti od toga puta.“

**Uzmi si svaki dan  
najbolje moguće, dostatno  
i unaprijed određeno vrijeme,  
da budeš sam  
zajedno s Bogom!**

**Slika, Str. 81**

**Otkazi sve termine. Potraži daljinu.  
Traži tišinu.**

Naći za Boga svaki dan specijalno vrijeme nije ni u kakvoj suprotnosti s istinom da je 'Bog prodorno imanentan'; naprotiv, 'vrijeme molitve' pomaže ti uvijek imanentnoga Boga prepoznati u svakodnevicu, raditi moleći i moliti radeći. Jer nismo čista duhovna bića, trebamo vanjske metode za molitvu kao pomoć. Kao što nam kod jela vilica i žlica služe kao pomoćno sredstvo i nikomu ne bi palo na pamet pojesti ih, tako nam i kod molitve pomažu sigurne tehnike za molitvu. Uza sve oblike molitve vrijedi da su tehnike i metode 'dodatak'. Kod svake 'molitvene metode' koju primjenjujemo odlučujuće je raspoloženje i usmjerenje srca. „Molitva je radost. Molitva je sjaj sunca Božje ljubavi, molitva je nada vječnoga blaženstva, molitva je gorući plamen ljubavi Božje za tebe i za mene. Molimo jedni za druge, jer to je najbolji put da jedni druge ljubimo. Budi danas sjaj sunca Božje ljubavi“ (Majka Terezija).

### **Najrazličitiji oblici 'moljenja'**

Pojam 'oracija' (u ovome seminaru) rabimo za tjelesnu dimenziju svakoga moljenja. Tako čitav tvoj život može postati molitva. Svako tvoje bivanje pred Bogom je molitva: smijeh i plakanje, pohvala i jadanje, pjevanje i ples, rad i odmor, sanjanje i putovanje (hodočašćenje kao moljenje nogama), nadanje i strahovanje, pitanje i pjesničko pjevanje, šutnja i slušanje, traženje i nalaženje... Ovamo spada svaka molitva kao razgovor s Bogom i slušanje Boga; molitveno čitanje Svetoga pisma; sve spontane, osobne molitve isto kao i nebrojene već formulirane molitve kao 'Očenaš', 'časoslov'; sudjelovanje na sakramentalnim slavljinama, liturgije i obredi; sakramentalije (blagoslovine, blagoslov vode, svijeća...); jednostavni uzdasi; od Duha Svetoga danas ponovno na nov način darovana 'molitva u jezicima'... U 'molitve' ubrajaju se – ukoliko su svjesno ili nesvjesno usmjerene na Boga – i sve tjelesne geste i stavovi (sjedenje, stajanje, klečanje, ležanje, hodanje, udaranje u prsa, nakloni, sklapanje ruku...); svi umjetnički oblici: slikarstvo, arhitektura, kazalište, glazba, boje, oblici, miris (tamjan); različiti oblici posta... Sve 'molitve' (oracije) dobivaju iz ljubavi snagu

koja daje život, kao svjestan ili nesvjestan odgovor na Njegovu božansku ljubav, koja prethodi svakoj ljudskoj molitvi i nastojanju.

### Molitva Isusu – Put Istočne crkve

Poseban način moljenja jest molitva Isusu Istočne crkve. Ona započinje s ponavljanim usmenim zazivom Isusova imena: „**Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj mi se.**“ Kod molitve Isusu ne radi se toliko o riječima, nego o nutarnjemu raspoloženju. „I papigu možeš naučiti dozivati, „Gospodine, smiluj se!“, malo prenaglašeno je formulirao Starac Teofan.

Molitva Isusu, kao molitva posebno je prikladna da te dovede do molitve srca; ipak treba razlikovati jedno od drugoga, kao što i Teofan na razumljiv način čini: „Mnogi govore: 'Vježbaj se u molitvi Isusu; to je nutarnja molitva. Ali nije baš tako. Molitva Isusu je dobro sredstvo da se dođe do nutarnje molitve; ali ona po sebi nije nutarnja nego izvanjska molitva. Molitva Isusu je recitirana molitva kao i sve druge. Ona u sebi nema ništa posebnoga. Sva njezina snaga je u duhu kojim se ona moli... Ako je moćnija od svake druge molitve onda je to samo radi snage Isusova imena, našega Gospodina i Otkupitelja. Ali je potrebno zazivati ovo ime u punoj vjeri, duboko siguran da je Bog posve blizu, da vidi, da razumije, da s velikom napetošću sluša naše moljenje i da je spreman odgovoriti nam i dati nam što tražimo... Odlučite živjeti u Božjoj misli i boraviti u Božjoj nazočnosti. Samo to će vas dovesti do cilja. Sve to dolazi od Božje milosti. Bez milosti Božje nije moguće nikakvim drugim sredstvom postići duhovno.“

Uz zaziv Isusova imena stoji u novom Katoličkom katekizmu: „Ime, koje sadrži sve, ime je koje je Sin Božji dobio kod svoga utjelovljenja: Isus.

Božje ime ne da se izreći ljudskim ustima, ali Božja riječ nam ga objavljuje u utjelovljenju; sada ga možemo zazivati: „Isus“, „Jahve spašava“. Ime Isus sadrži sve. Boga i čovjeka i čitav poredak

stvorenja i otkupljenja. Moliti „Isus“ znači zazivati ga, dozivati ga u sebi. Njegovo ime, kao jedino, nosi Božju nazočnost u sebi koju ono znači. Isus je uskrsnuo i tko zaziva njegovo ime, prima Sina Božjega koji ga je ljubio i za njega se predao.

### Vježba 3:

#### Boraviti uz Boga s 'Molitvom Isusu'

Nasloni se na Isusovo srce i počini uza nj. „Isuse, dobro je što si tu. Dobro je biti uza te. Tvoja blizina za mene je spasonosna. Privuci me k sebi i čvrsto me drži. Sve brige ili krivnju, koja me još pritišće, predajem ti s potpunim povjerenjem. Suprotno svim dvojbama, koje se u meni još mogu pojaviti, u svome srcu znam da me ljubiš takva kakav jesam.“

Molitva Isusu može ti pomoći boraviti u Isusovoj nazočnosti. **„Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj mi se.“** „Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj se meni grješniku.“ Ili „Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj nam se.“ Ova jednostavna molitva, smijemo ju označiti kao 'dragocjeni biser', ili barem kao jedan od najvažnijih elemenata pravoslavne i općenito istočne duhovnosti, krije u sebi i najstariju, biblijsko-katoličku ispovijest vjere: „Isus krist jest Gospodin!“ Uzvišeno ime 'Gospodin' (grčki Kyrios; hebrejski Adonai) izražava da je Isus Bog. Molitva Isusu pomaže ti da jasno ispovjediš Isusa Krista kao 'Gospodina'.

(Svjesno izostavljanje označavanja Boga s „Gospodin“ – u liturgiji ili u molitvi – ne da se opravdati nikakvim, pa ni bronamjernim, feminističkim nakanama.)

Molitva Isusu uglazbljena je. Vidi Akatist (Pohvala Bogorodici i Isusu Čovjekoljupcu). Prikladna je za opetovano ritmičko pjevanje. Mnogi molitvu-Isusu mole u ritmu disanja u pojednostavljenu obliku: „Isuse“ (udišući) – „smiluj mi se“ (izdišući) ili: „Isuse“ – „milosrđe“. Ovo molitveno udisanje i izdisanje neka se događa bez grča, opušteno.

Možeš posve slobodno razviti osobnu 'molitvu Isusu'. Već prema životnoj situaciji možeš moliti svoju vlastitu 'kronicu Isusu' izmjenjujući nakane; u smislu zahvaljivanja, slavljenja, klanjanja, tužaljke ili prošnje. Krunica će ti pomoći ne u brojanju nego da se bolje koncentriraš.

Isuse – zahvaljujem ti

Isuse – hvalim te

Isuse – klanjam ti se

Isuse – ljubim te

Isuse – radosti moja

Isuse – Otkupitelju moj

Isuse – miru moj

Isuse – trebamo te

Isuse – misli na nas

Isuse - ...

Isus nas je naučio Boga zvati 'Abba – Oče'. Mnogi su u neprestanu zazivanju Imena 'Abba' pronašli svoj put do molitve srca!



4.

## Meditacija

Njegovu riječ prebirati u srcu  
Značenje ljudskoga nastojanja

### Meditirati znači vježbati

„Meditari“ znači u latinskome: razmišljati, razmatrati, vježbati, ponavljati, uvježbavati. Put molitve je i put vježbanja. Sve što ti pomaže tvojim vlastitim nastojanjem (čitajući, razmišljajući, boraveći, moleći, radeći, putujući, pjevajući, plešući...) pounutarnjiti Božju riječ, čuti njegov glas, odnosno primiti milost nutarnje molitve, spada u područje 'meditacije', u razmatranu molitvu. I do tebe stoji da probudiš i razviješ smisao nutarnjega slušanja. Bog ti se svakodnevno obraća na puno načina: bilo u knjizi stvorenja u koju spada čitav svemir sa svim stvorenjima kao i svaka stranica tvoje posve osobne knjige života; bilo po Isusovoj nazočnosti i životu, bilo preko riječi Svetoga pisma.

### Riječ Božja

„Počevši tada od Mojsija i svih proroka, protumači im što u svim pismima ima o njemu“ (Lk 24,27). Sam Isus rasvjetljuje svima koji traže Božju riječ, tada učenicima iz Emausa a danas i nama.

Dobre riječi, pohvala, priznanje... hrane te; možeš iznutra od njih živjeti. Što se odnosi već na ljudske riječi, puno više vrijedi za Božju

riječ. A ove riječi iz Isusovih usta razvijaju svoju posve spasonosnu i oslobađajuću snagu, jer Božje riječi su „duh i život“. Božja riječ je hrana za dušu; u njoj se konačno daje sam Isus Krist. O Njemu stoji napisano: „*I Riječ je tijelom postala i nastanila se među nama!*“ (Iv 1,14).

Mogu li i u kojoj mjeri Isusove riječi – u kojima je On sam nazočan – sadržavati svoju preobražavajuću snagu za naš život, ovisi i o nama. Njegova riječ nam pokazuje put do velikih zakonâ života i ljubavi. Naše svakodnevno razmišljanje orijentirano je na iskustvo, to znači više opterećeno prošlošću; Božja riječ je usmjerena na obećanje, pokazuje na budućnost!

Božja riječ ti otvara nove perspektive za život. Proširuje obzor tvoje vjere. Ponovno dovodi tvoj život u red u kojemu Bogu daješ mjesto koje Mu i pripada na svim područjima tvoga života. Ali to neće ići bez tvoga sudjelovanja. 'Putevi obraćenja' nisu mogući bez tvoje aktivne suradnje. Sve dok dubine tvoga bića ne budu prožete oslobađajućom Božjom ljubavlju, 'moraš' u svome srcu prebirati Njegovu riječ.

Od crkvenoga oca Jeronima (345.-420.) potječe riječ „*Ne poznavati Pisma znači ne poznavati Krista!*“ Ta riječ nije izgubila ništa od svoje istine.

Hoćeš li bolje upoznati Krista i život u Njegovu nasljedovanju, onda obriši prašinu sa svoje Biblije i čitaj Pisma Staroga i Novoga zavjeta. Konačno, iza svake prave 'Božje riječi' stoji utjelovljena riječ Božja, sam Isus Krist! Moliti znači slušati Isusovu životvornu riječ, kao Marija za koju se govori: „*Marija u sebi pohranjivaše sve te događaje i prebiraše ih u svome srcu*“ (Lk 2,19).

'Meditirati' znači: u Božjoj riječi osjetiti kucanje svoga srca.

**Slika, str. 90**

*Poslušajte me i živjet ćete!*“ (Iz 55,3)

**Meditirati... sve dok nismo sigurni da nas ljubi**



Kod meditacije radi se ponajprije o 'djelatnosti' razuma. Meditacijom nazivam to kad razumom prolazim točku po točku: započinjem s mišlju koju milost nam je Bog iskazao kad nam je dao svoga jedinca Sina. Ali ovdje ne zastajem, nego idem dalje sve do pojedinačnih otajstava, do čitava Njegova života.“ Terezija Avilska preporučuje nadalje i kratko vrijeme meditacije prije nego započneš usmeno moliti. Ona takvim naputkom probija klasičan trostupnji model (usmena molitva – meditacija – kontemplacija).

Meditacija dakle započinje s prvim i najvažnijim činom razuma, s tzv. 'uprisutnjivanjem Boga'; to znači sebe svjesno staviti u Božju prisutnost. Cilj ovoga uprisutnjivanja jest biti čitav život u Božjoj nazočnosti, to znači 24 sata dnevno, kod 'molitve' isto kao i kod kartanja, vožnje automobilom, jela, spavanja itd. Osjetnu stranu ovoga uprisutnjivanja – u koji spada i čin volje ljubiti Boga – nalazimo u već poznatoj definiciji molitve Terezije Avilske:

*„Molitva nije ništa drugo  
nego boravljenje  
uz prijatelja,  
s kojim se često i rado  
sastajemo sami,  
da s njim razgovaramo,  
jer smo sigurni  
da nas ljubi.“*

Svaki element ovoga određivanja pojma odnosi se na ljubav. Povjerljivost u prijateljskome odnosu s Bogom plod je ljubavi. Zadaća je razuma (nadahnut Duhom Svetim) uz pomoć najrazličitijih metoda 'meditacije' – prvenstveno razmatranja o Isusovu životu i riječima, ili o životu i riječima svetaca ili uz pomoć razmatranja o stvorenju, posredovati duši sve više i više sigurnost o Božjoj ljubavi; sve dok nismo „sigurni da nas ljubi!“

**Božju riječ 'preživati'**

Kod neprestana ponavljanja jedne svete riječi (pustinjski oci su ovaj način meditiranja nazivali 'ruminatio', to znači 'preživljanje' Božje riječi), u najdubljoj se dubini radi o 'novome rađanju' iz Božje riječi.

„Ta nanovo ste rođeni, ne iz sjemena raspadljiva, nego neraspadljiva: riječju Boga koji živi i ostaje“ (1 Pt 1,23).

Opat Hezihije iz Samostana Goručega grma na brdu Sinaju govori nam u 7./8. stoljeću o vježbi molitve jednom riječju, o trajnome zazivanju Isusova imena. Na mjestu gdje je Bog objavio svoje ime, postaje spasonosno Isusovo ime kao punina objave i Božjega posredovanja sebe, neprestano ponavljanim molitvenim uzdahom; povezanim s disanjem, kucanjem srca ili svakodnevnom djelatnošću! –

Ako je moto kod 'oracije' glasio: 'Priveži svoga magarca', onda on kod meditacije glasi: **'Vezuj svoje misli uz Božju riječ!'**

*Kratko zazivanje Isusa ima za svrhu nešto vrlo uzvišeno: naime spominjanje Boga i osjećaj za Njega učiniti trajnim. Zazivi koje upravljamo Bogu previše se lako, prvim najjačim dojmom koji nas obuzima, prekidaju. Unatoč zazivanjima počinju misli uokolo kovitlati kao roj mušica. Da se ovo vladanje spriječi (ukloni), moraš svoj intelekt „čvrsto vezivati“ ili samo mišlju vezivati uz Jedinoga... Kod molitve morate paziti na to da svoju misao i svoju pozornost držite kod Boga.“ (Starac Teofan)*

## **Dalje od mene, bliže k tebi**

Božja nazočnost je i kod molitve 'koju se vježba' važnija od svakoga govorenja, šutnje i slušanja. Nutarnja molitva kršćanina traži – pokrenuta Duhom Svetim – neprestano zajedništvo s Bogom, Ocem i Isusom Kristom, jedinim Posrednikom i Putem k Ocu.

Nutarnja molitva ne znači jednostavno govorenje (bez glasa) s Bogom, nego u nutrini potpuno na Njega upravljenu pozornost. Ulaženje u nutarnju molitvu događa se uvijek onda kad se čitavo tvoje biće – tijelo, duša i duh – otvori Božjemu ti; u smislu 'dalje od mene, bliže k tebi'. Ovo se može dogoditi u osobnome tihu vremenu, u vrijeme liturgijske molitve, bogoslužju, u prirodi, na

radnome mjestu; u posve običnu svakodnevnom životu, u kuhinji, u vlaku, za računalom...

### **Pomoć za meditiranje u životu brata Klausua**

Na primjeru svetoga brata Klausua iz Flüelija želim pokazati što bi se moglo misliti pod meditacijom – u smislu ljudskoga nastojanja oko pounutarnjenja.

U životu velikoga mistika brata Klausua možeš dojmljivo vidjeti kako blagotvorna može biti metodička pomoć kao 'pridodano djelo' na putu u nutrinu. Brat Klaus služio se, Oče-naš-konopcem (zvanim 'Bätti'); osim toga služio se i svojom 'kratkim molitvicom': Gospodine moj i Bože moj..., tzv. molitvom brata Klausua; nadalje uranjao je u Boga pomoću glasovite slike kotača.

Jednomu je monahu godine 1469. pripovijedao kako mu je jedna metoda duhovnoga razmatranja, 'razmatranje o muči Kristovoj', koju mu je savjetovao prijatelj, vjerojatno njegov duhovni vođa (Heiny am Grund), pomogla na daljnjemu putu moljenja: „Naučio me je odlomke muke razlikovati preko sedam kanonskih časova. Nato sam se sabrao i počeo svaki dan vježbati. Vježbajući Otkupiteljevo milosrđe prema mojoj bijedi napredovao sam.“

**Slika, str. 95**

### **Zbog čega je potrebno naše nastojanje?**

Možda ti se naš hodočasnički put učini proturječnim? Najprije se tvrdilo da te Bog ljubi bezuvjetno, takva kakav jesi i želi ti darovati neprestanu molitvu srca. A sada se odjednom traži tvoje zauzeto sudjelovanje? Što sada vrijedi: dar ili trud, milost ili ostvarenje?

Bog te iz tvoga najnutarnjijega svetišta poziva k sebi. Dolazi ti ususret tisuću koraka, pa ipak u tvoje dostojanstvo pred Bogom

spada to da sam učiniš posljednji korak prema Njemu. Kao što u prisposobi otac pun čežnje čeka na obraćenje svoga 'izgubljenog sina' (usp. Lk 15,11-32), tako Bog u tebi čeka na tvoje navraćanje k njemu. Obraćanje kao navraćanje do središta tvoje duše, do mjesta na kojemu u tebi stanuje Bog. Ovaj dinamički proces opisuje Terezija Avilska s 'meditacija' ili 'molitva sabiranja'. „Kod 'molitve sabiranja' duša sabire sve svoje snage i s Bogom ulazi u svoju nutrinu... Ulaženje u nutrinu nije ništa nadnaravno. Ono ovisi o našoj volji... Usred posla trebamo se iznutra povući u sebe. Ako samo kratko pomislimo na onoga koji je u nama, već ćemo postići puno...“

Put molitve uspoređuje Terezija i s vrtlarom, koji na početku mučno posudom iz zdenca grabi vodu, da zalije svoj vrt.

**Slika, str. 97**

*„Bez naprezanja nije moguće ništa naučiti.“*

S vremenom mu postaje sve lakše, jer vodu za navodnjavanje usmjeruje iz rijeke u svoj vrt ili koristi pomoć vodeničkoga kola s lopaticama. Na kraju smije doživjeti kako počinje padati kiša i njegov se vrt bez njegova sudjelovanja navodnjuje 'odozgor'.

## **U podnožju nebeskih ljestava**

U podnožju nebeskih ljestava stojiš u noći vjere ili u noći krivnje, kao nekoć Jakov (Post 3,27) i moraš s mukom izboriti Božji blagoslov: Katkada se svako nastojanje čini uzaludnim, tvoja noga, čini se, nikada neće dokučiti prvu prečku.

Bezizlazan pothvat, kad ne bi tu bio onaj koji vidi tvoje nastojanje, i jednoga dana ti pohiti ususret kao ljubeća majka i na svojim te rukama nosi po ljestvama uzgor.

**Slika, str. 98**

*„Neću te pustiti dok me ne blagosloviš.“*

## Značenje duhovnih knjiga

U povezanosti s problemima koji nastaju kod meditacije, Terezija govori o značenju duhovnih knjiga. „Koliko sam god bolje mogla, nastojala sam iznutra si zamisliti našega Gospodina Isusa Krista. Kad razmatram o tajni Kristova trpljenja, to si iznutra zamislim. Najviše sam pak čitala dobre knjige; to je bio moj jedini odmor, Bog mi nije dao sposobnost razumom o njemu razmišljati ili se služiti svojom maštom. To je bilo tako loše da nisam uspijevala razmatrati o čovječstvu našega Gospodina ili si o njemu stvoriti jasnu sliku.

