

TEREZIJIN KRUG

Đakovo, 2001.-2017. god.

Mjesno bratstvo Franjevačkoga svjetovnog reda bl. M. M. Terezije Scherer

UPORAN
BUDI

Molitveno čitanje Božje riječi –

lactio divina pojedinačno

Nekoliko uvodnih napomena

1. Potrebno je **imati pri ruci Bibliju**, odnosno Novi Zavjet, kao podlogu na kojoj treba rasti novo - osobno iskustvo odnosa sa sveprisutnim Bogom – Ocem, Sinom i Duhom Svetim.
2. **Odabrati prikladan trenutak dana** u trajanju od dvadesetak minuta.
3. **Potražiti prikladan prostor** iako je svaki mjesto prikladno za molitvu. (Usp. Iv 4, 23-24). Unatoč toga dobro je odabrati prostor koji pogoduje poniranju u tišinu.
4. **Svjesno stvarati ozračje tišine**

Da bih mogao čuti šapat Duha Božjega, potrebno je šutjeti. Bog tako tiho govori, da ti se čini kao da šuti! S toga nije dovoljno ostvariti samo vanjsku tišinu, nego i nutarnju buku... Potrebno je ostaviti po strani sve što bi te moglo rastresti. S toga treba prije obaviti sve ono što ne možeš odgoditi. Riječ je o pripremi srca na susret Gospodnjeg prolaza i pohoda!

5. **Zauzeti stav vjere** – koji polazi od uvjerenja kako je Bog prisutan i želi ući s tobom u osobni dijalog, odnosno živu komunikaciju. Molitveno čitanje Božje riječi u svojoj biti jeste otkrivanje Onoga koji već boravi u tvom srcu i to još od trenutka tvogega začeca, a na osobit način od trenutka tvogega krštenja.

6. *Kako pomno odabrati tekst ?*

Ovisi o tvojoj odluci. Ako si odlučio sustavno, odnosno svakodnevno molitveno čitati svetopisamske tekstove preporuča se započeti od *Evandjelja*, a zatim prijeći na ostale lakše tekstove kao što su *Djela apostolskih*, zatim na teže kao npr. *Knjiga Postanka* ili *Poslanica Rimljanima*.

Nakon početnog uhodavanja mogu se uzimati i svakodnevna *misna čitanja*, kao i pojedine *tematske cjeline* koje se mogu usporediti kod sinoptika tj. kod evanđelista *Mateja, Marka i Luke*.

Ako si jedan od onih molitelja koji su suočeni s određenim životnim izazovima, a imaju želju s Gospodinom potražiti odgovor na svoju konkretnu situaciju, tada ti nije uputno odabirati one biblijske tekstove koji ti se najviše sviđaju, kao i slučajni odabir otvaranjem svetog teksta tek onako usput nasumce ...

Uvažavajući navedeni naputak Gospodinu ćeš dozvoliti da ti On sam pokaže što trebaš učiniti u određenoj kriznoj situaciji. Možda to neće biti ono što bih ti želio čuti.

Traži tišinu!

Prodri u njezinu tajnu!

**Tu će tvoje srce pronaći
odgovore, koje razum ne
može naći!**

Važnost uvodne molitve?!

Nakon što si odabrao određeni ulomak svetog teksta krećući na *duhovni put* potrebno je svoju svijest izložiti snazi Duha Svetoga i tako se raspoložiti za poniranje u istinsku stvarnost svojega bića i sveukupnog življenja.

Prava stvarnost jeste da *Duh Gospodnji ispunja svemir*. Sjeti se i povjeruj da ti je prisutan i sasvim blizu Netko kojega ne vidiš, ali je već odavno stvarno i stalno prisutan u tvom tako često ranjenom srcu.

Bez djelovanja Duha Svetoga nije moguće istinski razumjeti riječ Božju, jer Bog upravo snagom Duha Svetoga djeluje u srcima i životu ljudi.

Da bismo mogli biti sigurni u istinitost obećanja Isus je rekao: *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, 13)

Molitva

Dodi Duše Sveti,
Otvori mi tjelesne oči,
da budem otvoren/a za tvoju Riječ.
Otvori uši moga srca,
da tvoja Riječ može u meni djelovati
i trajno me preobražavati. Amen.

