

## MOLITEV Z BB (BOŽJO BESEDO)

Vsakodnevna molitev z Besedo pomaga k poglobljanju izkustva Boga. Ne gre za to, da bi moral kaj razumeti, ampak za to, da se preprosto učim počivati v Njegovi navzočnosti. Zato vedno poljubim Besedo, jo objamem, se ji poklonim, jo pobožam in jo ponavljam. Da se mi srce ogreje in mi bo dano razumeti. Vsak dan nekaj. Še najbolj pa sprejeti Jezusa v svoje življenje in zajemati iz Njegove moči.

### **Pripravim se na molitev**

Izberem ustrezen čas in prostor, da bom lahko molitev nemoteno opravljal. Če želim si za ta adventni čas uredim molitveni kotiček s križem, s svečo, z ljubo mi podobo...

### **Vstopam v molitev**

Molitve začnem z znamenjem križa, ki mi pomaga zavestno in hote vstopati v Božjo navzočnost. Molim za naklonjenost do Gospoda, da bom slišal njegovo Besedo. Res slišim le tistega, ki mi je pri srcu, ki ga imam rad/a. V ta namen lahko uporabim tudi molitev na drugi strani.

### **Ukvarjam se z besedilom, ob katerem bom molil**

Čim bolj pozorno preberem izbrani evangeljski odlomek. Če imam pri tem težave, lahko k besedilu pristopim tako, da ga prepišem, ga zapojem ali ob njem rišem.

### **Razmišljam**

Opazujem, kako odlomek nagovarja mene, kje in kako se dotika mojih misli, občutij, moje konkretne situacije. Pustim, da se On, ki govori po teh besedah in me ljubi, dotakne mojega srca.

### **Pogovorim se z Bogom**

O svojem razmišljanju in čutenju se sedaj pogovarjam z Bogom. Pripovedujem mu o tem, kaj spoznavam, kaj čutim, kaj želim.

### **Umirim se v Bogu**

Pustim, da v meni vse obmolkne. Sem tiho navzoč v Bogu, osredotočim se na njegovo navzočnost v sebi.

### **Zahvalim se**

Molitve končam z zahvalo in molitvijo Očenaš.

### **Pregled molitve ali refleksija**

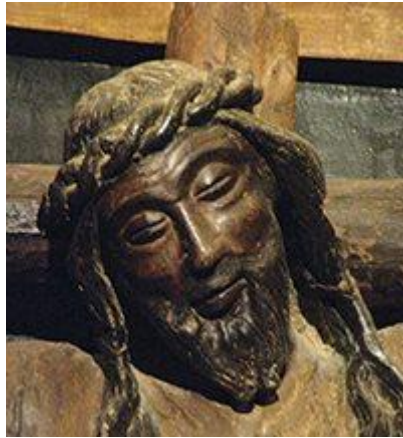
Z refleksijo doživeto res postane moje. Omogoča nastajanje mojega osebnega evangelija, moje zgodbe z Bogom oziroma njegove z menoj. Ozrem se na trenutke molitve: Se mi zdi, da je molitev potekala dobro ali ne? Zakaj? Katere misli in čustva se mi zdijo od Boga in katere se mi zdijo od hudega?

Spoznanja, ugotovitve in uvide si zapišem v svoj duhovni dnevnik. Zapišem tudi težave in glavne skušnjave. Bog se mi po vsem tem približuje in hrepeni po mojem osebnem odgovoru in sodelovanju z Njegovo ljubeznijo.

## **OSEBNI DUHOVNI DNEVNIK**

Povabljeni, da si v dnevnik zapišete kar se vam utrne po poslušanju in prebiranju besedila.

Misli ujamemo, ko jih zapišemo. Ostanemo kot sled notranjega dogajanja. Preden postanejo izgovorjene besede ali dejanja jih lahko preverimo s prebiranjem zapsanega in razločujemo njih sadove. Zelo dragocen je že sam proces spraševanja in razmišljanja, saj s tem spoznavamo sami sebe – naše poglede, čustva, doživetja ...in slej ko prej prepoznamo v zapsanem tudi božje navdihe.



## JAZ V TEBI, TI V MENI

Gospod zahvaljujem se ti,  
da sem v Tebi in ti v Meni.  
V Tvojem imenu se odrekam vsem slabim mislim,  
besedam in dejanjem današnjega dne,  
vsemu kar me zapira v moj mali  
in sebični lažni jaz.  
Prosim te, usmeri mojo srčno pozornost  
in vse moje bitje Nate.  
Sveti Duh odpri moje srce in čute,  
da bom lahko sprejel Njega,  
ki je Beseda, ki jo bom bral.  
Jezus, naš Gospod, prosim te,  
da te še globlje notranje spoznam in vzljubim,  
kot svojega Odrešenika in Gospoda.  
Prosim te, vzemi me s seboj  
na pot svojega usmiljenja  
in v svoje usmiljenje,  
da bom vanj vabil vse svoje brate in sestre.  
To te prosim po priprošnji matere Marije,  
vseh slovenskih mučencev in vseh svetnikov.  
Amen.

P. Viljem Lovše