Komu ne leži razmišljanje, u većoj je opasnosti. Trebao bi, jer ne može raditi s predodžbama, puno čitati. Da mi se nije dopuštalo čitanje, bilo bi mi nemoguće 18 godina izdržati u tolikoj suhoći. S knjigom, koja mi je poslužila gotovo kao pratitelj i štit, skupila sam sve svoje čudne misli i bila utješena. Suhoća nije bila normalno stanje kod moje nutarnje molitve. Ali kad nisam u ruke uzimala knjigu, brzo bi se izgubila u rastresenosti. Knjiga je pak sabirala moje misli i privlačila moju nutrinu kao primamljiva hrana. Često je bilo dostatno da sam knjigu samo otvorila.“ (Terezija Avilska)

## Muka s tišinom?

Ako ti smirivanje pred Bogom zadaje muku, neka te sljedeće riječi utješe i ohrabre: „Ova knjiga nije zamišljena za one koji rado razmišljaju sređenim tijekom i koji su naviknuli u miru i sabranu razmatranju... Ne, to o čemu ovdje pišem i za što ti želim dati nekoliko savjeta, zamišljeno je za one čiji je razum toliko neobuzdan, da njihove misli kao galopirajući konji jure čas ovamo čas onamo i nije ih moguće zaustaviti. Oni su uvijek u nemiru, bilo da je to u njihovoj naravi, bilo da to Bog pripušta. Jako suosjećam s njima...“ (Terezija Avilska)

## Usporedba s izlaskom sunca

Jedan učenik upita učitelja moljenja: „Što mi je činiti da postignem rasvijetljenje?“

Slika, str. 100

**„S rasvijetljenjem je kao s izlaskom sunca“**, odgovori učitelj.

„Ne možeš činiti ništa drugo nego čekati dok se ono ne dogodi.“  
„A čemu onda koriste sve molitve koje svakodnevno trebam obaviti?“ „Njih sam ti preporučio samo zato da budeš siguran, da nećeš spavati kad izađe sunce.“

### Molitva kao krik Bogu

Jednim krikom, boreći se za zrak, došao si na ovaj svijet. I duhovni život kao i zemaljski započinje krikom za Božjim oživljujućim dahom.

*Učitelja dok je grabio vodu na zdencu neki pomalo brbljavi (pričljivi) posjetitelj upita o tome kako da najbolje moli. Posjetitelj govori i govori, učitelj šuti i sluša. Nakon duljega slušanja zgrabi učitelj onoga koji je tražio savjet za glavu i pritisne ga u vodu tako dugo, dok se gotovo nije ugušio i boreći se za zrak krikom ponovno izronio. Zatim će učitelj: 'Tako trebaš moliti.'*

Nije li i tvoja molitva često previše površna, previše pobožna, premalo egzistencijalna? Poznaješ li molitvu kao krik iz najdublje dubine svoje egzistencije?

### Bartimejev krik

Dojmljiv primjer takva egzistencijalna moljenja daje nam Biblija u izvješću o ozdravljenju slijepoga Bartimeja (Mk 10,46-52): Dođu tako u Jerihon. Kad je Isus s učenicima i sa silnim mnoštvom izlazio iz Jerihona, kraj puta je sjedio slijepi prosjak Bartimej, sin Timejev. Kad je čuo da je to Isus Nazarećanin, stane vikati: "Sine Davidov, Isuse, smiluj mi se!" Mnogi ga ušutkivahu, ali on još jače vikaše: "Sine Davidov, smiluj mi se!" Isus se zaustavi i reče: "Pozovite ga!" I

pozovu slijepca sokoleći ga: "Ustani! Zove te!" On baci sa sebe ogrtač, skoči i dođe Isusu. Isus ga upita: "Što hoćeš da ti učinim?" Slijepac mu reče: "Učitelju moj, da progledam." Isus će mu: "Idi, vjera te tvoja spasila!" I on odmah progleda i uputi se za njim.

Meditiranje o ovoj pripovijesti može ti pomoći da prođeš u tajnu molitve srca kao krika za spasenjem i ozdravljenjem. Bartimej je znao za svoju potrebitost, za svoju potpunu navezanost na pomoć, na Isusovu ozdravljujuću ljubav. A ti?

**Slika, str. 103**

*A on povika još jače: „Sine Davidov, Isuse, smiluj mi s!“*

### **Poznaješ li krik svoje duše?**

Koji je tvoj molitveni krik? Gdje ti trebaš ozdravljenje? Gdje najhitnije trebaš Boga? Koji je krik tvoje duše? Možda je to tvoja nesposobnost moliti, tvoje pomanjkanje žeđi za Bogom, tvoja ravnodušnost, tvoja klonula volja, nevaljala vezanost? Za čime najviše čezneš? Ili, pitano drukčije: Jesi li zadovoljan sa sobom, sa svojim životom? Kojom 'strašću, neumjerenom težnjom' prekrivaš možda svoju najdublju čežnju? Buši na ovome bolnome mjestu u dubinu i naići ćeš na izvor, čija će voda utažiti tvoju žeđ za životom i ljubavlju. Skriveno ispod tvoga nezadovoljstva otkrit ćeš mir, na mjestu tvoje neumjerene težnje naići ćeš na čežnju. Sve što te sprječava da postaneš spašen i svet, to znači sve što te sprječava da postaneš ti sam, to znači sve što u tvojoj duši više za oslobođenjem, ozdravljenjem i otkupljenjem.

U opetovanu zazivanju Njegova imena pomoću molitve Isusu 'Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj mi se', možda tek malo-pomalo postaneš svjestan za čime u najdubljjoj dubini čezneš i gdje trebaš Njegovu spasonosnu naklonost.

Molitveni krik može biti nevolja ili jadanje, ali i slavljenje, zadivljujuća zahvalnost, klanjanje iz dubine sretna srca!

## **On baci sa sebe ogrtač, skoči i dođe Isusu.**

Poznati psihijatar (B. Staehelin) savjetovao je jednoj pacijentici da pođe u šumu i naglas izvikuje Isusovo ime. I ustanovi nevjerovatnu stvar; na njezin krik molitve i prošnje smjesta ozdravi.

Na jednome večernjem tečaju, kad sam pripovijedao ovaj primjer, dvije osobe dovele su sa sobom na seminar mladu, vidno zbunjenu ženu. Kad je ova tjedan dana kasnije ponovno ušla u župnu dvoranu, nije bila za prepoznati. Blistajući je pripovijedala svima da je kao mlada žena i majka sedam godina živjela u najdubljim depresijama i više jednostavno nije htjela živjeti. Dvije prijateljice dovukle su je na ovaj seminar od kojega nije ništa očekivala. Ali svjedočanstvo onih žena je kao iskra nade prešlo na nju. „Pomisao da bi Isus mogao možda ozdraviti i mene nije me više napuštala. I već sam sljedećega dana svim snagama povikala k Isusu: Isuse, izvuci me, molim te, iz ove jadne rupe!... i, vjerovali vi to ili ne, nakon sedam godina noći u meni se pojavilo sunce i ja sam smjesta osjetila da me je Isus ozdravio. Sada sam došla zahvaliti Isusu i vama to posvjedočiti.“

Nedavno (dvije i pol godine nakon seminara) ponovno me nazove ova žena i sretna izvijesti kako se njezin brak i njezino majčinstvo neprestano preobražava na bolje.

*Slavljeno budi Ime Gospodnje koje donosi spasenje!*

### **Krunica – meditacija o Božjoj riječi**

Bog dolazi u blagu lahoru k nama i čuje i najtiši podražaj našega srca; ova pak dva primjera jasno govore da je katkada jednostavno potrebno nutarnjoj boli dati odgovarajući vanjski izričaj – to preobrazuje nevolju.



Krunica Zapadne Crkve je, kao molitva Isusu Istočne Crkve, meditativna molitva, pomoć za pounutarnjenje tvoje molitve sve do iskustva kontemplacije. Krunica je po svome podrijetlu meditacija o Božjoj riječi, razmatranje o događajima iz Isusova života. Jedna Augustinova riječ može se odnositi i na krunicu:

„Riječi se trebaju gnijezditi u našem srcu. One ne trebaju dolaziti i odlaziti, nego se spustiti i ostati. I trebaju u nama nešto proizvesti.“

Zajedno s Marijom promatramo Kristovo lice. S njome prebiremo riječ u svome srcu.

Krunica, koju predugo nije glas 'molitve za stare bake', doživljava na našim prostorima buđenje na novi život.

Krunica – shvaćena i življena kao 'mistična' molitva – divan je i vrlo moćan način moljenja i meditiranja Božje riječi srcem.

## 'Lectio divina' – Božansko čitanje

'Lectio divina', božansko čitanje je metoda duhovnoga čitanja Pisma koju su razvili monasi. I ovaj put moljenja s Biblijom dovodi nas, kao i molitva Isusu ili krunica, do kontemplacije.

### 1. **Čitati Božju riječ (biblijske tekstove) – lectio**

Prihvaćati riječ čulnim pamćenjem – **tražiti Boga**

### 2. **Razmatrati Božju riječ – meditatio**

- Riječ primati razumom
- Žvakati – preživati – ruminatio
- Prihvatiti čežnju srca, otkriti istinu – **naći Boga**

### 3. **Odgovoriti na Božju riječ – molitva/oratio**

Voljom – izmoliti ono za čime čežnem

Potvrditi srcem – primiti – usvojiti

Dati da postane „krv i meso“, „pripojiti sebi“! – **pustiti da Bog djeluje**

### 4. **Kušati Božju riječ – contemplatio**

Biti zahvaćen – užežen (žarka molitva)

Biti cjelovit, predan, otvoren

Postati obdaren Božjim načinom viđenja - **gledati**

„Tvojom svjetlošću mi svjetlost vidimo“ (Ps 36,10).

## Ostati u Bogu – ostati u ljubavi

Sestra dr. Lucida Schmieder

### Vježba 4:

#### O žeđi za Bogom

Slika, str. 109

*„Kao što košuta žudi za izvor-vodom,  
tako duša moja čezne, Bože, za tobom.  
Žedna mi je duša Boga, Boga živoga...” (Ps 42,2-3)*

Kao što žedan vapije za vodom, tako tvoja duša čezne za Bogom. Život započinje s čežnjom za Bogom, žeđu za živom vodom. Nutarnja molitva nije ništa drugo nego žeđ, neprestana čežnja tvoje duše za Bogom; zato je ova molitva i 'molitva bez prestanka'.

„U posljednji, veliki dan blagdana Isus stade i povika: 'Ako je tko žedan, neka dođe k meni! Neka pije koji vjeruje u mene! Kao što reče Pismo: Rijeke će žive vode poteći iz njegove utrobe'“ (Iv 7,37-38).

'Ako je tko žedan, neka dođe k meni!', govori Isus; ali, što ako ovu žeđ, ovu čežnju za Bogom još uopće ili jedva osjećaš? Tada moli za ovu egzistencijalnu težnju za Bogom; tvoja duša će ti za to zahvaliti! Smiješ pun pouzdanja moliti za izlivanje Duha Svetoga:

*„Ištite i dat će vam se! Tražite i naći će te! Kucajte i otvorit će vam se! Doista, tko god ište, prima; i tko traži, nalazi; i onomu tko kuca, otvorit će se. A koji je to otac među vama: kad ga sin zaište ribu, zar će mu mjesto ribe zmiiju dati? Ili kad zaište jaje, zar će mu dati štípavca? Ako dakle vi, iako zli, znate dobrim darima darivati djecu svoju, koliko li će više Otac s neba obdariti Duhom Svetim one koji ga zaištu!” (Usp. Lk 11,9-13).*

Moli ovaj tjedan za sebe i za sve one koje ti je Bog povjerio na tvome životnom putu za ovu žeđ za Bogom, odnosno za nov ili pak obnovljeni dodir Duha Svetoga. Govori Bogu koji je tu (uza te i u tebi), koji te gleda i ljubi:

**„Dođi, Duše Sveti, ispuni moje srce. Užezi u meni i u svim ljudima oganj svoje ljubavi.“**

5.

## Kontemplacija

slika, str. 111

Zastati u trenutku

Prednost božanskoga djelovanja

### Kontemplacija – Življenje u trenutku

Latinska riječ 'contemplari' znači 'motriti'. Milost kontemplacije je molitva motrenja. (Drugi se pozivaju na sastav latinske riječi 'contemplum' i govore o kontemplaciji kao 'bivanju zajedno s Bogom u hramu').

U kontemplativnoj molitvi radi se o obratu vlastitoga nastojanja (činiti, misliti) o ostavljanju svakoga ljudskog 'činjenja'.

'Kontemplacija ne znači stupanj molitve do kojega se može popeti samo nekoliko pobožnih, nego onaj udio u odnosu između Boga i tebe koji čini Bog, svejedno koji oblik molitve si izabrao. Stoga se molitvu motrenja naziva 'pasivnom molitvom'. U svakoj pravoj molitvi na meni i u meni djeluje Bog. Ti primaš ono što ti On dariva: uvijek veću ljubav. Što više u svome životu inicijativu prepustiš Bogu, to On više može i hoće po tebi djelovati.

Snaga, koja je izlazila iz Isusa, preobrazila je život učenika iz Emausa. U zajedništvu s Njim otvorile su im se nutarnje oči. „Tada im se otvoriše oči i oni ga prepoznaše“ (Lk 24,31a).

Kontemplacija u smislu „motrenja“ znači iskustvo ljubavi koja ti otvara nutarnje oči. „Ne tražim od vas da o Njemu razmišljate... Želim jedino da Ga gledate! A što vas sprječava da oči svoje duše – barem za jedan kratak pogled – usmjerite prema Njemu?... Vaš zaručnik nikada ne odvraća oči od vas, pa ni tisuću pogrješaka i neljubavnosti, koje Mu nudite, nisu Mu dostatni da se odvrti od vas. Zar se onda traži puno, da svoj pogled opet i opet upravite prema Njemu umjesto na izvanjske stvari?“ (Terezija Avilska)

Preko nevjerojatno puno toga što moderni čovjek primi preko očiju (TV, računalo, Internet, novine, i drugo), upada u opasnost da ostane na površini. 'Motriti' znači opaženo razraditi iznutra. Za razliku od ovoga za modernu bujicu slika vrijedi: što više gledaš, to manje stvarno vidiš. Zato trebaš onu svetu tišinu, ono mistično vrijeme koje je samo već najsavršeniji razgovor, i koje ti otvara oči srca (**molitvu bez riječi i slike, vidi str. 212 (?)**)

Jedan seljak odgovorio je na pitanje svetoga župnika arškog što govori Isusu kad tako dugo u crkvi moli: „Ne govorim Mu ništa. Ja gledam njega a On gleda mene.“

Što više tražiš Njegovu blizinu, to više će ti srce postati slično Njemu. „Hoću se izložiti Isusovu ljubećem pogledu i pustiti Ga da djeluje u mojoj duši“ (Terezija iz Lisieuxa).

Njegov pogled ljubavi će te ozdraviti i preobraziti; kao što stoji u jednoj pjesmi: „Gledajući Tvoju sliku, preobrazujemo se, preobrazujemo se u Tvoju sliku.“

*“Neprestano svoj život primam iz Tvoje ruke.*

*To je moja istina i moja radost.*

*Neprestano me gleda Tvoje oko*

*i ja živim iz Tvoga pogleda,*

*Stvoritelju moj i moje spasenje!*

*Nauči me u tišini Tvoje nazočnosti*

*Shvaćati tajnu koja sam ja,*

*i koja sam po Tebi i od Tebe i za Tebe“ (Romano Guardini, 1885.-1968.).*

Slika, str. 115

### Živjeti u 'danas'

U kontemplaciji razvijamo svoju sposobnost opažanja. Opažati znači svjesno biti tu, biti u nazočnosti. Opažati stoga znači i ostati u nazočnosti. Ono, što često sprječava pravu ljubav prema bližnjemu, jest 'biti odsutan', 'biti rastresen'.

Kontemplativna molitva ti pomaže živjeti intenzivnije jer si uvježbao 'biti u nazočnosti'. Budući da se život događa uvijek samo u sada nazočnu trenutku, pravi 'život' je život 'danas' i 'sada'. Ali mi svojim mislima – a da toga nismo ni svjesni – često živimo ili u prošlosti ili u budućnosti, a ne i u 'danas'. Božja riječ za naše razmišljanje okrenuto prošlosti ili budućnosti priprema jednostavno ali učinkovito 'sredstvo'. Već je puno stoljeća ranije prorok Izaija u Božje ime dovikivao ljudima: *Ne spominjite se onoga što se zbilo, nit' mislite na ono što je prošlo. Evo, činim nešto novo; već nastaje. Zar ne opažate?... A ja, ja radi sebe opačine tvoje brišem i grijeha se tvojih ne spominjem.* (Iz 43,18-19.25).

Slika, str. 117

„... i ja živim iz tvoga pogleda.“

Spasonosne riječi i misli protiv povlačenja uokolo starih tereta koji vezuju i sprječavaju život. To što si ranije učinio ili propustio, ne mora te više zarobljavati. Ništa prošlo ne treba smućivati dragocjenost sadašnjega trenutka. Misliti na ono ranije, na ono što je jednom bilo, ne mora te – Bogu hvala – više mučiti! Ono što te je ranije ranjavalo, činilo stresnim ili razočaralo, ne treba te više opterećivati! Ako Bog više ne misli na tvoje grijeha onda to, što si ranije 'skrivio' i zgriješio, smiješ mirno ostaviti, prepustiti Njegovu milosrđu.

Tako te kontemplativna molitva uči slušati Boga, i tako ćeš i ti bolje slušati svoga bližnjega. Vrijedi i obratno: daruješ li bližnjemu slušanje, moći ćeš bolje slušati i Boga.

### Dekalog opuštenosti

Sveti papa Ivan XXIII. Živio je iz duhovnosti življenja 'danas'. On je za sebe sastavio poznati 'Dekalog opuštenosti':

1. Danas, samo danas ću se potruditi živjeti dan ne želeći odjednom riješiti probleme svoga života.
2. Danas, samo danas ću paziti na uzdržano ponašanje: nikoga neću kritizirati, neću težiti za tim da korigiram i popravljam druge - jedino sama sebe.
3. Danas, samo danas bit ću sretan u izvjesnosti da sam stvoren za sreću - ne samo za druge, nego i za svijet.
4. Danas, samo danas ću se prilagoditi okolnostima, ne tražeći da se okolnosti prilagode mojim željama.
5. Danas, samo danas ću posvetiti desetak minuta svoga vremena dobru štivu; kao što je hrana potrebna za tjelesni život, tako je štivo potrebno za život duše.
6. Danas, samo danas ću učiniti neko dobro djelo, i nikome neću o tome pripovijedati.
7. Danas, samo danas ću učiniti nešto za što zapravo nemam volje; osjetim li to kao očekivanje od mene, pobrinut ću se za to da to nitko ne opazi.
8. Danas, samo danas ću sebi nametnuti točan dnevni red. Možda ga se neću točno držati, ali ću ga sastaviti. I čuvat ću se dvaju zala: žurbe i neodlučnosti.
9. Danas, samo danas ću čvrsto u to vjerovati – makar mi okolnosti pokazivale suprotno -, da se dobrostiva Božja providnost za mene brine, kao da nikoga drugog nema na svijetu.
10. Danas, samo danas se neću ničega bojati. Posebno se neću bojati veseliti se svemu što je lijepo i vjerovati u dobro.



## Ostaviti brige – vježbati povjerenje

„Svaka hiža ima križa“ (kajkavska, op. prev.), reče mi jednom pokućarac pred vratima. A ima i pravo. Brige spadaju u svaki život. Pitanje je samo: kako postupamo prema svojim brigama? Kako postupaš sa svojim osobnim brigama i s brigama i nevoljama svijeta?

Isus u svome naviještanju svako malo ulazi u temu 'Odnos prema brigama'. „Zato vam kažem: Ne budite zabrinuti za život svoj: što ćete jesti, što ćete piti; ni za tijelo svoje: u što ćete se obući. Zar život nije vredniji od jela i tijelo od odijela?“ *"Pogledajte ptice nebeske! Ne siju, ne žanju niti sabiru u žitnice, pa ipak ih hrani vaš nebeski Otac. Zar niste vi vredniji od njih? A tko od vas zabrinutošću može svome stasu dodati jedan lakat? I za odijelo što ste zabrinuti? Promotrite poljske ljiljane, kako rastu! Ne muče se niti predu. A kažem vam: ni Salomon se u svoj svojoj slavi ne zaodjenu kao jedan od njih. Pa ako travu poljsku, koja danas jest a sutra se u peć baca, Bog tako odijeva, neće li još više vas, malovjerni?"* *"Nemojte dakle zabrinuto govoriti: 'Što ćemo jesti?' ili: 'Što ćemo piti?' ili: 'U što ćemo se obući?' Ta sve to pogani ištu. Zna Otac vaš nebeski da vam je sve to potrebno. Tražite stoga najprije Kraljevstvo i pravednost njegovu, a sve će vam se ostalo dodati. Ne budite dakle zabrinuti za sutra. Sutra će se samo brinuti za se. Dosta je svakom danu zla njegova"* (Mt 6,25-34).