Ili: Duše Sveti, nadahni me. Ljubavi Božja, sažez me. Na pravi put povedi me. Marijo, Majko moja, pogledaj me. S Isusom, blagoslovi me. Od svakoga zla, od svake obmane, od svake pogibelji, sačuvajte me.

1. Čitanje - lectio

Čitati treba polagano, sabrano i s razumijevanjem Gospodnje pisane riječi koja je temelj molitvenog čitanja.

Pri sabranom čitanju ključno je traženje smisla, odnosno otkrivanje onoga što Bog govori molitelju, preko Duhom Svetim nadahnutu pisca. Stoga je potrebno zadržati se na tekstu sve dok se ne dogodi njegovo prvotno razumijevanje.

- Kod čitanja moguće je poći od vlastitog iskustva.
- Čitati tekst kako su to običavali monasi: naglas, polagano i više puta...
- Pokušati otkriti povijesni okvir u kojem je tekst nastao i kome je bio namijenjen.
- U mislima predočiti zbivanja događaja – o kojem je problemu riječ i kako je riješen...
- Moguće je podvući rečenicu ili možda samo jednu riječ koja te dodirnula i pronašla.
- Zapaziti rečenice koje su te najviše dodirnule i pokušati shvatiti zašto.
- Zapažene rečenici usporediti sa sadašnjim prilikama i neprilikama, na osobnoj, obiteljskoj, društvenoj ili crkvenoj situaciji.
- Pokušati doći do dodatnih informacija čitanjem pojedinih rasprava.

Međutim nikako se ne smije smetnuti s uma, da lectio divina ima svoj *vlastiti ritam*. Stoga se ne očekuje, napose ne od početnika da svaki puta pri čitanju primjeni sve prethodno navedeno.

Molitelj koji je obogaćen dovoljnom teološkom kulturom zacijelo će biti osposobljen znatno složenijem i zahtjevnijem pristupu i proučavanju svetog teksta.

U svakom slučaju riječ je na iskustvenom dodiru između Boga i molitelja snagom Riječi, a ne o zbiru biblijskih pojedinosti.

S tog razloga etapu čitanja treba pravovremeno zaključiti, nakon 5-7 minuta i prijeći na naredni molitveni korak, a to je meditacija.

Čitajući sveti tekst zapažam:

1. Što se događa na tlu zemlje, odnosno na površini događaja?
2. Tko su Isusovi slušatelji, sugovornici ili suparnici i kako reagiraju - kako se ponašaju?!
3. Što se pri tome događa u Isusovu srcu?
4. Što se pak događa u srcu molitelja - u tvom srcu?!

*Za vjeru malo znači osjeća
li Boga ili ne: ona vjeruje
u Njegovu ljubav.*

bl. Elizabeta
od Presvetog Trojstva

2. Kršćanska meditacija

Umjesto uvoda

Strukturu čovjekove nutrine može se označiti sa tri važna sloja koja su bitna za događanje meditacije.

To su: **sloj mišljenja, sloj meditacije i sloj podsvjesnoga**. Po svojoj biti ova tri sloja čine životno jedinstvo.

U sloju mišljenja odlučuje i vlada čovjekovo JA, što se očituje u djelatnostima **razuma i volje**, ali ne može zahvatiti neposredno u sloj meditacije i u nesvjesno.

U dubinama podsvijesti počiva **osobnost**. To je tajanstvena jezgra čovjekove nutrine koja sačinjava čovjekovu osobu **koja se u meditaciji oslobađa**. Meditacijom se čovjek može u potpunosti *nekim tajnim zrakama* osvijestiti i **proniknuti sve do samog JA**.

U sloju meditacije ostvaruje se i događa se susret i sjedinjenje između JA i osobnosti. Čovjekova se dubina hrani vrijednostima iz vanjske stvarnosti, **ali i s Apsolutnim tj. Bogom** koji vanjske stvarnosti obasjava i preobražava. (Usp. K. Tilmann, *Uvod u meditaciju* 3)

Što je kršćanska meditacija?

Kršćanska se meditacija bitno razlikuje od svih drugih meditacija. Poznato je da su istočne meditacije, kao i transcendentalna, joga, reiky i zen u stvari **tehnikе opuštanja**. Stoga one za razliku od kršćanske meditacije ne do-

vode meditanta do susreta s Bogom, već zbog toga što nisu uvjet za susret s Bogom.

Uvjeti za susret s Bogom su Božja Riječ (Biblija) i sakramenti.

Kršćanska meditacija ima za cilj živi susret, živoga čovjeka sa živim Bogom. Spomenutim meditacijama je cilj opuštanje, dolaženje do samospoznaje i samosvijesti.

Kršćanska meditacija pomaže čovjeku da se zaputi dalje od samoga sebe, da izađe iz sebe i da se oslobodi sebe.

Kršćanska meditacija je poniranje u Riječ Božju i osluškivanje te Riječi u vlastitim dubinama.

Počeci meditacije leže na dnu čovjekove nutrine koja želi izrasti, razviti se i otvoriti se prema Bogu i ljudima. Čovjekova nutrina teži okrenuti se prema nebeskom svjetlu poput cvijeta lopoča čiji život započinje na tamnom dnu jezera i raste ***od dna do površine na vodi*** gdje se cvijet otvara i svojom se ljepotom okreće prema suncu, a čovjek se otvara u meditaciji prema Nebu.

Izlazak i udaljavanje od vlastitog središta poziva čovjeka natrag – k sebi – u meditaciju, u vlastito središte. Tu bi se *skupljena hrana s površine života* trebala otopiti i pospješiti trajni rast i razvoj osobnosti kako bi ojačala do novog izlaska. Mnogi izlaze, ali se gube čak i izgube pri povratku i ne umiju se vratiti.

Tijek meditacije

- Meditacija počinje onda kada čovjek počinje osluškivati što mu Bog govori, a može se događati sasvim jednostavno:
 1. Postajem svjestan da me Isus gleda. Prihvaćam njegov pogled. Ti si tu. Ti me gledaš. Ti si živa Riječ i možeš me dotaknuti. Zahvaljujem ti.
 2. Zapažam Riječ Božju, a na primljene Isusov pogled *odgovaram* tako što očima srca gledam Njega i dotični evanđeoski događaj. Osluškujem Božju Riječ kao meni osobno upućenu. Osluškujem što mi Riječ želi reći. Je li me upozorava, prosvjetljuje, opominje, smiruje ili potiče na...???!!!
 3. Promišljam Riječ Božju tako što ponavljam Riječ ili rečenicu koja me je dotaknula i pronašla pri čitanju i molitrim kako na mene djeluje.
 4. Pitam se: Tko je taj koji mi govori, a tko sam ja? Zašto mi to govori? Što ako ne poslušam?

Napomena:

Važno i neophodno je ne izgubiti se u osjećajima, niti utonuti u praznu šutnju radi mogućih psihičkih efekata... Ključno je stavljati se u Isusovu prisutnost, kako u vlastitom srcu tako i u srcima drugih.

3. Molitva – oratio

- Molitva počinje onda kada čovjek govori Bogu.

Kratki nacrt molitvenog tijeka

1. Probuditi čin vjere u Prisutnoga.
2. Moliti: *Gospodine nauči me moliti!*
3. Promatrati Isusa u molitvi.
4. Moliti za onu milost koju ti je Riječ otkrila tijekom meditacije ili zahvaljuj za primljeni dar ili spoznaju, ili pak požali, priznaj si i prihvati svoje propuste, slabosti i grijehе u odnosu na Boga i bližnjega zbog svoje samovolje, koristoljublja, ravnodušnosti, mlakosti, sebičnosti, nemara, zanemarivanja, kao i potiskivanja poticaja Duha Svetoga na putevima svakodnevice ...

*Čovjek moli
da samoga sebe transformira,
a ne da Boga informira.*

Sv. Augustin

4. Kontemplativno motrim Riječ Božju – contemplare

Con templum = **BITI u HRAMU...**

steći iskustvo da si Hram
Duha Svetoga u kojem kličeš
Abba! Oče!

Po strani ostavi sva razmišljanja. Ostani u šutnji. Gledaj Isusa. Otvori se Njegovu pogledu ljubavi i izloži mu svoje misli, riječi, djela, propuste i stranputice. Tako ćeš i sam dodirnut Njegovom ljubavlju postajati sve dublje osposobljen za život u LJUBAVI i ISTINI u svojoj svakodnevicu.