„Ne budite zabrinuti...“ To je lako reći, ali što kad brige jednostavno dođu? Možda ti pomogne sljedeća slika: Koliko dugo držiš u ruci užarenu žeravicu? Ni sekunde, brzo ju baciš što je moguće dalje od sebe. Tako piše apostol Petar: „Svu svoju brigu povjerite njemu jer on se brine za vas“ (1 Pt 5,7).

Ne možemo često tako teške i tjeskobne brige tek tako odbaciti, ali ih možemo i smijemo povjeriti 'Njemu'. Otac, koji zna za tvoje najintimnije brige, želi ih od tebe uzeti ili ih nositi zajedno s tobom,

da bi postao slobodniji i mogao se brinuti za brige svojih bližnjih. Tako surađuješ na Božjemu kraljevstvu, na kraljevstvu ljubavi.

S puno humora ali ipak vrlo ozbiljno misli sljedeći ugovor:

**'Ugovor o predavanju briga'** između tebe i Isusa Krista prema 1 Pt 5,7: „Svu svoju brigu povjerite njemu jer on se brine za vas“.

- § 1: *Sve svoje brige predajem Isusu Kristu i gubim svako daljnje pravo prerade.*
- § 2: *On moje brige preuzima na daljnju obradu i jamči da će to obaviti najbolje.*
- § 3: *Broj briga koje treba predati je neograničen.*
- § 4: *Klauzula za slučaj odstupanja: Pri pokušaju da se raskine ugovor i da se protupravno predane brige ponovno povuku k sebi, osoba koja potpisuje obvezna je na sljedeću molitvu: „Zahvaljujem ti što si moje brige već definitivno preuzeo. Pouzdajem se u to da se potpuno zauzimaš za mene i moju nakanu.“*
- § 5: *Pomoć za održavanje ugovora:*
- Brige koje treba predati napisati i i odložiti u Bibliju ili staviti iza Isusove slike.*
  - Brige u molitvi predati Bogu.*
  - Svakodnevno govoriti zahvalnu molitvu predanja.*
  - Kasnije 'obilježavanje kvačicom' riješenih briga i nakana.*

*Datum i potpis ugovorne stranke koja predaje brige.*

---

## **O umijeću oduzimanja**

Ako kontemplacija znači to što Bog na nama čini, važno je razumjeti kako on na nama djeluje, bilo u vrijeme molitve, bilo u svakodnevici života.

Prve dvije molitvene nakane poznate molitve brata Klauša iz Flüelija tumače dva pravca Božjega spasonosnog djelovanja na nama. *Moj Gospodine i moj Bože, uzmi od mene sve što me sprječava k tebi. Moj Gospodine i moj Bože, daj mi sve što me vodi k tebi!*“ Molitva ovoga velikog mistika pridaje Bogu 'uzimanje' i 'davanje'; što na strani molitelja znači ostavljanje i primanje. U razmatranju o kontemplaciji mi se okrećemo božanskomu 'uzimanju', a 'davanju' se posvećujemo u poglavlju 'Pričest'.

Možda ti se može učiniti čudnim da molitva brata Klauša započinje prošnjom 'uzmi od mene'. Pa ipak je ona jasna. Ruke, koje su prepune, opterećene su i jedva još mogu primiti dar. Ruke koje primaju su prazne ruke.

Budući da te Bog hoće obdariti, 'uzimanje' spada isto tako u Njegovo djelovanje u ljubavi kao i 'davanje'.

Možda nam shvaćanje umjetnine jednoga Michelangela pomogne shvatiti u čemu se pri ovome, za nas često tako bolno doživljenu, 'uzimanju' odnosno 'ostavljanju' radi. Jedna plastika nastaje jedino 'uzimanjem', skidanjem, uzimanjem suvišnoga. Potreban je snažan zahvat izvana da se plastičnu 'sliku' donese na svjetlo. Nema kiparstva bez snažna 'razaranja' kamenoga bloka. Što više slika 'raste', što se više ideja umjetnika ostvaruje, to se kamen, materija više razgrađuje.

Preneseno na naš molitveni put moglo bi glasiti:

Iz čiste ljubavi meće božanski majstor na tvoj život, da te oslobodi svega suvišnoga – svega što te sprječava na putu tvoga pravog sebstva. U nutarnjoj molitvi dopuštaš Mu da na tebi vrši svoje djelo. Možda još uvijek ne možeš kao sveti brat Klaus Bogu prepustiti sve, ali u procesu sve većega povjerenja prepustit ćeš Mu sebe i svoj život sve više njegovu ljubećem djelovanju. Dlijeto božanskoga umjetnika sastoji se s jedne strane od njegove ljubeće naklonosti – kojom sve suvišno 'odljubljenje' – s druge pak strane 'pripuštanja' života, od nas doživljena kao bolna: od procesâ čišćenja i različitih vanjskih i nutarnjih trpljenja. Do tebe stoji da njemu i njegovim 'pripuštanjima' dadneš svoj pristanak.

„Kiparstvo je najuzvišenije od svih umjetnosti, jer se sastoji jedino u umijeću oduzimanja.“

*Poslanje umjetnika sastoji se u tome  
da materiju oslobodi 'suvišnoga'.*

**Slika, str. 125**

*Jedino božanski kipar zna  
za dragocjenu sliku koja u tebi skriveno živi.*

Nutarnja molitva nije dodatak drugim molitvenim vježbama! Ona je nužna za tvoj posve osobni put postajanja čovjekom. Vodi te dotle da sve više i više postaješ ono što je stavljeno u tvoju naintimniju nutrinu: slika i prilika Božja, njegova ljubljena kći, njegov ljubljani sin.

**'Odakle si znao...?'**

Mladić posjeti svoga strica u njegovu ateljeu. Velik kameni blok kojega je umjetnik počeo obrađivati jedva da ga je zanimao. Ali kad je nakon nekoga vremena ponovno došao u atelje, ugleda rezultat umjetničkoga stvaranja: velikoga lava. Zadivljen upita strica: „Reci, odakle si znao da se u ovome kamenu krije lav?“

**Slika, str. 127**

*Bože,  
zatvori me u dubinu Tvoga srca;  
čvrsto me drži, čisti me,  
zapali u meni oganj,  
podizii me sve dok potpuno ne postanem ono  
što iz mene hoćeš oblikovati,  
po uzoru na Tvoje srce.  
(Pierre Teilhard de Chardin, 1881.-1955.)*

## O prednosti božanskoga djelovanja

Na putu kontemplativna moljenja učiš sve više i više prepuštati sebe Božjemu djelovanju. Vršiš nutarnji obrat: Tvoje vlastito nastojanje, razmišljanje i činjenje jesu i ostaju potrebni, ali vidno gube na težini. Tvoje razmišljanje, znanje i sposobnost zamišljaja u kontemplaciji se smiruju.

Terezija Avilska opisuje motrenje, 'prepuštanje sebe Bogu', 'molitvom smirenja' (prijelaz u 'molitvu sjedinjenja' je tečan!): „Molitva smirenja je zraka prave Božje ljubavi. Spoznajemo da po sebi ne možemo ništa. Kod molitve smirenja ne trebamo činiti ništa, nego jedino ponašati se smireno i nečujno.“

Ovo usmjerenje na Božje djelovanje dariva ti nutarnju opuštenost da sve što jest smije biti. I dok se tako prepuštaš Bogu, On sve više preuzima inicijativu. Po tvome preobraženu srcu On će dodirivati srca drugih.

U molitvi motrenja ne tražiš više spoznaje, nego dublju ljubav; iskustvo te ljubavi obdaruje te dubljom spoznajom.

## Trpjeti s trpljenjem

Biti kršćanin ne znači na mazohistički način tražiti trpljenje. Kad nas Isus u svome nasljedovanju poziva na to da svaki dan na sebe uzmemo svoj križ, onda to nema nikakve veze s preziranjem života nego s potvrđivanjem života.

Isusov život objavljuje nam ljubav koja se potpuno angažira u sprječavanju i ublaživanju trpljenja, ali koja potvrđuje i neotklonjivo trpljenje.

„Spopade ga užas i tjeskoba pa im reče: '*Duša mi je nasmrt žalosna!* Ostanite ovdje i bdijte!' Ode malo dalje i rušeći se na zemlju molio je da ga, ako je moguće, mimoide ovaj čas. Govoraše: 'Abba! Oče! Tebi je sve moguće! **Otkloni čašu ovu od mene!** Ali ne što ja hoću, nego što hoćeš ti!'“ (Mk 14,33-36). „I bijaše znoj njegov kao kaplje krvi koje su padale na zemlju“ (Lk 22,44).

Znak je duhovnoga zdravlja kad se angažiraš u sprječavanju trpljenja i opireš iskustvima koja nose znak umiranja. Suočen s trpljenjem i nevoljom ljudski je dozivati Boga: „Oče, otkloni čašu ovu od mene!“ U nasljedovanju pak Isusa nećeš biti pošteđen križa, nošenja tereta. Nema duhovnoga čišćenja koje i ne boli. Neizbježno trpljenje postaje tada blagoslovom ondje gdje ga – često u bolnu procesu – povežeš s Isusovim trpljenjem. Od njega će ti doći snaga da svoj križ iskreno prihvatiš. Nositi zajedno s njim svoj životni teret čini, prvo, križ lakšim, i drugo, 'poniznost i blagost njegova srca' prelaze na tebe. S vremenom ćeš – možda tek u osvrtu – moći reći da si trpljenjem sazio kao čovjek.

## Nagoni i strasti

Što traži odlomak o nagonima i strastima u knjizi o nutarnjoj molitvi; k tome još pod temom kontemplacija? Nema puta do tvoga najnutarnijega, od strasti slobodna dna duše, koji bi mogao ispustiti tvoje nagone i strasti. Oni su pokretačke sile života, donose ti blagoslov, radost i uživanje nad životom. Ali ovaj izvor snage može neočekivano nabujati u ugrožavajuću bujicu. Jednoga dana možda postideš ustanoviš: svladan sam od svojih nagona i strasti i njima gonjen. Na nekome sam području vezan. Nagon za jelom, pićem, spolnošću, priznanjem, samoodržanjem postao je za tebe slijepa ulica. Sve ljudsko nastojanje da se oslobodiš nije urodilo nikakvim ili jako malim plodom; čak ti ni molitva nije donijela željeno oslobođenje. Takvo iskustvo može te u mislima i osjećajima odvojiti od Boga; ti se osjećaš napušten, izgubljen ili nevrijedan. Ali ova slijepa ulica može postati točkom obrata. Kad si od svojih strasti i nagona na nekome području mučen, brižno si posvijesti sljedeće:

Prvo: Bez Boga bi sve bilo još puno gore! Neuspjeh, grijeh, stavlja te na put susreta s Bogom i Njegovom nevjerojatno milosrdnom ljubavlju. „O sretne li krivice, koja je zavrijedila takva i tolika Otkupitelja.“

Drugo: Tvoj grijeh, tvoje zatajenje Njega ne odbija; naprotiv, ono ga privlači. „Ne trebaju zdravi liječnika, nego bolesni. Nisam došao zvati pravednike, nego grješnike“ (Usp. Mk 2,17).

Treće: Zatajenje će te učiniti čovječnijim, ono pospješuje tvoju poniznost. Iskustvo tvoje vlastite bijede pomaže ti milosrdnije susretati tvoga bližnjega. Tvoja molitva u 'duhu i istini' sastoji se u prihvaćanju tvoje nemoći kad se suočiš s ljubećim Gospodinom.

Budući da se u kontemplaciji radi o tome što **Bog** na tebi i u tebi djeluje kad se otvoriš njegovoj ljubavi, ne moraš najprije postići stanje duše slobodno od strasti. Kontemplacija nije pridržana nekim naprednim pobožnicima, nego je velika prilika za početnike, za ljude koji trebaju čišćenje i pročišćenje, za bolesne i vezane.

„Moj rastreseni duh saberi, o Gospodine,  
i moje opustošeno srce očisti,  
kao Petru darujući mi pokoru, kao cariniku uzdah  
i kao ljubavnici suze,  
da glasno k Tebi vapijem:  
O Bože, izbavi me kao jedini Prijatelj ljudi i Milosrdni.  
Često, kad sam ti pjevao himne, iznenadio sam sebe u grijehu.  
Jezikom sam ti pjevao pjesme.  
A u duši su mi se sviđale ludosti.  
Hajde, u obama me pokorom pozovi na red, Kriste o Bože,  
I budi moj Izbavitelj.“  
(Efrem Sirski)

**Slika-grafika, str. 134**

U kontemplaciji učiš sve više i više prepuštati se Božjem djelovanju.

Takvo prepuštanje također znači odreći se toga da sam sebe hoću izvući iz kaljuže.

Umjesto ovih beznadnih pokušaja polažem sve svoje povjerenje u Isusovu otkupljujuću i oslobađajuću snagu. „Došao si ozdraviti

bolesne i osloboditi sužnje. Samo Ti možeš ozdraviti moju klonulu volju. Samo Ti imaš pristup u moju podsvijest. Zaokupljen sam Tvojim obećanjem za mene: „Poškropit ću vas vodom čistom da se očistite. Očistit ću vas od svih vaših nečistoća i od svih kumira vaših“ (Ez 36,25).

Ono jedino važno: ne posustani na putu nutarnje molitve. Provedi svaki dan dostatno vremena posve sam s njim. Ako ti je moguće, potraži Gospodina u Njegovoj euharistijskoj nazočnosti, u Presvetoj oltarskom sakramentu, u svetohraništu.

Kako god često padao, ne daj se ničim zaustaviti da se uvijek iznova vratiš natrag u Njegovu ljubeću nazočnost. Pripovijedaj Mu o svome nedavnome padu i ne optužuj se previše. Izvijesti Ga o svojim ovisnostima i požudama kao da o tome ništa ne zna. Obećaj mu da unatoč svoga zatajenja nećeš sumnjati u Njegovu ljubav prema tebi. Ako se to unatoč tomu dogodi, prepusti Mu i ovu dvojbu. Primaj redovito sakrament pomirenja. Reci Njemu i samomu sebi da si odlučio zauvijek se prepustiti njegovoj milosrdnoj i spasonosnoj ljubavi.

### **Spasonosna misao**

Nije li spasonosna misao da se uvijek iznova smiješ vratiti natrag u Njegovu nazočnost? „Ako ti srce luta ili trpi, brižno ga vrati natrag na njegovo mjesto i smjesti ga blago u nazočnost tvoga Gospodina. Pa čak i da nisi učinio ništa u čitavome svome životu, osim što si svoje srce vraćao natrag i ponovno stavljao u nazočnost našega Boga, svejedno je li ono svaki puta ponovno pobjeglo, nakon što si ga vratio, dobro si ispunio svoj život“ (Franjo Saleški).



## Vježba 5: 'U frizerskome salonu'

„Šutnja i tišina duša je svakoga moljenja“ (Teofan).

Uzmi si ovoga tjedna 30 minuta da izvana i iznutra tiho boraviš u nazočnosti svoga Boga koji te ljubi. Možda se još uvijek pitaš: zbog čega na čitavome svijetu ova vanjska i nutarnja šutnja?

Slika o frizerskome salonu može ti možda pomoći da to shvatiš.

Koja je tvoja najvažnija aktivnost kod frizera?

Slika, str. 137

Šutjeti...

da bi on obavljao svoj posao!

Eto, **zato** je potrebna šutnja!

Za razliku od frizera, tvoj božanski učitelj čini sve novo,  
zato to i traje nešto dulje.

Uzmi sebi i ostavi njemu dostatno vremena.

Moliti znači:

dopustiti NJEMU da te preobrazi.

*Bog je prijatelj tišine.  
Pogledaj kako priroda -  
drveće, cvijeće, trava -  
rastu u tišini.*

*Pogledaj zvijezde, mjesec i sunce,  
kako se kreću u šutnji.*

*U toj šutnji On će nas slušati.  
Tu će On govoriti našoj duši,  
i tu ćemo čuti Njegov glas.  
(Majka Terezija)*

## 6. Pričest

slika, str. 139

Ispunjenje čežnje  
Euharistija i molitva sjedinjenja

### „Prepoznaše ga u lomljenju kruha“

Pojmovi 'pričest' (lat. communio: stajati u povezanosti, zajednica, sjedinjenje) i 'pričestiti se' (komunicirati – prema latinskome: priopćiti se, sporazumjeti se) u katoličkoj se jezičnoj uporabi primijenjuju za primanje Isusova tijela i krvi pod prilikama kruha i vina u slavljenju Euharistije. Učenici iz Emausa prepoznali su Isusa u lomljenju kruha.

Pričest', primanje Njegova tijela i krvi u euharistiji tjelesni je izraz duhovnoga sjedinjenja između Boga i tebe. Najdublja istina 'pričesti' nije ta da ti primaš Isusa, nego da On prima tebe. Isus te u pričesti dovodi u unutarbožansku zajednicu ljubavi, u ocean ljubavi, radosti i mira.

**Ispunjenje njegove nedokučive čežnje**

Sveti Franjo Saleški je pokušao u širemu, vjerničkom gledanju sagledati cjelovitost univerzuma i povijesti svijeta. Na pozadini neizmjerljive punine i nevidljiva stvorenja govori On s obzirom na neizmjerljivu božansku mudrost s divljenjem o 'Božjemu planu svijeta'. Njegovo je sržno pitanje glasilo: „Koje mjesto zauzima utjelovljenje (očovječenje) vječnoga Božjeg Sina u Božjemu planu svijeta? Spada li ono u Božji plan stvaranja, tako da bi uslijedilo da se pad u grijeh i nije dogodio? Ili o Njemu treba govoriti kao o posljedici pada u grijeh, kao popravak poremetnje koju je čovjek ubacio u božanski poredak svijeta? Niz biblijskih mjesta i različiti izričaji crkvenih otaca govore za prvo, drugi pak za drugo shvaćanje... Sjedinjenje Božanstva s Njegovim stvorenjem nedvojbeno je najveće djelo čitavoga djela stvaranja... Trebamo li sada prihvatiti da ovo najviše djelo božanske svemoći i ljubavi određeno samo činjenicom pada u grijeh?...

Već je Honorije iz Autuna (+ 1152.) tumačio: 'Grijeh, najveće zlo, ne može biti uzrokom utjelovljenja, nego samo Kristove otkupiteljske smrti...' Za utjelovljenje svoga Sina vječni je Otac planirao stvaranje ovoga svijeta. Božanska je mudrost odvijeka predvidjela da vječna Riječ uzme našu narav i dođe na ovu zemlju. Još prije Lucifera i prije nego je stvoren svijet, još prije nego što su naši praroditelji sagriješili, on je sve ovo predodredio... Božanska dobrota je prazvor sve stvarnosti svijeta, a Krist A i O, prvi i posljednji, početak i svršetak djela stvaranja. Riječ Ivanova Otkrivenja otkriva se ovdje u svome najdubljem smislu... Krist je središte svemira, radi Krista je postao čovjek, ali za čovjeka je postala zemlja sa svim njezinim dobrima, uči sveti Franjo Saleški“ (Michael Müller).

Čežnja u Božjemu srcu – da se sjedini sa svojim stvorenjem – izvor je onoga nauma spasenja da sam Bog postane stvorenje. Ljubeće jedinstvo Božje s njegovim izabranim stvorenjem 'Marijom' obrazlaže tako najveće djelo čitava djela stvaranja, utjelovljenje Njegova Sina Isusa Krista.

Riječ iz jednoga ranokršćanskoga himna upućuje na takvo gledanje Božjega plana svijeta: „Sve je po njemu i za njega stvoreno“ (Kol 1,16). U Isusu Kristu je sve stvorenje uneseno u Boga. Budući da si i ti stvoren u odnosu na Njega, ne može biti drukčije nego da ti je srce nemirno sve dok se ne smiri u Njemu.

## Rođen u kući kruha

Da se Isus rodio u Betlehemu proročki je znak jer Betlehem znači 'kuća kruha'. U skromnoj špilji ležalo je na malo slame 'pšenično zrno', koje je umirući donijelo bogat rod i s kojim se sve do danas možemo susretati pod prilikama kruha u svakome euharistijskom slavlju. Tajna Božje ljubavi vodila je Isusa od siromaštva jaslica preko napuštenosti na križu do slavnoga uskrsnuća i do predanja Njegova tijela i krvi u Oltarskome sakramentu.

Ustanovljenje Posljednje večere izraz je iste čežnje koja je dala da Bog u Isusu postane čovjekom. „Svom sam dušom čeznuo ovu pashu blagovati s vama prije svoje muke“ (Lk 22,15).

Isus je čeznuo za tim da i poslije svoje smrti ostane s nama najprisnije povezan. Stoga nikako nije slučajno da Isusov susret s učenicima iz Emausa svoj vrhunac nalazi u slavljenju Posljednje večere. „Dok bijaše s njima za stolom, uze kruh, izreče blagoslov, razlomi te im davaše“ (Lk 24,30).

Tek kod lomljenja kruha njima se otvoriše oči i prepoznaše Ga.

Vječni Otac daje svomu hodočasničkom narodu na zemlji novu manu kao hranu s neba. On tebi i svima, koji vjeruju u Krista, dariva svoga ljubljenog Sina Isusa Krista. U gozbi Novoga i vječnoga saveza On uvijek iznova ponovno silazi s neba i daje sama sebe – svoje tijelo i krv – nama za hranu. Jedinstvena otkupiteljska žrtva na Golgoti uprisutnjuje se po Očevoj volji u ovome slavlju i postaje djelotvorna. Sam Isus govori i svjedoči: „Ovo je moje tijelo, ovo je moja krv“.

Budući da ona u sebi skriva neizmjernu tajnu Božje ljubavi, slavljenje euharistije je stožer i vrhunac svega crkvenoga života.

Sveta Terezija iz Lisieuxa, koja je za vrijeme čitava života u samostanu trpjela od velike duhovne suše, kušala je ipak u svojoj duši sjedinjenje s Bogom toliko, da se s divljenjem i zahvalno pitala: „Što ću više imati u nebu?“

## On kuca kod tebe – ispunjenje tvoje čežnje

Što se više razvije prijateljstvo između tebe i Isusa, to ćeš više osjećati žudnju da te On u ovoj svetoj gozbi ljubi. Duboko u tvojoj duši drijema čežnja za ljubavlju, koju naposljetku ni jedan čovjek ne može potpuno dati. Ljudska potvrda, uspjeh u zvanju ili dobra ove zemlje mogu za neko vrijeme prekriti ovu žudnju. Ali budući da si po njemu i za njega stvoren, nitko osim njega ne može utažiti tvoju najnutarniju čežnju.

*„Evo, na vratima stojim i kucam; poslušaj li tko glas moj i otvori mi vrata, unići ću k njemu i večerati s njim i on sa mnom“ (Otk 3,20).*

Isus kuca na 'vrata tvoga srca' da te dodirne u najdubljoj dubini, u tvojoj čežnji za ljubavlju. U svadbenome slavlju – u gozbi Novoga i vječnoga saveza – daje ti kušati svoju otkupiteljsku ljubav. On, koji zna za glad tvoje duše, daje ti ono za čime tvoja ljudska egzistencija u najdubljoj dubini žudi.

*„Ja sam kruh živi koji je s neba sišao. Tko bude jeo od ovoga kruha, živjet će uvijetke. Kruh koji ću ja dati tijelo je moje – za život svijeta.... Tijelo je moje jelo istinsko, krv je moja piće istinsko. Tko jede moje tijelo i pije moj krv, u meni ostaje i ja u njemu. Kao što je mene poslao živi Otac i ja živim po Ocu, tako i onaj koji mene blaguje živjet će po meni“ (Iv 6,51.55-57).*

## Hvalospjev

Slika, str. 146

„Molim vas, svekolika braćo, ljubeći vam noge koliko god mogu većom ljubavlju, da iskazujete svako poštovanje i svaku čast, koliko

vam je god moguće, presvetomu tijelu i krvi Gospodina našega Isusa Krista, u kojoj je izmireno i privedeno svemogućemu Bogu sve, bilo na zemlji, bilo na nebesima... Neka čovjeka prođu trnci, neka se potrese cijeli svijet i nebo klikće kad je na oltaru u svećenikovim rukama Krist, Sin Boga živoga. O divne li veličine i zadivljujućega dostojanja! O uzvišene li poniznosti! O ponizne li uzvišenosti, gdje se Gospodar svega, Bog i Sin Božji tako snizuje, da se za naše spasenje sakriva pod neznatno obličje kruha! Pogledajte Božju poniznost i pred njim srca izlijevajte; ponizite se i vi, da vas on uzvisi. Ništa dakle svoga ne pridržite za sebe, da vas primi cijele onaj koji se vama cio predaje.“ (Franjo Asiški, Molitvenik za moju dušu, str. 83.85)

### Preobražajna snaga Euharistije

To na što smo se u kontemplaciji osvrnuli i o čemu smo razmatrali, naime, preobražajna snaga ljubavi Božje u svakoj molitvi, vodi nas do istine o preobražajnoj snazi Euharistije. Ovo se vrlo jasno izražuje u bizantskoj liturgiji, kad na početku euharistijskoga slavlja đakon govori svećeniku: „Vrijeme je za djelovanje Gospodina.“ U grčkome stoji: „Sada je kairios za Gospodinovo djelovanje.“

Ovo Gospodinovo djelovanje u Euharistiji dojmljivo je izložio papa Benedikt XVI. u svojoj propovijedi na svjetski dan mladih 2005. u Kölnu:

*„Kako Isus može razdijeliti svoje tijelo i svoju krv? Time što kruh čini svojim tijelom i vino svojom krvlju i dijeli ih, unaprijed je preuzeo svoju smrt, prihvatio ju je iznutra i preobrazio je u čin ljubavi. Ono što je izvana brutalno nasilje, iznutra je čin ljubavi koja razdaje sama sebe, posve i do kraja. To je ta stvarna pretvorba koja se dogodila u dvorani Posljednje večere i koja je bila određena da pokrene proces preobrazbi čiji je posljednji cilj preobrazba svijeta time što će Bog biti sve u svemu (usp., 1 Kor 15,28). Svi ljudi oduvijek u svome srcu nekako očekuju promjenu i preobrazbu svijeta. Ovo je taj središnji čin preobrazbe koji jedini može promijeniti svijet: Nasilje se preobrazuje u ljubav, a tako i smrt u život. Zbog toga što preoblikuje*

*smrt u ljubav, smrt kao takva već je iznutra prevladana, a uskrснуće je nazočno već i u njoj. Smrt je istodobno ranjena iznutra i više ne može imati posljednju riječ. To je, takoreći, cijepanje atoma u najdubljoj dubini postojanja – pobjeda ljubavi nad mržnjom, pobjeda ljubavi nad smrću. Samo tom najdubljom unutarnjom eksplozijom dobra, koje svladava zlo, može započeti lanac preobrazbi koji postupno preoblikuje svijet. Sve ostale promjene su površne i ne spašavaju. Zbog toga mi govorimo o spasenju: Ono krajnje nutarnje i nužno već se dogodilo te smijemo stupiti u to događanje. Isus svoje tijelo može razdijeliti, jer zaista daje sama sebe.*

*Ova temeljna pretvorba nasilja u ljubav, smrti u život otad povlači za sobom sve daljnje pretvorbe. Kruh i vino postaju njegovo tijelo i njegova krv. Ali, na ovome se mjestu pretvorba ne smije zaustaviti već upravo tu mora zaista početi. Tijelo i Krv Isusa Krista darovani su nam kako bismo mi bili preobraženi. Mi sami moramo postati tijelo Kristovo, krvlju pomiješani s njime. Svi mi blagujemo od jednoga kruha. To, pak, znači: mi međusobno postajemo jedno. Klanjanje je već, kako smo rekli, sjedinjenje. Bog više nije tek nasuprot nas, netko posve drugi. On je u nama samima i mi u njemu. Njegova dinamika prožima nas te po nama želi zahvatiti druge i čitav svijet kako bi njegova ljubav zaista postala vladajuća mjera svijeta.“ (IKA, 24. kolovoza 2005., br. 34/2005., str. 29).*

U vjerničkome slavljenju presvete Euharistije daješ Bogu mogućnost da djeluje na tebi. U sjedinjenju svoje duše s Bogom, u pričesti – bilo u sakramentu ili pak u molitvi sjedinjenja – dolazi do preobrazbe tvoje osobe.

U svojoj euharistijskoj nazočnosti djeluje Bog u najdubljim slojevima tvoga bića. Katkada je Njegovo preobražajno djelovanje u tebi za tebe jedva osjetljivo, i može ti čak i dulje vrijeme ostati posve skriveno. Tvoja bol zbog tvoje premale ljubavi prema Njemu vrlo je velika ljubav, i samo tvoje trpljenje zbog tvoga nenapredovanja već je napredak.

Bog se samo 'privremeno zaustavlja' na oltaru, jer cilj Njegova dolaska je 'doći' k tebi.



*Bog svakoga dana silazi s neba  
ne da ostane u zlatnome kaležu,  
nego da nađe jedno drugo nebo,  
koje mu je neizmjereno draže od prvoga:  
nebo naše duše,  
stvoreno na njegovu sliku i priliku,  
živi hram  
Trojedinoga Boga!“  
(Terezija iz Lisieuxa)*

## 'Duhovi'

Slika, str. 151

„Bijahu postojani u nauku apostolskom,  
u zajedništvu,  
u lomljenju kruha  
i molitvama“  
(Dj 2,42).

Kristovo tijelo: Neiscrpna tajna otkupljenja.

## Oganj i Duh

Sudioništvom na Njegovu tijelu i Njegovoj krvi u Euharistiji nam je darovan i Duh Kristov, Duh Sveti. „*Tebe zato molimo: rosom Duha svoga posveti ove darove da nam postanu Tijelo i Krv Gospodina našega Isusa Krista.*“ (Druga Euharistijska molitva).

Najjače izlivanje Duha ovdje na zemlji događa se u slavljenju Presvete euharistije. Tako, kao što je Isusovo začće u Mariji bilo moguće jedino posebnim djelovanjem Duha Svetoga, tako ni stvarna Isusova prisutnost u Euharistiji nije zamisliva bez djelovanja Duha Svetoga. Posvuda, gdje je nazočan Isus u euharistijskim prilikama,

On to nije jednokratnim, nego trajnim djelovanjem Duha. Tko prima Isusa u Euharistiji ili se klanja njegovoj nazočnosti u hostiji, biva prožet snagom Duha Svetoga. Sveti Efrem Sirski piše: „*Ti si tu, oganj i Duh u krilu svoje majke... Oganj i Duh u kruhu i u kaležu... Isus je nazvao kruh svojim živim tijelom, ispunio ga je samim sobom i svojim Duhom... Uzmite i jedite s njime Duha Svetoga... I tko ga s vjerom blaguje, blaguje oganj i Duh... Uzmite ga i blagujte svi i s njime blagujte Duha Svetoga. U stvari je to uistinu moje tijelo, i tko njega blaguje živjet će uvijek.*“

## **Svadbena slavlje**

Euharistija je svadbena gozba; to je Božja ženidba s tobom. Vjerovati znači pouzdati se, povjeriti se, i konačno znači: vjenčanje s Bogom. Bog se odlučio za tebe kad te je stvorio i u Isusu Kristu otkupio. Već je dugo u tebe zaljubljen, ali za ženidbeni savez treba partnere koji se slobodnom voljom jedni drugima povjeravaju!

Kršćanske mističarke i mistici su se, dotaknuti u svojoj najdubljoj dubini, odvažili za usporedbu s bračnom ljubavlju da riječima izraze tajnu neizmjerne Božje ljubavi prema nama ljudima. Za svoje spoznavanje Boga rabili su usporedbe iz ljudskoga iskustva ljubavi. Kao najrazličitiji pisci u Bibliji, ugledali su se u govor zaručnice i bračne ljubavi između muškarca i žene. U hebrejskome se riječ 'spoznati' rabi i za ljubavno sjedinjenje u braku. „Čovjek pozna svoju ženu Evu, a ona začne i rodi Kajina“ (Post 4,1).

Prema shvaćanju svete Terezije usporedba s bračnom ljubavlju je doduše slaba, ali ona ne nalazi bolju. Tako ona rabi sliku ljudskoga braka da zorno prikaže zaruke s Bogom. „Kao što dvoje ljudi od početka površna susreta dolaze do sve veće povjerljivosti, zaruče se i naposljetku u braku nerazrješivo povežu, tako i čovjekov ljubeći odnos s Bogom postaje sve intenzivniji. Zajednica ljubavi raste od

'jednostavna sjedinjenja', koje se katkada daruje, preko 'mističnih zaruka' sve do nerazrješive povezanosti u 'mističnoj ženidbi'."

Sveta Elizabeta Dijonska smjela je kušati ovo jedinstvo ljubavi, tzv. '**unio mystica**' s Bogom i pokušala je ovo tepajući izraziti riječima: „*On je u meni, ja sam u njemu, trebam ga samo ljubiti, pustiti da me on ljubi i to neprestano, skroz naskroz: buditi se u ljubavi, kretati se u ljubavi, zaspati u ljubavi, duša u njegovoj duši, srce u njegovu srcu, da bi me on svojim dodirrom čistio i oslobađao mojih jadanja.*“

Božja ljubav smjera na najprisnije zajedništvo u ljubavi. Iskustvo ljubećega jedinstva između ljudske duše i Boga je ono što nazivamo 'molitva sjedinjenja'. Stoga je vrijeme nakon primanja pričesti u Euharistiji posebno vrijeme milosti. Terezija Avilska je govorila da joj je Isus najviše govorio u ovo vrijeme. U Rimskome misalu stoji u općemu uvodu: „U određeno vrijeme neka se, kao sastavni dio slavlja, obdržava i sveta šutnja. Narav pak te šutnje ovisi o trenutku u kojemu u pojedinome slavlju dolazi... Svaki pojedini vjernik... poslije pričesti hvali i moli Boga u svome srcu.“ (Opća uredba Rimskoga misala, 45). Ovo vrijeme 'zahvaljivanja' kako ga se označavalo ranije, ne bi trebalo izostaviti ni u jednoj misi. Ali molitva sjedinjenja nije usmjerena na tek neka uzvišena, mistična iskustva, nego na sjedinjenje tvoje volje s Božjom univerzalnom ljubećom voljom.

### **Pričest stvara zajedništvo (communio)**

Ti nisi na svijet došao padobranom. Rođen si u **ljudsku zajednicu** i ona ti je životno potrebna. Ova opće važeća istina posebno je nosiva u životu Crkve. Po Duhu Svetome rasvijetljenom vjerom otkrivaš proročko značenje zajedništva (latinski: *communio*; grčki: *koinonia*) u 'Kristovu Tijelu' koje daleko nadilazi urođenu ljudsku potrebu za zajednicom. Ti kao kršćanka, kao kršćanin pripadaš narodu koji tvori **ново, опће и пророчко zajedništvo**. Ovaj narod tvori zajedništvo koje je, ako je prožeto i pokrenuto univerzalnom Božjom ljubavlju, znak nade za čitavo čovječanstvo. Svi članovi

Crkve, živi i u Kristu preminuli, skupa tvore mistično „Kristovo Tijelo“, s Isusom predano Ocu za spasenje svijeta.

Tajna ovoga zajedništva jest da se ono bitno konstituira euharistijskom pričešću. „Kruh koji lomimo nije li zajedništvo tijela Kristova? Budući da je jedan kruh, jedno smo tijelo mi mnogi; ta svi smo dionici jednoga kruha“ (1 Kor 10,16-17). Sveti Pavao time hoće reći: *„Budući da primamo istoga Gospodina i on prima nas, unosi nas u sebe, i međusobno smo jedno. To se mora vidjeti i u životu. To se mora vidjeti i u sposobnosti opraštanja. Mora se vidjeti u osjetljivosti za potrebe drugih. To se mora vidjeti u spremnosti na dijeljenje. Mora se vidjeti u zauzimanju za druge koji nas se, bili blizu, bili ma kako daleko, tiču. Danas postoje oblici dragovoljstva i oblika međusobna služenja koje upravo naše društvo nasušno treba. Mi, primjerice, ne smijemo stare ljude prepustiti samoći ili proći kraj onoga tko je u boli. Ako mislimo na Krista i ako živimo s njim, tada nam se otvaraju oči i tada više ne živimo sami sebi već vidimo gdje i kako nas netko može zatrebati. Ako tako budemo živjeli i postupali ubrzo ćemo opaziti da je mnogo ljepše da nas netko treba i da smo tu za druge, nego da se stalno pitamo o ugodnostima koje nam se nude.“* (IKA, 24. kolovoza 2005., br. 34/2005., str. 30).

Isusova otkupljujuća ljubav hoće preko svoga mističnoga Tijela, Crkve, ozdraviti rane ranjena čovječanstva. „Svima koji vježbaju nutarnju molitvu, posebno početnicima, savjetujem da potraže prijateljstvo i kontakt s onima koji isto tako vježbaju molitvu. To je jako važno!... Velika je šteta kad se u ovoj situaciji ostane sam... Rado bih da nas petero, koji se u Kristu ljubimo, činimo to zajedno. Kako se drugi potajno udružuju da nanesu zlo i hereze, i mi se moramo ponekad tajno sastati da jedni drugima kažemo pogriješke i priopćimo kako se možemo popraviti. Nitko nas ne poznaje tako dobro kao oni koji nas u ljubavi i brizi promatraju.“ (Terezija Avilska).

Mjerilo za ispravnost tvoga 'pustinjačkoga života' (nužna za razvoj nutarnje molitve) jest zajednički život s drugima, s onima koji te dobro poznaju. Ovo će ti pomoći da svoje urođeno sebeljublje – tu najveću zapreku za nutarnju molitvu – nadvladaš i sam sebe

razdaš. U zajedničkome životu s drugima, u razumijevanju i prihvaćanju njihovih slabosti i nedostataka srce će ti postati blago i ponizno.

### Nedjelja – koliko ti je vrijedna?

Oko godine 304. 39 kršćana Abatine, u Sjevernoj Africi, pogubljeno je zbog toga što su se svakoga tjedna nedjeljom okupljali unatoč carevoj zabrani. Na pitanje zašto se unatoč carevoj zabrani sastaju, odgovorili su: „Jer mi kršćani ne možemo živjeti bez okupljanja i bez Gospodnje večere.“ Oni su bili spremni za Dan Gospodnji dati svoj život. A ti?

Nedjelja je od Boga nam darovani Dan Gospodnji. U ovaj dan bezuvjetno pripada i gajenje kršćanskoga zajedništva.

*„Pazimo jedni na druge da se potičemo na ljubav i dobra djela te ne propuštamo svojih sastanaka, kako je u nekih običaj, nego se hrabrimo, to više što više vidite da se bliži Dan“ (Heb 10,24-25).*

Slavljenje Euharistije neizmjereno je duboka tajna vjere i ljubavi. *„Reče im stoga Isus: 'Zaista, zaista, kažem vam: ako ne jedete tijela Sina Čovječjega i ne pijete krvi njegove, nemate života u sebi“ (Iv 6,53).*

### Slika, str. 158

Bez ove svete hrane nemaš u sebi života. Bez kruha života nedostaje ti snaga za tvoju angažiranost u Božjemu kraljevstvu i bez ove hrane hodočasnički put je predug. Što se više prepustiš snazi ovoga svetog sakramenta, to će se više tvoj život 'preobrazivati' u ljubav.

Primaj pun strahopoštovanja i zahvalnosti uvijek iznova – i dobro pripravljen – svetu Euharistiju. U pripravu na slavljenje Euharistije spada i redovito osobno primanje sakramenta pomirenja i dar s njime povezane 'posvećujuće milosti'. Već je sveti Pavao pozivao na ispit savjesti: *„Stoga, tko god jede kruh ili pije čašu Gospodnju nedostojno, bit će krivac tijela i krvi Gospodnje. Neka se*

*dakle svatko ispita pa tada od kruha jede i iz čaše pije. Jer tko jede i pije, sud sebi jede i pije ako ne razlikuje Tijela“ (1 Kor 11,27-29).*

Javna pokornička slavlja su važan izraz potrebe obraćenja čitava Božjeg naroda, ali ne nadomještaju – ili pak samo u situacijama krajnje nužde – osobnu ispovijed. Dok su ranije mnogi vjernici bili mučeni lažnim skrupulama, i jedva bi se odvažili poći na pričest, danas, nažalost, mnogi bez potrebne pripreve primaju Euharistiju.

Naslučujući veličinu svete Euharistije smiješ pristupiti Gospodinovu stolu i kao satnik iz Kafarnauma pun povjerenja i s čvrstom vjerom moliti: „Gospodine, nisam dostojan da uniđeš pod krov moj, nego samo reci riječ i ozdravit će duša moja – i moje tijelo“ (Usp. Mt 8,8).

## **Vježba 6:**

### **Ozračivanje u 'visinskoj klinici'**

Priušti si ovoga tjedna svaki dan ozračivanje u božanskoj 'visinskoj klinici'; to znači traži Isusovu euharistijsku nazočnost i izloži se njegovu suncu ljubavi pred svetohraništem. Preko klanjateljâ dolazi novi život u Crkvu i struji u čitav svijet.

Možda ti pomogne sljedeća molitva svete Gertrude iz Helfte (1256.-1302.): *O moj Isuse, koji si već puno godina za svoj stan izabrao ovu crkvu i kao sužanj svetohraništa u liku kruha dan i noć boraviš među nama: Vjerujem da si ovdje uistinu, stvarno i bitno nazočan, tijelom i krvlju, tijelom i dušom, božanstvom i čovječtvom kao što si u nebu s desne svoga Oca. I vjerujem ovo jer sveta Crkva, koju si ti ustanovio, tako uči i vjerovati određuje. U svjetlu ove vjere gledam Te u svetohraništu, kako pun ljubavi očekuješ da svi, koji u Tebe vjeruju, dođu k Tebi, posjete Te i poklone Ti se, iskažu Ti ljubav i zahvalnost, da bi od Tebe primili i postigli mnoge i velike milosti. Zato se pojavljujem ovdje pred Tvojim licem. O, ne prezri poklona tako bijedna stvora kao što sam ja, i usliši moj vapaj koji upravljam Tvomu presvetome i ljubećemu srcu. Amen.*

7.

## Evangelizacija

slika, str. 161

Ljubav nas Kristova goni...  
Tko ljubi, evangelizira

### Radosna vijest

Riječ evanđelje dolazi od grčke riječi: eu angelion – dobra vijest. Evangelizacija se odnosi na proces širenja i prenošenja radosne vijesti o Isusu Kristu. Budući da se pritom radi o događaju u procesu, pojmu 'evangelizacija' treba dati prednost.

„Tada rekoše jedan drugome: 'Nije li gorjelo srce u nama dok nam je putem govorio, dok nam je otkrivao Pisma?'“ (Lk 24,32). U susretu s Gospodinom u srcima rezigniranih učenika zapaljen je novi oganj. Ispunjenje Isusova obećanja „Dođoh baciti oganj na zemlju“

smjeli su napokon iskusiti na Duhove, kad su 'kršteni Duhom Svetim'. Sveti oganj učinio je od bojažljivih ljudi odvažne svjedoke. Oni su postali podmetači požara vjere.

### Što kazuje 'evangelizirati'?

„I drugim gradovima treba da navješćujem evanđelje o kraljevstvu Božjem“ (Lk 4,43).

U ovoj jednoj rečenici iz Lukina evanđelja sažeto je čitavo Isusovo poslanje. 'Navješćivati evanđelje o kraljevstvu Božjem' zadaća je i svih onih koji nasljeđuju Isusa. „Pođite dakle i učinite mojim učenicima sve narode krsteći ih u ime Oca i Sina i Duha Svetoga“ (Mt 28,19). Crkva kao zajednica svih koji u Krista vjeruju dobila je od samoga Isusa izričitu zadaću da svim ljudima navijesti poruku da su od Boga ljubljeni i spašeni. Ovu radosnu vijest Crkva ne smije uskratiti ni jednome čovjeku. Navještanje evanđelja moguće je jedino u snazi Duha Svetoga koju je Isus obećao učenicima: „Primit ćete snagu Duha Svetoga koji će sići na vas i bit ćete mi svjedoci u Jeruzalemu, po svoj Judeji i Samariji i sve do kraja zemlje“ (Dj 1,8).

Trajno središte ove evangelizacije je sam Isus Krist. „Predmet navještaja jest Krist raspeti, umrli i uskrsnuli: u njemu se postiže potpuno i istinsko oslobođenje od zla, grijeha i smrti; u njemu Bog dariva božanski i vječni 'novi život'. To je ona 'blagovijest' koja mijenja čovjeka i povijest čovječanstva, i svi je narodi imaju pravo upoznati. Taj se navještaj mora izvesti unutar životnog sklopa čovjeka i naroda koji ga primaju“ (Ivan Pavao II., Redemptoris missio, Enciklika o trajnoj vrijednosti misijske naredbe, br. 44.).

### Sam Isus Krist

*je ta radosna vijest i On je ujedno  
njezin prvi i najveći navjestitelj.*

*U njemu, pravomu čovjeku i pravomu Bogu,*



*došlo je Božje kraljevstvo.  
On riječju i djelom svjedoči Božju ljubav  
svojim životom,  
svojom smrću i svojim uskrnućem.*

„Svi oblici misijskog djelovanja teže tom ozbiljnom uvjerenju, koje razotkriva i uvodi u vjekovima skriveno otajstvo što je objavljeno u Kristu, koje je u srži misije i života Crkve kao stožer cijele evangelizacije. U mnogostruko složenoj zbilji misije prvi navještaj ima središnju i nenadomjestivu ulogu jer čovjeka uvodi 'u misterij ljubavi Boga koji ga zove da u Kristu stupi s njim u osobni odnos' i otvara put obraćenju. Iz navještaja se rađa vjera i svaka kršćanska zajednica vuče svoj korijen i život iz osobna odgovora svakog vjernika na taj navještaj“ (Ivan Pavao II., Redemptoris missio, Enciklika o trajnoj vrijednosti misijske naredbe, br. 44.).

Evangelizirati znači: živjeti u vjeri u Isusa Krista i ovu vjeru svjedočiti snagom Duha Svetoga.

Što vrijedi za Crkvu kao cjelinu, vrijedi i za svakoga vjernika posve osobno: da bi mogao prenositi radosnu vijest, moraš ju najprije iskusiti na samomu sebi. Evangelizacija započinje time da si u vjeri zahvaćen istinom da te Bog u Isusu Kristu od vječnosti neizmjerljivo ljubi!

Jer te ljubi Ljubav, ti ćeš sve više i više postajati ljubav.

Makar ti se to činilo pomalo bezvrijednim, Isusovo ljubavno pismo tebi (u stilu telegrama) glasi:

**„Bog te ljubi!“**

jedna rečenica,  
tri riječi  
i  
vječnost  
da ih kušaš.

Božji Sveti Duh Duhova  
donosi ovu radosnu vijest u tvoje srce.

### Trebamo li još uopće evangelizirati?

Pojam 'evangelizacija' u višestrukom je smislu opterećen. Tako su, primjerice, ljudi koji su se nazivali kršćanima, djelom i istinom, ali svojim metodama koje preziru ljude težili za religioznom, političkom i gospodarskom moću i tako radosnu vijest o Isusu Kristu na najgori način izopćili.

Za sve veći broj kršćanki i kršćana zadaća naviještanja i naočigled društva koje postaje sve više multikulturalno i multireligiozno postala je upitna. To Crkvu stavlja pred neizmjeran problem, jer evangelizacija je njezina temeljna zadaća. *„Još jednom želimo potvrditi da zadaća naviještanja evanđelja svima ljudima tvori temeljno poslanje Crkve«, zadaću i poslanje što uslijed velikih promjena u suvremenom društvu postaju sve hitniji. Da Crkva može naviještati evanđelje, za nju je to zapravo milost i njeno poslanje, njena najdublja raspoznajna crta. Ona je upravo radi naviještanja evanđelja, tj. radi propovijedanja i poučavanja, da bi bila kanal dara milosti, da pomiruje grješnike s Bogom, da nastavlja Kristovu žrtvu u svetoj misi koja je spomen-čin njegove smrti i njegova slavnog uskrsnuća“* (Papa Pavao VI., Evangelii nuntiandi, 14).

Pitanje trebamo li još uopće evangelizirati za kršćanstvo je pitanje preživljavanja. *„Ali kako da prizovu onoga u koga ne povjerovaše? A kako da povjeruju u onoga koga nisu čuli? Kako pak da čuju bez propovjednika?“* (Rim 10,14).

Kršćanstvo bez uvjerljiva ispovijedanja usnama samo se degradira na ispovijedanje usana. Iskustvo Božje ljubavi vodi do ljubavljive pokrenuta svjedočanstva riječi, jer 'kad je srce puno, usta su premalena'. Ali prenošenje evanđelja nije nikakav čisto verbalni

čini ne znači ponajprije teološko raspravljanje, programe ili projekte, nego pravi, ljubeći susret čovjeka s čovjekom.

*Slika, str. 167*

*Tko ljubi, evangelizira!*

Iz iskustva Božje ljubavi izrasta tvoja zadaća svojim životom, riječju i djelom svim stvorenjima, bez iznimke, dati iskusiti da je i njih Bog u Isusu Kristu od vječnosti ljubio i spasio. Kristova nas ljubav sili ljubiti, zato evangelizirati znači: ljubiti kao što ljubi Bog! Kvaliteta ljubavi koju ti dariva Isus daje ti u svakome čovjeku otkriti Božju sliku i priliku. Snagom bezuvjetne ljubavi Božje ljubiš ljude i stvorenja radi njih samih. Daješ im iskusiti radosnu vijest, neovisno o tome dijele li tvoju vjeru ili ne, svojom ljubavlju i svojim poštovanjem njihova čitava života, pa i njihove drukčijosti.

**Potrebni su 'novi Duhovi'**

Na početku trećega tisućljeća u svijetu se događaju neizmjerne duboke i višeslojne gospodarske, kulturne, političke i etično-duhovne promjene. U tijeku je novi poredak svijeta, koji kršćanske Crkve sučeljuje s nečuvenim izazovima. Navještaj radosne vijesti o Božjemu milosrđu, poziv na obraćenje i nasljedovanje Isusa traže nov način evangelizacije u skladu s okolnostima. Potreban nam je navještaj koji je „nov u svojoj revnosti, nov u svojim metodama, nov u svome izričaju“, rekao je papa Ivan Pavao II.

Ali takva nova evangelizacija je moguća jedino djelovanjem Duha Svetoga. Bez posebnoga izlijevanja Duha Svetoga evangelizacija nije moguća.

„I dok je jednom s njima blagovao, zapovjedi im da ne napuštaju Jeruzalema, nego neka čekaju Obećanje Očovo koje čujete od mene: Ivan je krstio vodom, a vi ćete naskoro nakon ovih dana biti kršteni Duhom Svetim... Primit ćete snagu Duha Svetoga koji će sići na vas i bit ćete mi svjedoci u Jeruzalemu, po svoj Judeji i Samariji i sve do kraja zemlje" (Dj 1,4-8).

*'Primit ćete snagu Duha Svetoga'*

Kao crvena nit crkvenom se poviješću 20. stoljeća provlači misao o novome priklanjanju Duhu Svetomu i njegovu djelovanju kroz najrazličitija očitovanja rimskih biskupa, 'slugu svih slugu' u Katoličkoj crkvi.

Kao stražar na obzoru prva je na početku prošloga stoljeća Crkvu pozvala jedna žena na razmišljanje o potrebi ispunjenosti Duhom Svetim. „Vratimo se natrag Duhu Svetomu da bi Duh Sveti došao ponovno k nama“, riječi su blažene Elene Guerra, čiji je život bio jedan jedini zaziv Duha Svetoga na Crkvu i svijet. Ona, koja je sama sebe smatrala 'nositeljicom prtljage Duha Svetoga' i koja je od Ivana XXIII. dobila počasni naslov 'apostolica Duha Svetoga', nadahnula je papu Leona XIII. sa napiše encikliku o Duhu Svetome. Papa je u njoj pozvao sve vjernike da intenzivno jurišaju na nebo i izmole Crkvi nove Duhove. Potaknuo je između ostaloga da svaka župa i svaka religiozna zajednica svake godine prije Duhova održi devetnicu i moli za novo izlijevanje Duha Svetoga i svih njegovih darova.

Pio XII. molio se Duhu Svetomu i unaprijed rekao da dolazi vrijeme kad će Duh Sveti djelovati na posebno snažan način.

Od pape Ivana XXIII. potječe molitva za pripravu Koncila: „*Duše Sveti, obnovi u Crkvi svoje znakove i čudesu kao u novim Duhovima!*“

I papa Pavao VI. je bio uvjeren u potrebu novih Duhova za Crkvu: „*Nužna je dopuna Koncila novim štovanjem Duha Svetoga!... Prva potreba Crkve je: danas živjeti Duhove.*“

Papa Ivan Pavao II. označio je 1998. na jednome duhovskom susretu u Rimu nove crkvene pokrete i zajednice kao opipljiv dokaz novoga izlijevanja Duha Svetoga: „*Svi vi, koji ste ovdje nazočni, opipljiv ste dokaz ovoga 'izlijevanja' Duha... Neke, Duhom proizvedene karizme, probijaju kao snažan vihor koji ljude zahvaća i*

*na nov način vodi... Prihvaćajte zahvalno i poslušno karizme koje Duh Sveti neprestano izlijeva! Ne zaboravite da je svaka karizma dana za dobro svih, to znači za dobro čitave Crkve! Neka Krist svakomu od vas ponovno rekne: 'Idite po svem svijetu, propovijedajte evanđelje svemu stvorenju!'" (Mk 16,15).*

Poznati duhovni pisac, indijski isusovac Anthony de Mello, govori o situaciji Crkve: „*Crkva proživljava vrijeme kaosa i krize. Kriza izaziva rast. Kaos je predstupanj stvorenja, pretpostavimo li – a to je snažna pretpostavka – da nad njim (kaosom) lebdi Duh Sveti. Ono što Crkva najnužnije treba nije novo pravo, nova teologija, nisu nove strukture, nova liturgija – bez Duha Svetoga sve to je tijelo bez života i duše. Mi nužno trebamo nekoga tko će od nas uzeti naše kameno srce i dati nam srce od mesa; ponovno nam je potrebna infuzija oduševljenja, nadahnuća, odvažnosti i duhovne snage... Drugim riječima: Trebamo novi silazak Duha Svetoga. Još konkretnije, trebamo ljude koji su ispunjeni Duhom Svetim!*“

Svi trebamo radikalniju raspoloživost za Božje djelovanje po Duhu Svetome. „Bez božanstva tvojega čovjek je bez ičega!“ (Duhovska posljednica); ovo vrijedi za pojedince, grupe, župe i Crkvu kao cjelinu. Trebamo, ni manje ni više, 'Nove Duhove'.

„Svaki dan su novi Duhovi“, rekao je kardinal Suenens. Boga ne moramo uvjeravati da nam pošalje svoga Duha. On svoga Duha neprestano izlijeva na svoje stvorenje. Pitanje koje sebi moramo ostaviti, naprotiv, glasi: Jesmo li zadovoljni s onim što 'imamo', ili tražimo 'više'? Duh vremena i strah od pretjerivanjâ daje da mnogi vjernici, čitave župe i biskupije ustraju u stanju neduhovnoga samozadovoljstva. „*Znam tvoja djela: nisi ni studen ni vruć. O da si studen ili vruć! Ali jer si mlak, ni vruć ni studen, povratit ću te iz usta*“ (Otk 3,14-16).

Da ne bismo potonuli u mlakost „*nužno trebamo novi silazak Duha Svetoga... trebamo ljude koji su ispunjeni Duhom Svetim!*“ Konkretno: potrebni smo ti i ja, svi mi. Molimo i čeznimo za Duhom

Svetim za nas, za Crkvu, za svijet, za čitavo stvorenje i pustimo da on djeluje u nama i po nama!

## Utopija i stvarnost

S obzirom na novu evangelizaciju kolaju dijelom mišljenja koja mi se čine utopijskima. Ima predodžbi koje sugeriraju da bismo pomoću Duha Svetoga kotač povijesti vratili natrag i ponovno uspostavili dosadašnji socijalni lik Crkve – kao simbiozu Crkve i države. Ne možemo postupati kao da nema ni reformacije ni prosvjetiteljstva. Ne možemo nova multikulturalna i multireligiozna društva i narode tek tako nekim 'duhovnim nasilnim činom' uvući u kršćansku kulturu.

Crkva stoji pred izazovom da, prilagođena današnjemu čovjeku i današnjim okolnostima, poruku spasenja o Isusu Kristu na uvjerljiviji način ponovno učini dostupnom. Današnji svijet treba ponovno jednostavne svjedoke kao što se govori o prvoj zajednici i kako je zastupao i papa Pavao VI: „Današnji čovjek radije sluša svjedoke nego učitelje, a kad sluša učitelje, sluša ih samo zato jer su svjedoci...” I dalje govori: „Evangelizacija nikada nije individualan i izoliran čin pojedinca, nego krajnje crkveni čin... Čitava Crkva prima poslanje za evangelizaciju i sudjelovanje svakoga pojedinca važno je za cjelinu.“ (Papa Pavao VI., Evangelii nuntiandi).

I ti si kao dio ove Crkve pozvan čitavim svojim životom svjedočiti Krista kao Gospodina.

*Ponovno započinje dan.*

*Isus je u meni, čitav dan.*

*Nije se zatvorio.*

*On je boravio među ljudima.*

*Sa mnom je prisutan među ljudima danas.*

*Susrest će svakoga*

*tko uđe u moju kuću,*

*svakoga koga susretnem na ulici,*

*druge bogataše nego tada,  
druge siromahe nego tada,  
druge školovane i neškolovane,  
druge mlade i stare,  
druge pobožnike i grješnike,  
druge zdrave i bolesne.  
Došao je potražiti sve.  
Po ljudima u našoj blizini,  
koje mi smijemo poslužiti, ljubiti, spašavati,  
val ljubavi klizi sve do granica zemlje,  
sve do kraja vremena.  
Blagoslovljen bio novi dan,  
on je kao rađanje Krista za zemlju,  
jer Isus u meni  
pratit će me tijekom ovoga dana.  
(Madeleine Delbrel)*

### **Vježba 7:**

#### **Molitva za 'nove Duhove'**

Povjeri se kao Božja kći, kao Božji sin Duhu Svetomu i oblikuj svoj život iz toga povjerenja. Usvoji sadržaj sljedeće molitve da bi se novi Duhovi mogli sve više širiti. „Dođi, Duše Sveti, ispuni naša srca, zapali u nama i u svim ljudima oganj svoje ljubavi.“

Ponavljaj ju tisuću puta i vjeruj u srcu da se to događa. Moli, moli, moli... kao apostoli zajedno s Marijom na Duhove. Traži i gaj zajedništvo i molitvu s drugom braćom i sestrama.





8.

## Poslanje

slika, str. 176

„Kao što mene posla Otac i ja šaljem vas.“  
Poslanje

### Poslanje – nemoguća riječ?

Nažalost, i riječ 'poslanje' je maltretirajuća; u prošlosti povezana s iskustvima nasilja i ugnjetavanja, a u sadašnjosti više opterećena mučnim osjećajem. Trebam li ju još uopće rabiti? Bogu hvala da je kršćansko poslanje sve drugo osim ono što si mnogi pod njom zamišljaju. Latinska riječ 'missio' znači posve jednostavno: zadaća, poslanje. Bog i danas traži ljude spremne da ih On uzme u službu. Poslanje je ljubav u akciji.

## Mirovno poslanje

Kod Isusova rođenja navijestili su anđeli Božju ponudu mira: „Slava Bogu na visini a na zemlji mir ljudima, miljenicima njegovim“ (Lk 2,14).

Kao Spasitelju i Otkupitelju svih ljudi Isusu Kristu – kao Božjemu glasniku mira – pridaje se opće poslanje. U skladu s time je i opće poslanje onih koji ga nasljeđuju. „Kao što mene šalje Otac, i ja šaljem vas.“ Riječ o poslanju na kraju euharistijskoga slavlja sažima ovu misiju u jednoj rečenici: „Idite u miru – idite i donosite mir!“

Božji mir dolazi po ljudima koji u sebi nose Isusov raspoznajni znak, ljubav prema neprijatelju. Ovom ljubavlju prema neprijatelju bili su i jesu uvijek iznova ispunjeni i ljudi koji Isusa nisu poznavali ili se nisu pridružili zajednici kršćana. Kao prvo vrijedi: tko traži istinu, traži Boga. Drugo: tko živi ljubav, živi u Bogu. Obratno, kršćanstvo bez ljubavi prema bližnjemu izopačuje se u borbenu ideologiju. Zadaća i poslanje Isusovih učenica i učenika jest donijeti svijetu Božji mir. Donijeti božanski mir svim stvorenjima i svim narodima bezuvjetnom angažiranošću za pravednost, za postojan razvoj, zaštitu svakoga života, dopuštenje religiozne slobode, uzajamno poštovanje i toleranciju..., temeljni je Isusov nalog tebi i meni. Na sve, koji su kršteni u ime trojedinoga Boga, odnosi se obećanje: „Duh Gospodnji na meni je jer me Gospodin pomaza. On me posla donijeti radosnu vijest siromasima...“. Prenijeti možeš jedino ono što si sam primio, stoga:

*„Sam postigni nutarnji mir  
i tisuće ljudi oko tebe naći će mir.“*  
(Serafim iz Sarova)

## Međureligijski dijalog – doprinos miru

U kršćansko poslanje za mir bezuvjetno spada međureligijski dijalog. Ispravno shvaćen dijalog s ljudima drugih religija nije u

suprotnosti navještanju radosne vijesti, nego je njezin dio. Istinski kršćanski međureligijski dijalog ne slijedi iz vlastitih interesa niti iz misionarsko strategijskih razloga. Izvor ovoga poslanja nalazi se u duboku poštovanju svakoga čovjeka kao Božjega stvorenja.

„On (Krist) je slika Boga nevidljivoga, Prvorođenac svakog stvorenja. Ta u njemu je sve stvoreno na nebesima i na zemlji, vidljivo i nevidljivo, bilo Prijestolja, bilo Gospodstva, bilo Vrhovništva, bilo Vlasti – sve je po njemu i za njega stvoreno: on je prije svega i sve stoji u njemu“ (Kol 1,15-16).

Takvo gledanje na stvorenje dalo je Franji u svim stvorenjima prepoznati njegovu braću i sestre.

Dostojanstvo svakoga čovjeka i svih stvorenja sastoji se u njihovu najnutarnijemu pozivu biti Božja slika i prilika. Ovo dostojanstvo tvori temelj i polazište za kršćanski međureligijski dijalog.

Bog u Kristu sve narode poziva k sebi da im priopći puninu svoje ljubavi.

Božja ljubljena djeca!

**Slika, str. 180**

## **Božji povik**

Poruka evanđelja, kao Božji krik za siromahe a protiv svakog ugnjetavanja, isključivanja i degradiranja čovjeka, traži od Crkve – od tebe i od mene – pravedan i svet stil života.

„Što koristi da su na Kristovu stolu zlatni kaleži, a On sam propada od gladi? Nahranite najprije njega koji gladije; tek zatim ukasite Njegov stol onime što je preostalo“ (Ivan Zlatousti, +407.).

Duh Božji budi u tebi svijest suodgovornosti i čini te osjetljivim za krik trpećega čovječanstva i izrabljivane zemlje. Pokrenut Božjom ljubavlju, postat će ti zauzetost za pravdu, mir i očuvanje stvorenja sve više i više po sebi razumljivo. Ali nije nimalo jednostavno zaključiti kako Bog po nama želi donijeti ozdravljenje i spasenje na

planet gdje vladaju glad, pošasti, teror i ratovi. „Za kršćane je nužna zadaća razvijati svijest za to da svoje bogatstvo i blagostanje naposljetku živimo i na račun milijuna siromaha, i da su nužne temeljite promjene gospodarskoga poretka i financiranja“ (Leo Schwarz, pomoćni biskup Trier).

## Pogled reflektora

Duh Gospodnji na meni je jer me pomaza; on me posla blagovjesnikom biti siromasima...“ (Lk 4,18).

I ti si pomazan i poslan blagovjesnikom biti siromasima. Da bi vidio Božje lice u svakome čovjeku, posebno u onima koji u svome životu ne vide više nikakve perspektive, trebaš proročki pogled 'reflektora'.

## Slike, str. 182 i 183

Ispod 'ruševine' već vidiš sjajan dijamant, koji će se pojaviti Isusovim ljubećim djelovanjem.

## Snaga malih koraka

U okruženju neumjerenosti prožeta društva konzumiranja i razonode nije nimalo lako dragovoljno se odlučiti za jednostavan i pravedan stil života. Koje korake treba učiniti? Kojim putevima moramo poći? Jedno je sigurno: Potrebno je obraćenje!

„Bog hoće djela“ (Terezija Avilska), djela ljubavi. Misije su ljubav u akciji. One započinju s malim, posve konkretnim koracima: za tvoj sok kod doručka iscijeđene su naranče, a ne radnici i radnice na plantažama koji su ih brali. Neka ti gorak bude med ili kava čiji uzgoj nije pravedno plaćen... Osjećaš: kršćanska misija nipošto nije upitan ostatak iz vremena križarskih ratova i kolonijalizma ili rubna pojava u crkvenome životu. U 'ovome svijetu' nepravedno se postupa prema ljudima, ugnjetava ih se i svodi na objekt tržišta. U ovome svijetu ljude se stvara robovima potreba ljudi; ljudi sebe čine neovisnima o

mišljenju drugih; ljudi daju neljudskim snagama vlast nad njihovim životom...

Kao poslanici umjesto Krista stojimo usred ovoga svijeta, ali dolazimo iz jednoga drugog svijeta i svjedočimo snagu jednoga drugog svijeta. U NJEMU je sva moć ljubavi. To je moć prividno nemoćne ljubavi, snaga nade, odricanja, dijeljenja, poštovanja...

**Slika, str. 185**

*„Ljubiti znači: dijeliti dok ne zaboli!“*

(Majka Terezija)

**„Evo me, Gospodine, pošalji moga susjeda!“**

Biti od Boga uzet u službu sve drugo je samo ne lako. Veliko pitanje glasi: Tko je spreman dati se poslati? Misija postaje vrlo konkretna jer se radi o tebi i o meni. Jesi li spreman dati se poslati? Tvoja žena čeka na tvoju pomoć u domaćinstvu, tvoj muž čeka na srdačan zagrljaj, tvoja brbljava djeca na tvoju strpljivost, tvoja malo sporija kolegica na poslu na razumijevanje, tvoj susjed na ohrabrujuću riječ. Sužnji čekaju oslobođenje, gladni se nadaju hrani, od side oboljeli očekuju lijekove i naklonost, djeca azilanata na ljubazno zbrinut podnevni stol, nezaposleni novi posao, radnici pravednu plaću. Svi oni čekaju na ljude kao ti i ja. Zato izvadi ruke iz džepa i započni... Započni s molitvom, jer nju trebaš najviše kako ne bi za Boga činio tek neka djela, nego Božja djela. „Bog hoće djela iz ljubavi!“ (Terezija Avilska) – i od tebe! Ali koja...?

„Njegovo smo djelo, stvoreni u Kristu Isusu za dobra djela, koja Bog unaprijed pripravi da u njima živimo“ (Ef 2,10).

Bog od tebe želi samo ona 'djela' koja je on za tebe pripravio; ona će te izazvati ne tražeći od tebe previše. Bog te je za ova djela posebno pomazao. 'Pomazanje' znači nešto što na tebi kao osobi počiva od tvoga krštenja: to je nada da Bog na tebe posve osobno računa; zato te nitko drugi ne može nadomjestiti. Ovo vrijedi i onda kad misliš da su drugi prikladniji od tebe. Pomazanje znači onaj

blagoslov koji Bog hoće darovati svijetu po tebi i samo po tebi. Uzrok mnogih grijeha propusta jest 'ponizan' izgovor: „Evo me, Gospodine, ali radije pošalji moju susjedu, moga susjeda, oni mi se čine prikladnijima; oni to mogu bolje od mene.“

U molitvi spoznajesh djela koja je Bog za tebe pripravio, i samo kao čovjek molitve moći ćeš ih činiti Njegovom snagom.

### **Poslanje znači krenuti i ostati na putu**

„U isti se čas digoše i vratiše u Jeruzalem“ (Lk 24,33). U susretu s uskrsnulim Gospodinom doživjeli su učenici iz Emausa duboku preobrazbu: strah je ustupio mjesto hrabrosti, rezignacija pouzdanju, i umjesto da pobjegnu, oni istoga časa krenuše na put prema Jeruzalemu da druge izvijeste o svome iskustvu. Krenuti, dati se na put, ostati na putu spada u svakodnevicu hodočašća. Za to se moraš osloboditi nepotrebnih balasta.

Putnik zamolio na samostanskoj porti za smještaj. I bude ljubazno primljen i doveden u spavaonicu, u monašku ćeliju. Ondje se nalazio samo krevet i stolica. Pred vratima pita turist samostanskoga brata posve začuđen: „A gdje je vaš namještaj?“ „A gdje je vaš?“ odvrati monah. Turist će zbunjeno: „Ja sam samo prolaznik.“ Monah se nasmiješi: „Mi također.“

Pozvan si biti Kristonosac, Kristonosica. Nosi Krista u sebi k ljudima, u sva područja društvenoga i crkvenog života. Otkrij u svakome čovjeku Božje lice, posebno u onima koji u svome životu ne vide više nikakve perspektive. Traži se prava, bezuvjetna ljubav; to je tvoje poslanje!

Duh Gospodnji je i na tebi, i ti si pomazan i poslan donijeti siromasima radosnu vijest. (Usp. Lk 4,18). Idi i donesi mir!

### **Bog u mome srcu – svijet u Njegovu srcu**

*„Kad je u nekome novijem strujanju u mistici riječ o 'borbi i kontemplaciji' (Frere Roger), o 'mistici i politici' (J. B. Metz), time se jasno artikulira što ono vrijedi za sve prave mističarke i mistike: svakodnevica i mistika, odgovornost za sadašnjost, za društvo i*

*okolinu i produbljeni život s Bogom (nutarnja molitva) spadaju skupa, čak i više: uzajamno se uvjetuju. Tko brige i nevolje čovječanstva učini svojim vlastitima, osjetit će koliko ovisi o Bogu. I obratno: tko se potrudi u svome životu opažati kucanje Božjega srca, ovisit će o ljudima i svijetu.*

### **Bog u mome srcu**

*Mislim: Život si uvijek krči put iznutra prema van, iz tame na jasno svjetlo dana. Da bi se ovo moglo dogoditi potreban je moj pristanak, potrebna je moja odvažnost da za neko vrijeme pobjegnem od vanjske buke života i njegovih zasljepljivanja. Potrebna je odvažnost u molitvi, u tišini svakodnevno izdržati vlastitu bijedu, čak prazninu, sve dok se iz dubine moga srca ne pojavi sigurnost: „Znam da Otkupitelj moj živi!“ (Händel je ovaj zov koji krči put u svome 'Mesiji' divno uglazbio!). Dapače, znam da na najdubljem dnu moga bića, u mome srcu – od mene vrlo često nespoznat, necijenjen, malo ljubljen - živi Stvoritelj svemira i moj Otkupitelj. I ako to znam, i ako započnem to opažati na različitim razinama moje svijesti, za mene će to postati iskustvo koje puno toga nadilazi, koje teži prema van, koji mojoj svakodnevici ne da da ostane ista. Iskustvo neosnovane, bezuvjetne voljenosti u mojoj vlastitoj nedovoljnosti i izgubljenosti oslobađa u meni snagu okrenuti se ljudima koji sa mnom dijele život. Ne trebam više stalno izgledati za prednostima i kvalitetama moga muža (moje žene), moje djece, mojih prijatelja, mojih suradnika..., da bih ih blagonaklono susretao. Djeca (velika i mala) smiju biti neodgojena a da se ne boje da će ispasti iz prostora ljubavi. Iskustvo da se Bog zanima za moj mali, neznatni život (to znači 'unutar njega je'), da je usred njega, daje i svakodnevnim stvarima potpuno novu težinu. Time što se zanima za moj život Bog je već usred toga života. To iskustvo pomiče najmonotonije svakodnevne poslove (čišćenje, spremanje, vožnju autobusom, kupovinu...) upravo u ovo svjetlo ljubavi, koje svemu iznutra daje život i smisao. 'Božje kraljevstvo je*

među vama', govori Isus a misli i: ono je već u vama ako ste prihvatili mene i moju riječ...

### **Susret u svakodnevici**

Isusov susret sa ženom na Jakovljevu zdencu (Iv 4,5-42) vrlo dojmljivo pokazuje kako se Isus trudi, kako ženi Samarijanki tako i učenicima, otvoriti nutarnje oči za prave realnosti života. Žena neće crpiti život niti iz časnog izvora Jakovljeva zdenca niti iz mnogih pokušanih odnosa s muškarcima. Ona će na dnu svoga vlastitog srca otkriti gdje On sam, 'Božji dar', živi kao 'izvor koji teče, čija 'voda dariva vječni život'...

### **Svijet u njegovu srcu**

Prije nekoga vremena dođe mi u tišini rečenica: 'U tvome srcu vrti se svijet' ('Le monde tourne dans ton coeur'). Bila sam jako pogođena ovom slikom, ovom predodžbom, i ona me otada prati. Kad dakle prividno odem od sebe u stres svakodnevice, iz kuće, u tramvaj, u gužvu robnih kuća, i kad se zadubim u stupce dnevnih novina, u njihov mulj i u bezdan užasnih događaja na zemaljskoj kugli, krećem se – a da toga često nisam svjesna – još uvijek u njegovu srcu. Ali ako znam, ako barem naslućujući opažam da se sva vrevica vrti u Njemu, u Njegovu srcu, Njegova me spremnost ljubiti i trpjeti tada potresa, i ništa mi se više ne čini sasvim izgubljeno, niti ja sama, niti nešto što susrećem. I neka neprotumačiva nada u meni stvara prostor: 'Pobjeda sveza smrt!'... Svijet se vrti u probodenu, nerazorivu Isusovu srcu. Ne zatvarajmo svojih očiju pred odvratnošću u sebi i oko sebe! Imajmo odvažnosti i vjere, sve razoreno, sve iznakaženo ostaviti u ovo srce u kojemu se 'vrti svijet'. Tada ću biti preveden preko moje vlastite uskoće, uskoće moga srca. Kako je malen svijet koji se vrti u mom srcu... Ali on će ovaj uski prostor uvijek iznova razvaliti 'zatvorim li oči' i na najdubljem dnu svoga



*bića u tome usku srcu opazim Njega, Njega pogledam i njega čujem.*" (Elisabeth Camenzind-Herzog)

Terezija iz Lisieuxa živjela je neprestanu akciju iz kontemplacije. Kod nje više ne možemo odvojiti molitvu od rada. Njezina je deviza: S Bogom planirati i iz Boga djelovati. Ali ona ide i korak dalje: za nju je prava kontemplacija u sebi već najveća akcija, dakle najplodniji apostolat. Što čovjek više traži sjedinjenje s Bogom, to više po tome propusnu članu Božja ljubav teče u čitavu Crkvu, u čitav svijet k onima, koji najviše trebaju ozdravljujuću i preobražavajuću snagu života.

### **Vježba 8:** **Koje siromahe je Bog tebi povjerio?**

Od ovoga tjedna moli Boga da ti otvori oči srca da bi prepoznao 'siromahe' koje ti je On već povjerio na tvome životnom putu, ili ti ih ubuduće želi povjeriti. I moli za milost da te ljude susrećeš tako da po tvome biću i ponašanju Božja ljubav za njih bude iskusiva. Molitva svetoga Franje Asiškoga neka te prati u tvome traženju.

**Slika, str. 193**

*Svevišnji, slavni Bože,  
prosvijetli tamu moga srca,  
i podaj mi ispravnu vjeru,  
jasno ufanje i savršenu ljubav,*

*mudrost i spoznaju, o Gospodine,  
da ispunim tvoj sveti i istinski nalog.  
Amen.*  
(Molitva pred raspelom, Spisi 452).

# Vrijeme molitve

slika, str. 194

Oblikovanje vremena za molitvu

Zapreke

Poteškoće

Misli – i molitva bez slika?

## Oblikovanje vremena za molitvu

### Vrijeme izvanjskoga opuštanja i odmora

Kao hodočasnik, hodočasnica trebaš redovito vrijeme odmora da se opustiš i crpiš novu snagu.

Ne stvaraj iz vremena molitve vrijeme stresa. Imaj u vidu: vrijeme molitve je i vrijeme opuštanja i odmora. U molitvi dovodi Duh Sveti u ozdravljujuću ravnotežu tijelo, duh i dušu. Ostavi iza sebe sav posao. Dopusti da padneš takav kakav jesi. Naprtnjaču sa svim životnim teretom stavi pred Boga i priušti si sunčanu kupelj u njegovoj ljubavi.

### **Vrijeme nutarnje pustinje i preobrazbe**

Vrijeme molitve jest doduše izvor duboka opuštanja i odmora, ali wellness-efekti su ustvari samo dopunska djelovanja. Kao hodočasnik tražiš samoću da rasteš u ljubavi prema samomu sebi, prema Bogu i bližnjima; i da naposljetku svoj život u Kristu predaš za svijet. Ako s ovom namjerom tražiš Božju nazočnost, nećeš biti pošteđen nutarnjih borbi, iskustava pustinje i napuštenosti. Božja ljubav je preobražavajuća. Bog te u procesu preobrazbe osposobljuje za ljubav. U ovu preobrazbu spadaju i bolna iskustva. Tek preko takvih iskustava – od Boga potpuno prihvaćen i ljubljen – postaješ sposoban izgubiti svoj život u nasljedovanju Raspetoga iz ljubavi.

### **Računa se oboje: kakvoća i količina**

Tvoje specijalno vrijeme molitve je vrijeme u kojemu svjesno vježbaš opažati Božju nazočnost i u njoj boraviti. Ovo za Boga izdvojeno vrijeme pomaže ti sve više i više svoj život provoditi u Njegovoj nazočnosti. Uzmi si za razgovor s Bogom svakodnevno kvalitativno dobro vrijeme u tijeku dana; nemoj biti škrt kad je riječ o količini i daruj mu dobar komad svoga vremenskoga kolača (započni s 20-30 minuta).

### **Mjesto nije nevažno**

Potraži mjesto na kojemu se osjećaš po mogućnosti nesmetano i ugodno:

- Vrijeme tišine i molitve u crkvi djeluje na tvoju dušu kao kratki praznici na osamljenu otoku. Potraži crkvu u kojoj ćeš se osjećati ugodno, ili koja je tebi povoljna; odaberi u njoj ono mjesto koje ti najviše govori: pred svetohraništem, križem, Marijinom slikom... (u vezi sa značenjem euharistijskoga klanjanja za hodočasnički Božji narod, vidi POV-pobudu „Gorući grm – molitvena inicijativa“ iz Izdavačke kuće POV).
- Ili odaberi prostor, sobu u kojoj se možeš smiriti i sabrati; uredi to mjesto jednostavno i s ljubavlju; stvori sebi 'sveto' ozračje, svijeća, cvijet..., tako da pomaže sabranosti i opuštenosti; pobrini se za molitvenu klupicu, jastučić za meditiranje, zauzmi stav koji će ti pomoći opušteno i sabrano biti tu dulje vrijeme.

### **Tvoje prenosivo samotište**

Bog te stvorio genijalnim. Duboko u tvojoj nutrini nalazi se mjesto gdje sam Bog u tebi prebiva. Da ne moraš živjeti pustinjačkim životom, daleko od tiha mjesta usred duga reda ljudi na kasi u robnoj kući, ti u svako vrijeme u sebi nosi prenosivo samotište: svoje srce. Sam Svevišnji čeka ondje na tebe. Sidi u svoje srce i po mogućnosti nikada ga više ne napuštaj. Ondje možeš uvijek boraviti bez straha da ćeš se tako otuđiti od ljudi s njihovim radostima i nevoljama. Upravo suprotno, jer u tvome se samotištu nalaze vrata koja ti otvaraju najizravniji pristup do najnutarnije tajne svakoga života. Nitko ne može biti bliže stvorenjima od čovjeka ispunjena Božjom ljubavlju.

### **Nekoliko naputaka**

Nekoliko naputaka da se možeš smiriti i sabrati izvana i iznutra:

- Za vrijeme molitvenoga vremena isključi telefon ili ga pokrij jasno odlučujući da nećeš dizati slušalicu; dogovori se s

ukućanima i na vrata stavi cedulju s natpisom: „Molim ne ometati!“

- Na početku može biti korisno da pripremiš cedulju i pisaljku da bi eventualno zabilježio što još obvezatno trebaš završiti (da ne bi zaboravio!); s vremenom ćeš to jedva trebati, naprotiv, to će samo odvrćati tvoju pozornost.
- Da ne moraš neprestano gledati na sat, koristi postaviti sat za meditiranje ili budilicu (ali nikako ne glasnu!).

### **Prednost 'obreda'**

Život u društvu koje brzo živi i uvijek je mobilno traži od tebe na svim razinama uvijek nove promjene i prilagodbe. K tomu i beskrajna poplava izazovâ od strane modernih medija. Da izdržiš taj enormni pritisak svih zahtjeva i obveza trebaš jak nutarnji oslonac. Zato je vrijeme molitve toliko potrebno, i zato ti savjetujem u neku ruku isti tijek vremena za molitvu. Smiješ naravno i u ovoj točki biti drugoga mišljenja. Kod mene obred molitve djeluje kao ozdravljujuće i smirujuće sredstvo protiv svake žurbe života. Obredi su spasonosne navike koje mogu dati oslonac, spokoj i mir. Življeni u slobodi djece Božje stvaraju slobodne prostore za kreativnost i spontanost. Ništa ne govori protiv toga da se na odgovarajući način prilagodiš okolnostima i svojim životnim fazama.

### **Primjer jednog obreda molitve – Ulazna molitva**

Kao primjer sljedeći 'uvodni obred'. Molitvu započni s mirnim naklonom. Zatim (eventualno raširenih ruku) moli:

*Bože, Ti si tu. Gledaš me i ljubiš. Hvala Ti! Zatim zazovi Duha Svetoga, primjerice molitvom: Dođi, Duše Sveti, ispuni moje srce; zapali u meni i u svim ljudima oganj svoje ljubavi.*

Nakon kratke šutnje označi križem čelo, usta i srce:

+

*„Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji,*

*budi u mojim mislima  
da neprestano na Tebe mislim.*

+

*Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji,  
budi na mojim usnama  
da Te neprestano slavim.*

+

*Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji,  
budi u mome srcu  
da Te neprestano ljubim.*

Na kraju učini veliki znak križa preko čitava tijela kao Božjega hrama:

*Sveti Bože, sačuvaj me od grijeha i daruj mi za proslavu Tvoga imena milost neprestane molitve:*

+

*Bože Oče, po Sinu, u snazi Duha Svetoga. Amen.“*

Ti si, razumije se, slobodan i možeš odabrati i druge molitve ili oblike koji tebi više odgovaraju ili ti bolje pomažu pustiti da u tebi moli i djeluje Duh Božji!

## **Nešto o držanju tijela**

Zauzmi onaj stav tijela koji ti pomaže biti potpuno prisutan. Zatvori svoje oči i osjeti svoje tijelo. Zahvali Bogu što smiješ sada biti u njegovoj nazočnosti; raduj se vremenu s njim.

Možda ti pomogne polagano koračanje da se iznutra smiriš.

Za razliku od mnogih struja meditiranja, gdje se pretežito dugo sjedi, preporučujem ti u skladu s hasidejskom tradicijom da zauzimaš različite stavove tijela (sjedanje, klečanje, stajanje, ležanje) i da svoju molitvu izraziš najrazličitijim gestama i kretnjama (naklonima, poklecanjima, znakom križa, da moliš uzdignutih ruku,

itd.). Istočni monasi često mole stojeći i njeguju naklone, znak križa i ljubljenje ikona. Radi njihova stava 'glave prema dolje' stanoviti hezihasti dobili su podrugljiv naziv 'gledatelji u pupak'.

Nakon obreda otvaranja – koji ćeš izabrati sam – ustraj nekoliko minuta u istome stavu sve dok ga mirno ne zamijeniš sljedećim, te i u ovome ponovno boraviš nekoliko minuta.

U vezi s različitim načinima moljenja (tiho boravljenje; čitanje i ponavljanje riječi Pisma; pjevanje pjesama i pripjevničkih redaka...) i načina moljenja (tužaljka, slavljenje, prošnja, zahvaljivanje, klanjanje...) vidi i pod ('Oracija' 'Molitva').

## **Zaključivanje**

Vrijeme molitve uvijek završi zaključnom molitvom (zahvaljujući, prošnjom, slavljenjem, tužaljkom...).

Otvori oči, nakloni se i prekriži...

Kako ti je bilo? Koji plod ti je Bog u ovo vrijeme molitve darovao? Što ćeš uzeti sa sobom u svoj dan? Možda nešto od doživljenoga zapišeš i u svoj duhovni dnevnik.

## **Čuo si već za „Molitveni mobitel ('Natel G')?**

Nagli procvat tržišta mobilnih telefona dao mi je povoda za kratak novinski članak sa sljedećim nedogmatskim mislima.

„Dok svoja vanjska komunikacijska sredstva i mogućnosti neprestano izgrađujemo, čini mi se da naša nutarnja sposobnost komuniciranja sve više kržljavi. Stoga ti preporučujem kao djelotvornu protutežu ovoj prekomjernosti vanjske komunikacije – moglo bi se govoriti o buci i žurbi – uvođenje tvoga 'Natel G' ('Natel' je u Švicarskoj oznaka za mobilni telefon!). 'G' označava nutarnje komuniciranje: molitvu! „Molitveni mobitel“ nadilazi, razumije se,



sve u oglasima navedene mobitele diljem zemlje i svijeta. Besplatan je, bez plaćanja pristojbi, vrlo praktičan za korisnika. Možeš u svako vrijeme i na svakome mjestu slati i primati vijesti. Jedan broj ne trebaš birati. Jednostavno nazoveš Boga njegovim imenom. On je uvijek spreman za razgovor. Njegov aparat ne zna za znak zauzetosti. Božja služba za ljude je danonoćna. On se silno raduje svakomu pozivu, posebno kad se ne radi samo o hitnim slučajevima. S Bogom nemoj telefonirati samo u vrijeme jeftinije tarife, primjerice, uglavnom nedjeljom. I kratak poziv radnim danom mogao bi i za tebe biti mogući! Pokušaj sam: Svaki poziv je uzbudljivo otkriće, prije svega ako si uzmeš vremena i pustiš svoga sugovornika govoriti. A u slučaju da ništa ne čuješ ili da ti je Njegov govor nerazumljiv, preporučujem ti da ispitaš nisi li isključio sekretaricu i je li postavka tvoga govora u redu? On naime radije govori tiše i samo jezikom srca.

Uostalom: u slučaju da imaš poteškoća s Božjim aerodromskim osobljem, nema problema; nikada nemoj zaboraviti, operater „molitvenoga mobitela“, Isus Krist, zna za situaciju i radi za tebe neovisno o tome ideš li ili ne ideš ili pak rijetko ideš u crkvu. A evo što mi se jako dopada: G-mobitel nema nezdravih zračenja, naprotiv. On povoljno djeluje unaprijeđujući zdravlje svih koji se njime služe; kako za onoga koji poziva, tako i za pozvanoga. Ali moram pritom dodati još nešto što sam gotovo zaboravio: „Molitveni mobitel“ je stoga toliko praktičan što povezuje ne samo Boga i ljude, nego i ljude međusobno. Tako, primjerice, možeš svomu „lošem susjedu“ gotovo neopazice posredovati nekoliko dobrih SMS-poruka, i možda već nakon samo nekoliko dana ustanoviš da on više uopće nije tako 'loš'. Rekoh: „Molitveni mobitel“ apsolutno unaprijeđuje zdravlje i pridonosi miru!

I ako već nalaziš vremena za čitanje ovih misli o „Molitvenome mobitelu“, sigurno ćeš pronaći i trenutak vremena da svoj mobitel *sada* kratko uključiš. Bogu hvala!“,

## Zapreke

### Nešto o zaprekama za tvoj molitveni život.

Zapreke za molitvu mogu biti:

- Krive predodžbe o Bogu, iznakažene slike mogu dovesti do straha, nepovjerenja, predbacivanja i odbijanja
- Opravdavanje Boga s obzirom na zlo u svijetu (= tzv. problem teodiceje) i iskustvo prividne odsutnosti Boga, mogu biti kako zapreka tako i trpljenje u molitvi
- Negativan utjecaj duha vremena, primjerice: podcjenjivanje duhovnih vrijednosti, materijalizam, pretjerano konzumiranje, blagostanje, prevelika usmjerenost na ovostrano
- Poplava izazova od strane medija, pomanjkanje smirenosti...
- Negativna iskustva s vjerom i Crkvom u vlastitoj životnoj povijesti, nepreboljene životne rane
- Problemi s tzv. 'pobožnima' i raskorak vjere i života ili pretjerivanje u dobru
- Problemi s naslijeđenim oblicima i formulama molitve koje se možda doživljava ispražnjenima
- Tjelesne tegobe, bolest, nesаница, umor...
- Pretjerana angažiranost na obiteljskome, društvenome pa čak i na crkvenome području: 'Uz najbolju volju nemam vremena!'
- Neočišćena, nespoznata i nepriznata, neokajana krivnja, nepomirljivost...
- Kriva ocjena sebe: nedostatak spoznaje o vlastitome od Boga darovanu, dostojanstvu i ljepoti može se očitovati u ljudskoj oholosti, u potiskivanju loših strana, u neopažanju vlastitoga dobra sve do pomisli na proklinjanje sebe.
- Mlakost, komotnost, pomanjkanje samopredanja

- Problem bogatstva: htjeti služiti dvojici gospodara: Bogu i bogatstvu
- Krive vezanosti na ljude (strah od ljudi, častohleplje...), materijalne stvari ili duhovne vrijednosti. Ovaj problem navezanosti na zemaljsko opisuje Ivan od Križa kako slijedi: „Ništa ne znači je li ptica vezana tankom uzicom ili užetom: uzica koja ju zadržava može biti ne znam kako tanka; ptica ostaje i dalje čvrsto vezana kao i užetom, i ne može letjeti sve dok se uzica ne prekine.“
- Nezahvalnost, duh zabrinutosti, nevjera, neposluh...
- Različite ovisnosti kao izraz neutažene čežnje: alkohol, droge, seks, pretjerana potreba za jelom, radoholičarstvo... (opijenost radom)
- Okultne prakse

### **Krivi 'tragovi'**

- Molitva kao postignuće, 'grčevito hvatanje', obavljanje mnogih pobožnih vježbi...
- Moljenje iz straha pred Bogom da bismo ga umilostivili
- Magijske predodžbe o molitvi
- Od jednoga teksta, priredbe, dušobrižnika... skakati na druge
- Čitati mnoge religiozne knjige, a ne doživjeti ih u svojoj nutrini
- Uvijek moliti samo za druge
- Ne izdržati tišinu
- Sve „pokrivati“ molitvom

### **Opasnost 'iluzije'**

Opasnost iluzija u molitvi treba uzeti u obzir. Nemalo njih u tišini ne traže darovatelja, nego darove. Tišina i molitva mogu hraniti duhovnu sebičnost. „Bog i ja, mi se izvrsno razumijemo; samo da tu

nema drugih; zato tražim tišinu, tu me nitko ne ometa i tu mi nitko ne zadaje probleme!“

Ljubimo li i koliko stvarno tišinu postaje jasno u odnosima prema našim bližnjima.

*„Namjera ljubiti Boga daje nam u prvome redu vjerovati da Ga stvarno ljubimo... Dokle god jednoga jedinog bližnjega podcjenjujem, prezirem i Boga... Ovo poistovjećivanje odnosa s ljudima i s Bogom jedina je prilika koliko vjera može biti potpuno usidrena u životu.“*  
(Franz Jalics)

*„Moramo tražiti molitvu i nastojati oko toga ne da u njoj uživamo, nego dobijemo snagu za služenje. Već sam vas upozoravala na to da nas đavao ponekad zavede da poduzmemo silne stvari da bismo, hoteći nemoguće, propustili jednostavno služenje u svakodnevi. Neovisno o vašoj korisnoj molitvi ne trebate odmah htjeti služiti čitavome svijetu, nego onima koji žive zajedno s vama. Tako činite veće djelo koje im dugujete.“* (Terezija Avilska)

## Poteškoće

### Ophođenje s mislima, 'rastresenostima', osjećajima

U poteškoće s molitvom spada i ophođenje s mislima, rastresenostima i osjećajima.

*„Obraćam se onima koji se ne mogu sabrati, koji kod nutarnje molitve ne mogu zadržati svoje razmišljanje, koji ne mogu razmatrati.“* (Terezija Avilska)

Nije li utješno da se velika učiteljica molitve posebno obraća ljudima koji imaju muku sa sabranošću u molitvi? Mnogi, koji započinju s 'nutarnjom molitvom', nailaze na ovu temeljnu poteškoću: teško im je moliti, neprestano su rastreseni i pitaju se ima li takva molitva uopće nekoga smisla. Važno je znati: tišina je u našem opažanju često najprije samoobjava, a zatim (ili u tome) objava Boga.

Što mi u tišini sve prolazi glavom, trbuhom i srcem, nije nebitno, čak ni onda kad mi se čini nevažnim i površnim.

Postoje barem tri mogućnosti ophođenja s tzv. mislima i osjećajima (snovima!) 'koji rastresaju':

### **1. Boriti se protiv misli i osjećaja**

Metoda boriti se protiv misli i osjećaja – kako su je zastupali pojedini duhovni vođe – jest ona koju najmanje preporučujem. Starac Siluan, primjerice, misli da je mir od svojih rastresenih misli iskusio tek onda kad je prestao boriti se protiv njih. To ne isključuje da postoje životne okolnosti u kojima povremeno može biti ispravno stanovite misli 'odagnati', odnosno ne dopustiti im da se 'ugnijezde' u našem razmišljanju.

### **2. Misli i osjećaje pogledati, opažati ih**

Druga 'metoda' sastoji se u tome da misli i osjećaje pogledamo, da ih opažamo i stavimo pred Boga da bismo ih učinili temom razgovora s Njim. Cilj kršćanske tišine/sabranosti nije odsutnost ili udaljavanje od misli koje smetaju, nego susret s Nekim. Čim 'ometajuće' misli i osjećaje koji se pojave pripustimo i učinimo ih temom razgovora s Bogom, one će tada djelovati upravo suprotno od 'smetnje': unijet će naš život, ono čime se bavimo, u razgovor s Bogom. Prividno površne misli mogu nas tako povesti u dubinu. To što jest, misli i osjećaji koji me zaokupljaju, smiju biti! To što iz tame moje dnevne ili noćne svijesti dolazi na svjetlo, i samo postaje svjetlo.

### **3. Mislima i osjećajima ne pridavati preveliku pozornost**

Treća metoda, koju se češće preporučuje, jest ona koja baš ne drži previše do misli i osjećaje ne uvažava baš previše; pušta ih da mirno prolaze mimo nas kao lađe na rijeci, dok nam pogled ostaje usmjeren na drugu obalu (na Boga,

Njegovu riječ...). Tko je stekao bar neka iskustva s drugom metodom, sve više će mu biti moguće primjenjivati i ovu treću. Svima onima koji se teško nose s tišinom, želim prenijeti jedan tekst iz pera Franje Saleškoga:

*„Govorite mi da ste nedjelatni kod molitve razmatranja. Ali što pritom želite drugo činiti osim što sada činite, naime opet i opet Bogu pred oči stavljati svoju nevolju i svoju ništavnost? Za prosjaka nema učinkovitijega govora nego da svoje čireve i potrebe razastre pred našim očima. A vi međutim, kako mi govorite, ne činite ni ovo, nego ste jednostavno kod razmatranja nazočni kao pojava ili kip. Ali, i to je već nešto! U kneževskim i kraljevskim dvorovima (palačama) postavlja se kipove koji nemaju nikakve druge svrhe osim da razvesele kneževe oči; zadovoljite se dakle s time da u Božjoj nazočnosti služite istoj svrsi, i on će tada u kip udahnuti život čim mu se to sviđi. Stabla mogu donositi rod samo pod utjecajem sunca, i to jedno ranije, drugo kasnije, jedna svake godine, druga svake tri godine i ne uvijek u istoj mjeri. Moramo se smatrati izuzetno sretnima što smijemo ostati u Božjoj nazočnosti, i biti zadovoljni kad ona daje da nam plodovi sazrijevaju ranije ili kasnije, ili svakoga dana ili pak samo povremeno, prema njegovoj volji kojoj se moramo potpuno podvrgnuti“ (Franjo Saleški).*

I duga vremena suše, rastresenosti, neutješnosti (koja mogu potrajati godinama, čak i desetljećima!) spadaju na put nutarnje molitve. Ova vremena su dapače važnija od vremena utjehe, jer nas uče 'goloj' vjeri, to znači 'slijepu' povjerenju, potpuno bez stjecanja iskustva osjećaja. Rastresenosti u molitvi su apsolutno normalne i ne bismo im trebali pridavati posebne pozornosti. Bog zna kakvi smo i ne očekuje od nas da budemo uspješni, nego da imamo dobru volju. Težiti potpunoj sabranosti čini mi se manje korisnim. Glavna stvar: srce traži mirnu sabranost i duboku orijentaciju kod Boga, makar misli više ili manje lutale uokolo. Duh može dolaženjem i odlaženjem misli biti malo rastresen, a da srce pritom ne bude spriječeno moliti,

ljubiti. *„Ne mora se duh više koncentrirati, nego srce mora intenzivnije ljubiti!“* (Terezija iz Lisieuxa).

Odlučujuće kod nutarnje molitve nije dobar uspjeh pobožnosti, sabranosti, koncentracije..., nego jedino „dobra volja“, „dobra nakana“, stav srca, usmjerenost savjesti; kao što stoji u jednoj pjesmi: „Sve na čast momu Bogu, u radu i poćinku...“. Ovaj principijelni stav i usmjerenje uspjet će nam to više što si ga češće posvijestimo i „obnovimo“, primjerice strjelovitim molitvicama, gestama...

Ali nemojmo se zadovoljiti bez jasne, svako malo ponovno osnažene odluke!

Potrebno je neprestano „raditi na molitvi“; time se misli na proces u kojemu Bogu dopuštam da položi svoju ruku na moj život, da me oslobodi ropstva egocentrićnosti i moju volju, svu moju sposobnost ljubljenja stavi u službu Božjega kraljevstva. Ali za to je potreban dug put, dulja 'borba u molitvi' i stav 'pustiti da se dogodi!' Bog treba i ostavlja si vremena da moje srce oslobodi za ljubav!

### **Nešto o prividno neuslišanim molitvama**

„Život nam ne daje uvijek ono što mi hoćemo, u vrijeme kad se to nama čini prikladnim... Moćda cilj molitve nije toliko u primanju onoga za što molimo, nego u preobrazbi naše osobe. Čini se čak da je slučaj da nas naša prošnja Bogu korak po korak preobraćava u ljude koji postaju sposobni, a da katkada i ne žive ono za što mole.“ (Augustin)

*„Gospodine, molio sam te snagu da uspijem; a ti si mi dao da postanem slab da bih naućio slušati. Molio sam te za zdravlje da činim veće stvari; a primio sam bolest da činim bolje stvari. Molio sam te za bogatstvo da budem sretan; a primio sam siromaštvo da postanem mudar. Molio sam te za vlast da me ljudi cijene; a primio sam nemoć da osjetim čežnju za tobom. Molio sam te za prijateljstvo da ne moram živjeti sam; a ti si mi dao srce da ljubim svu moju braću i sestre... Nisam dobio ništa od onoga za što sam molio; ali sam primio sve čemu sam se nadao. Moje neizrećene molitve su čak*

*protiv moje volje bile uslišane. Najobdareniji sam od svih ljudi. Hvala ti, Gospodine!*“ (Autor nepoznat).

## **O trpljenju u molitvi**

Pomanjkanje poznavanja puta molitve i nepoznavanje stanja duša kao utjeha i neutješnost.

*Suhoća – noć osjetila: Ivan od Križa tumači različite suhoće kao „nesposobnost uposliti razum i snagu predodžbe u molitvi, nemogućnost za meditativnu molitvu prema osjećanju. – Bog nas stavlja u suhoću noći da bude Jedini koji u nama djeluje kao liječnik koji svoga pacijenta omami da ga u miru liječi!... Ako smo, unatoč dobroj volji, nesposobni moliti, imati lijepe osjećaje i uzvišene misli, ne bismo se prije svega trebali smučivati. Prikažimo svoje siromaštvo Božjemu djelovanju i dat ćemo mu ispravniju molitvu od onoga što bi nas same zadovoljilo.“*

Kao kriterije da Bog dušu kroz 'suhoću' želi dovesti do dublje, kontemplativne molitve, Ivan od Križa navodi s jedne strane sklonost tišini (unatoč nesposobnosti za meditiranje!), s druge pak strane da tu nema neke druge težnje od one usmjeriti svoju pozornost na Boga. Razlikovanje i duhovno praćenje su važni, jer 'suhoća' može biti uvjetovana i mlakošću (duša gubi okus božanskih stvari) ili nevaljala vezanost uz vanjske stvari, ljude i drugo.

O noći duha, u smislu potpune udaljenosti od Boga, piše Terezija iz Lisieuxa: *„Kad mislim na Boga, okruži me tama, a kad se govori o zastoru vjere, on mi se čini kao zid koji seže do neba... Ranije si nisam mogla zamisliti da postoje bezbožni... mislila sam da oni govore protiv svoga uvjerenja kad niječu postojanje neba.“*

A Majka Terezija u jednome pismu biskupu Perieu piše: *„Što više čeznem za Bogom, to manje on čezne za mnom... U mojoj duši je toliko proturječnosti: duboka čežnja za Bogom – tako duboka da je bolna, neprestano trpljenje – i neprihvaćenost od Boga, odbijenost, praznina, bez vjere, bez ljubavi, bez revnosti.“*



U takvim fazama duhovnoga života postaje očito koliko je važno dobro duhovno praćenje.

## Misli – i molitva bez slika?

U Zapadnoj i Istočnoj crkvi postoje najrazličitiji, ponekad i prividno proturječni naputci o moljenju bez misli i slike. Nils Sorskij (+ 1508.) piše: „*Da si ne stvaraš iluziju, kad prakticiraš nutarnju molitvu, ne smiješ sebi dopustiti nikakvu ideju, sliku ili lice.*“ U istome smjeru ide i naputak Starca Teofana: „*Između tvoga duha i Gospodina ne smiješ kao posrednika zadržavati nikakvu sliku kad vježbaš molitvu Isusu.*“ I sveti Grgur Sinajski (\* 1268.) upozorava: „*Čuvaj se kod molitve umišljaja (mašte), inače ćeš, moguće, otkriti da nisi postao hezihasta, nego fantasta.*“ (op. prev.: Grčka riječ *hesychia* označuje stanje duševnoga mira i spokoja do kojega se dolazi askezom i kontemplacijom. U tome stanju duša najlakše stupa u mistično zajedništvo s Bogom. Hezihija uključuje obraćenje/metanoju, čistoću srca/bestrašće i duhovno bdjenje nad srcem, središtem čovjekove osobe i duhovnoga života).

U kontinuitetu uz takve izričaje i istodobno u stanovitoj suprotnosti čitamo u Terezije Avilske: „*Kratko i jednostavno predložila bih vam sljedeće: Mi pokušavamo ostati uz Boga, u Njegovoj blizini i nazočnosti. Time ne mislim da se na Njega misli ili valja velike misli, nego da Ga se gleda... Nemojte si to zamišljati previše komplicirano. Nosite, primjerice, uza se uvijek sliku Gospodina. Često ju pogledajte i razgovarajte s Njim.*“

Budući da je Terezija Avilska razmatranjem slike ranjenoga Spasitelja doživjela trajno obraćenje, ona potvrđuje i uključivanje 'slika' na put nutarnje molitve. Terezija pridaje slici – bilo nutarnje bilo izvanjski – ulogu posrednika, razumije se pretpostavljajući da se nje čvrsto ne držimo.

Svaka od ljudi izrađena slika o Isusu očovječena je slika, ali čini se da takve slike spadaju i u Božju pedagogiju molitve. Svetoj sestri

Faustini dao je Bog, primjerice, nalog da dade naslikati sliku s pratećim tekstom: „Isuse, uzdam se u tebe!“ I brat Klaus iz Flüelija uranjao je u Boga pomoću slike, poznate slike kotača. *„Bio je to jedan jedini list, bez riječi, bez brojki, crtež s nekoliko poteza kao dječjom rukom naslikan. Tomu je on govorio knjiga. To je nazvao svojom knjigom, kao jedino što je poznao, jedino što je trebao, knjiga koja je ispunjavala njegove sate, noći, dane, godine. Njemu se u ovoj knjizi otkrivala vječna Božja bit, Njegovo odavanje i upijanje zraka, Njegova ljubav i uzdarje ljubavi, to vječno strujanje i vječno ostajanje.“* (Iz poglavlja o hodočašću, prema Kontantinu Vokingeru).

S vanjskom slikom ili bez nje: u srž nutarnje molitve spada gledati i biti pogledan (usporedi i poglavlje o kontemplaciji).

Na dimenziju pogledanosti upućuje nas vrlo zorno ime za Boga iz usta Hagare, Abrahamove sluškinje. Nakon što je robinja Hagara zatrudnjela, Sara, Abrahamova žena postupala je prema njoj tako kruto da je ova pobjegla od svoje gospodarice: *„Anđeo Jahvin nađe je kod izvora u pustinji - uz vrelo što je na putu prema Šuru - pa je zapita: 'Hagaro, sluškinjo Sarajina, odakle dolaziš i kamo ideš?' 'Bježim, evo, od svoje gospodarice Saraje', odgovori ona. Nato joj anđeo Jahvin reče: 'Vrati se svojoj gospodarici i pokori joj se!' Još joj reče anđeo Jahvin: 'Tvoje ću potomstvo silno umnožiti; od mnoštva se neće moći ni prebrojiti. Dalje joj je anđeo Jahvin rekao: 'Gle, zanjela si i rodit ćeš sina. Nadjeni mu ime Jišmael, jer Jahve ću jad tvoj. On će biti kao divlje magare: ruka će se njegova dizati na svakoga i svačija ruka na njega; i pred licem sve mu braće on će stan sebi podići.' A Jahvu koji joj govoraše nazva: 'Ti si El Roi - Svevid Bog', jer - reče ona – 'vidjeh Boga i nakon viđenja - još živim!' Stoga se taj zdenac zove Beer Lahaj Roi - Zdenac životvornog Svevida, a eno ga između Kadeša i Bereda“* (Post 16,7-14).

Beer Lahaj Roi, Svevid Bog, Bog koji me gleda, koji se za mene brine, koji me poznaje po imenu. Kako divna oznaka za Boga. Kao što se tajna ljudske ljubavi temelji u nježnu dodiru (dodir pogledom, riječju, gestom...), tako se naša vjera temelji u najnutarnijoj

dodirnutosti, u dodiru s njegovim nježnim i uživljenim pogledom. To je ljubav na prvi pogled. Naša vjera ne dolazi samo od slušanja (usp. Rim 10,17), nego možda još izvornije od pogledanosti!

Biti od Boga pogledan znači život, znači dostojanstvo i vrijednost. Svoj najveći ugled imamo kod Boga. Uvijek iznova možemo čitati kako je Isusov pogled počivao na ljudima. Tako u pripovijesti o Zakeju stoji: „*Kad Isus dođe na to mjesto, **pogleda** gore i reče mu: 'Zakeju, žurno siđi! Danas mi je proboraviti u tvojoj kući'“ (Lk 19,5).*

U tome trenutku pogledanosti stasom mali carinik, koji je novcem sebe učinio velikim pred ljudima i za to umjesto poželjna ugleda ubirao samo odbijanje, stekao je božanski ugled koji je promijenio njegov život.

Božji spasonosan i nježan pogled počiva i na tebi i tvome životu.

## Slavljenje – moliti kako daje Duh

Na kraju želim posebno upozoriti na još jedan važan oblik molitve, na slavljenje! Slaviti znači oči srca usmjeriti na Boga. Slaviti znači izići iz začarana kruga vrtnje oko sama sebe. Slavljenje kao temeljni stav, kao stil života izraz je djetinjega povjerenja, izraz je nade, nade unatoč svemu. Ne čudi da su spisi Terezije Avilske puni zahvaljivanja i slavljenja. „*Što bi nam moglo činiti veće zadovoljstvo, nego slaviti Boga?... Neka nam sva stvorenja pomognu hvaliti i slaviti Boga dovijeka.*“ Bog ju ponekad obdaruje „*stanovitim nutarnjim klicanjem, tako neobičnom molitvom da uopće ne može razumjeti što je to.*“ Terezija često opisuje svoj razgovor s Gospodinom kao vrstu molitve koju ne razumije. Ona ovaj način slavljenja naziva „*težak i nerazumljiv govor*“. Nema nikakve dvojbe da je Duh Sveti Tereziji darovao 'molitvu u jezicima' koju je očito i s velikom radošću prakticirala: „*O moj Bože, kako li je duši u ovome stanju! Da bi slavila Gospodina, želi se sastojati iz samih jezika. Govori tisuće svetih ludosti...*“.

Bogu hvala, i danas mnogi ljudi na svome putu nutarnje molitve smiju ponovno doživjeti ovaj biblijski način slavljenja.

**Uzor, slika, str. 214**

*Marija, Majka Gospodinova,  
najsavršeniji je uzor tvoga poslanja.*

**Slika, str. 215**

*Ispunjen si snagom Duha Svetoga,  
u tvome srcu prebiva Krist.  
Nosi Ga riječju i djelom k svim stvorenjima  
i daj im iskusiti Njegovo spasonosno Evanđelje.*

## **Dodatak**

**Tekst „Učenici iz Emausa“**

***Pohod – Visitatio***

„I gle, dvojica su od njih toga istog dana putovala u selo koje se zove Emaus, udaljeno od Jeruzalema šezdeset stadija. Razgovarahu međusobno o svemu što se dogodilo. **I dok su tako razgovarali i raspravljali, približi im se Isus i pođe s njima.** Ali prepoznati ga - bijaše uskraćeno njihovim očima.

### ***Rezignacija – Oratio***

On ih upita: 'Što to putem pretresate među sobom?' Oni se snuždeni zaustave te mu jedan od njih, imenom Kleofa, odgovori: 'Zar si ti jedini stranac u Jeruzalemu te ne znaš što se u njemu dogodilo ovih dana?' A on će: 'Što to?' Odgovore mu: 'Pa ono s Isusom Nazarećaninom, koji bijaše prorok - silan na djelu i na riječi pred Bogom i svim narodom: kako su ga glavari svećenički i vijećnici naši predali da bude osuđen na smrt te ga razapeli. **A mi se nadasmo** da je on onaj koji ima otkupiti Izraela. Ali osim svega toga ovo je već treći dan što se to dogodilo. A zbuniše nas i žene neke od naših: u praskozorje bijahu na grobu, ali nisu našle njegova tijela pa dođoše te rekoše da su im se ukazali anđeli koji su rekli da je on živ. Odoše nato i neki naši na grob i nađoše kako žene rekoše, ali njega ne vidješe.'

### ***Meditacija – Meditatio***

A on će im: '**O bezumni i srca spora** da vjerujete što god su proroci navijestili! Nije li trebalo da Krist sve to pretrpi te uđe u svoju slavu?' Počevši tada od Mojsija i svih proroka, protumači im **što u svim Pismima** ima o njemu. Uto se približe selu kamo su išli,

### ***Kontemplacija / Pričest – Contemplatio / communio***

**a on kao da htjede dalje. No oni navaljivahu:** 'Ostani s nama jer zamalo će večer i dan je na izmaku! I uniđe da ostane s njima.

Dok bijaše s njima za stolom, uze kruh, izreče blagoslov, razlomi te im davaše. **Uto im se otvore oči** te ga prepoznaše, a on im iščeznu

s očiju. Tada rekoše jedan drugome: 'Nije li gorjelo srce u nama dok nam je putem govorio, dok nam je otkrivao Pisma?'

### ***Evangelizacija***

**U isti se čas** digoše i vratiše u Jeruzalem. Nađoše okupljenu jedanaestoricu i one koji bijahu s njima. Oni im rekoše: 'Doista uskrsnu Gospodin i ukaza se Šimunu!' Nato oni pripovjede ono s puta i kako ga prepoznaše u lomljenju kruha. **Dok su oni o tom razgovarali, stane Isus posred njih** i reče im: 'Mir vama!'

Oni, zbunjeni i prestrašeni, pomisliše da vide duha. Reče im Isus: 'Zašto se prepadoste? Zašto vam **sumnje** obuzimaju srce? **Pogledajte** ruke moje i noge! Ta ja sam! **Opipajte me i vidite** jer duh tijela ni kostiju nema kao što vidite da ja imam.' Rekavši to, pokaza im ruke i noge. I dok oni od radosti još nisu vjerovali, nego se čudom čudili, on im reče: 'Imate li ovdje što za jelo?' Oni mu pruže komad pečene ribe. On uzme i pred njima pojede. Nato im reče: '**To je ono što sam vam govorio** dok sam još bio s vama: treba da se ispuni sve što je u Mojsijevu Zakonu, u Prorocima i Psalmima o meni napisano.' **Tada im otvori pamet da razumiju Pisma** te im reče: 'Ovako je pisano: Krist će trpjeti i treći dan ustati od mrtvih, i u njegovo će se ime propovijedati obraćenje i otpuštenje grijeha po svim narodima počevši od Jeruzalema.'

### ***Poslanje – Missio***

Vi ste tomu **svjedoci**. I evo, ja šaljem na vas Obećanje Oca svojega. **Ostanite zato u gradu dok se ne obučete u Silu odozgor.**' Zatim ih izvede do Betanije, podiže ruke pa ih blagoslovi. I dok ih blagoslivljaše, rasta se od njih i uznesen bi na nebo. Oni mu se ničice poklone pa se s velikom radosti **vrate u Jeruzalem** te sve vrijeme **u Hramu blagoslivljahu Boga**. (Lk 24,13-53).

## Pjesme

*„Ako se kod molitve ne možeš koncentrirati, potraži za to omiljenu melodiju i visinu tona. I srce će ti osjetiti što govoriš, jer to je pjesma koja daje da ti srce odgovori“ (Sefer Hassidim 12. st.)*

### **Dokaz o pravu na pretisak slika (Copyright za slike)**

Nije nimalo po sebi razumljivo i ispunja me velikom zahvalnošću da su mi gotovo svi vlasnici otisnutih slika besplatno ustupili copyright za Hodočasničku knjigu. Za sve slike, koje nisu posebno



navedene, pravo tiskanja ima Poduzeće za obnovu župe, Zellgrundstrasse 4d, CH-6210 Sursee.

Mnoge fotografije posjeduje moja gospođa dr. Elisabeth Camenzind-Herzog, a baštinila ih je od rodbine, poznanika i prijatelja.

Za sve u dokazu o slikama navedene slike vrijedi da za pretisak slika treba tražiti copyright u vlasnikâ prava. Zahvalan sam dakako za upućivanje na meni nepoznate vlasnike prava.

Naslovnu i popratnu sliku za čitav tečaj (Učenici iz Emausa na putu) stavila mi je na raspolaganje gospođa Magdalena Grunder, CH 8143-Stallikon

## **Literatura**

Veliki nedostatak ove Hodočasničke knjige jest pomanjkanje točnih navoda izvora. Godinama sam sebi – ne razmišljajući o

kasnijemu objavljivanju – za svoj osobni put vjere iz različitih knjiga ispisivao one citate koji su me pri čitanju u vezi s određenim područjem nutarnje molitve osobno doticali. Izbor ovih 'dragulja' od citata uzeo sam sada u Hodočasničku knjigu. Zato želim upozoriti na one knjige koje su me pratile proteklih godina i iz kojih citati potječu. To je pak nešto više literature nego što možeš sa sobom uzeti na hodočasničko putovanje!

## **Zahvala**

Ova knjiga je zbirka misli i slika mnogih hodočasnica i hodočasnika. Živi od njihovih izričaja u mnogim citatima. Oni su

zapravo autori, ja sam samo skroman posrednik tih njihovih dragocjenosti.

Moja prva zahvala ide svim ljudima 'Obnove iz Duha' a posebno onima iz moga prijateljskog kruga; oni su mi svojim idejama i materijalnom potporom tek pravo omogućili rad. Bez njih ove knjige ne bi bilo.

Od srca želim poimence zahvaliti pojedinim osobama, koje su mi pomagale pri izradi Hodočasničke knjige: Eduardu Feusi zahvaljujem za izradu materijala za tisak; Herbertu Gutu iz Poduzeća za obnovu župe za njegove vrijedne sadržajne naputke i pomoć pri izradi računalne pripreme, Marleni Inauen, Rosemarie Meili i profesoru dr. Ursu Herzogu za njihove korekture teksta (sve pogriješke idu na račun mojih posljednjih izmjena!); Jürgu Hedigeru za izradu oglednoga primjerka; Raimundu Dörflingeru za oblikovanje naslovnice; Peteru Romeru za prikupljanje različitih copyrighta; Stefanu Fässleru za materijale za tisak.

Posebnu zahvalnost osjećam prema svojoj suputnici i supruzi Elisabethi Camenzid-Herzog, za njezin doprinos na str. 186-189, za njezine korekture, mnoge dobre upute i za još puno toga.

Kao hodočasnik osjećam se prema Isusovoj oporuci obvezan na jedinstvo među svim kršćanima: „Da svi budu jedno kao što ti, Oče, u meni i ja u tebi, neka i oni u nama budu da svijet uzvjeruje da si me ti poslao“ (Iv 17,21).

Neka nas bol u Božjemu srcu zbog nejedinstva među njegovom ljubljenom djecom potakne na to da nadvladamo stoljećima staru podjelu kršćanstva. Duh Sveti kao 'duša' Kristova tijela se ne umara, u skladu sa svojom biti, stvarati jedinstvo. Duh nade nikada ne ukida nadu. Ne moramo na jedinstvu nevješto raditi sami. Isus je na križu sve što dijeli ukinuo svojom smrću. 'Dovršeno je', jedinstvo je u Bogu već pripremljeno. Usvajanje toga božanskog jedinstva traži od nas potpunu zauzetost i ponizno srce. Ako smo dostatno ponizni, otkrit ćemo dobro koje Bog čini u drugim zajednicama i radovati mu se. Zahvalno smijemo svi učiti jedni od drugih. Duh Sveti nas u nutarnjoj molitvi potiče na to da s jedinstvom započnemo već danas, jer u

ljubavi možemo već danas biti jedno. Ostalo smijemo mirno prepustiti Duhu Svetomu, on poznaje puteve kako jedinstvo u ljubavi i istini unatoč najvećim mogućim različitostima može dalje rasti.

Zato započnimo s pouzdanjem i idimo odvažno dalje na putu jedinstva!

Kao zahvalan ud jedne, svete, katoličke i apostolske Crkve svoje misli podređujem potpuno pastirima ove Crkve i njihovu sudu. Ako bilo što od ovoga što sam napisao proturječi njezinu nauku, smatraj, draga hodočasnice, dragi hodočasnici, da moj izričaj jednostavno ne postoji.

Neka sve bude na veću slavu Božju.

## **Sadržaj**

- **Uvod**

Pojam i postavljanje cilja  
Uz uporabu hodočasničke knjige  
O nutarnjoj slobodi  
Naputci i vježbe  
Stil govora i oslovljavanje  
Knjiga za meditaciju

- **Osnovne stvari**

U početku bijaše ljubav  
Moliti znači ljubiti  
Dah života  
Boraviti  
Kao dijete  
Temeljni stavovi

- **Praslika**

- **Pratitelj na putu**

Abraham  
Marija  
Tvoj anđeo  
Učenici iz Emausa

- **„Obvezatno štivo“**

- **Hodočasnički put – osam postaja**

1. On već jest uvijek s tobom  
*Molitva kao susret*
2. Ljubav gradi na ulomcima

**Pohod**

**Rezignacija**

- |   |  |
|---|--|
| <p><i>Spoznaj sama sebe kao temelj</i></p> <p>3. Bog traži razgovor s tobom<br/><i>Tjelesna dimenzija molitve</i></p> <p>4. Njegovu riječ pokrenuti u srcu<br/><i>Značenje ljudskoga nastojanja</i></p> <p>5. Zastati u trenutku<br/><i>Prednost božanskoga djelovanja</i></p> <p>6. Ispunjenje čežnje<br/><i>Euharistija i molitva sjedinjenja</i></p> <p>7. Ljubav nas Kristova goni...<br/><i>Tko ljubi, evangelizira</i></p> <p>8. „Kao što mene posla Otac...“<br/><i>Poslanje</i></p> | <p><b>Oracija</b></p> <p><b>Meditacija</b></p> <p><b>Kontemplacija</b></p> <p><b>Pričest</b></p> <p><b>Evangelizacija</b></p> <p><b>Poslanje</b></p> |
|---|--|

▪ **Vrijeme molitve**

- Oblikovanje vremena za molitvu
- Zaporeke
- Poteškoće
- Misli – i molitva bez slika?
- 

▪ **Uzor**

▪ **Dodatak**

- Tekst „Učenici iz Emausa“
- Pjesme
- Dokaz o pravu na pretisak slika
- Literatura
- Zahvala

Ritam našega modernog društva često nam ostavlja malo vremena za disanje punim plućima. U pogonu zahtjevne svakodnevice mnoge naše čežnje ostaju neutažene, recimo one – izvan postignuća i koristi – da smo bezuvjetno voljeni i zaštićeni. Kod nutarnje molitve, često označene kao neprestana molitva srca, radi se o umijeću pustiti duši da diše punim plućima.

Ovomu disanju punim plućima – u tijelu kao Božjemu hramu – posvećena je pozornost predložene Hodočasničke knjige. Ona nas upoznaje s različitim dimenzijama koje skupa čine istinu nutarnje molitve. Nutarnja molitva nam je s darom Duha Svetoga već darovana; na nama je prihvatiti ovaj dar. Knjiga je oblikovana kao hodočasnički put do vlastitoga srca kao Božjega prebivališta. Ona slijedi pripovijest o učenicima iz Emausa (Lk 24,13-53).