5. Actio: Činiti - učiniti – djelovati – svjedočiti...

Kratko se još jednom vrati Riječi ili rečenici koja te dodirnula, posvjesti si na što te potaknula... Pokušaj prepoznati za što te Riječ ojačala kako bi ojačan snagom Duha Svetoga idući bilo kuda i susrećući se s bilo kime, mogao nešto stvarno učiniti u konkretnoj dnevnoj situaciji i tako doprinijeti izgradnji Kraljevstva Božjega ovdje i sada.

Kratka zaključna molitva

- S vjerom u srcu znamenovati se znakom Križa...
Izmoliti *Slava Ocu... Oče naš* ili *Dušo Kristova*
- Ojačan snagom dodira Duha Svetoga po primljenoj Riječi, svjesno uzeti i nositi Riječ ili rečenicu koja te dodirnula... Riječ u tebi želi živjeti stoga je dobro ponavljati je koliko je moguće češće, obavlajući dnevne zadatke...

Sveti Franjo u molitvi

Cijelom je svojom dušom žedao za Kristom. Njemu je poklonio, ne samo cijelo srce nego i tijelo.

Uvijek je tragao za skrovitim mjestima gdje bi se, ne samo duhom nego i pojedinim udovima, sa svojim Bogom sjedinjivao. Često je molio u nutrini, a da usnama nije micao. Nije se samo činilo da svim svojim bićem moli, nego kao da se sav pretvorio u molitvu./ Toma Celano

Molitva sv. Franje pred raspelom

Svevišnji, slavni Bože,
prosvijetli tamu moga srca,
i daj mi pravu vjeru,
jasno pouzdanje i savršenu ljubav.

Daruj mi, Gospodine,
mudrost i spoznaju,
da ispunim
tvoj sveti i istinski nalog.

PRIKAZ KONTEMPLATIVNE MOLITVENE VJEŽBE

Kršćanska predaja poznaje tri vrste molitve: **usmenu** (oratio), **meditativnu** (meditatio) i **kontemplativnu molitvu** (contemplatio).

1. Sjesti mirno, uspravno i opušteno. Pratiti zatvorenih očiju ili na pola otvorenih ritam disanja: UDAH - izdah ...
2. Izabrati jednu kratku – molitvenu riječ. Na primjer *Bog moj! Isus! Šalom! Abba!* Po mogućnosti neka je to uvijek jedna te ista riječ. Možda je najbolje da je to Ime ISU-SOVO...U toj riječi neka je izlivena sva tvoja ljubav, predanje i povjerenje u Trojstvenoga Boga – Oca, Sina i Duha Svetoga...
3. Ponavljaj ili pjevaj u sebi svoju izabranu riječ ili posljednji samoglasnik pri izdisaju. Ne razmišljaj o riječi. Ona je samo zbirna točka tvoje svijesti. Uroni u riječ.
4. Nemoj se opterećivati, radiš li vježbu pravilno. U koliko ti misli odlutaju uvijek ih ponovno vraćaj na riječ. ...
5. Ivan od Križa preporuča vježbu koju zove *ljubavna pozornost*. Po tim izrazom trebalo bi otkriti upozorenje da sebe treba prihvatiti u svakom trenutku – takvim kakav jesi. Razumije se da to mogu i trebaju biti uključeno i prihvaćeno sve ono neugodno, kao npr. bol u križima ili nepoželjni osjećaji mogućeg straha. Strah nije dobro potiskivati, ali se niti s njim poistovjećivati.

6. U vježbu treba ući koliko je moguće dublje u spustu prema vlastitom središtu. Više *oslušivati, nego* pokušavati činiti. Tijek vježbe treba izdržati, iako ti je postalo dosadno.
7. U molitvenoj vježbi, sjedeći nepokretno potrebno je ostati najdulje oko 25 minuta. Preporuča se molitvenu vježbu obavljati jedan do dva puta dnevno ili pak može se vježbati u slobodno vrijeme dok se radi neki posao, dok se hoda ili negdje nešto čeka, kao i u vrijeme bolesti ili u besanim noćima.

Ovaj molitveni put je cjeloživotan. Tko ustraje doživljavati će sve dublju povezanost s Bogom i rasti će u osobnoj nutarnjoj usklađenosti sa samim sobom, bližnjima i cjelokupnom stvarnošću u izazovima svakodnevice.

MOJ BOG

Našao sam ga i On je našao mene
moj Bog koji me voli.
Našli smo se tražeći jedan drugog
i našao sam ga u sebi
jer živi u meni i za me
i ja se njemu radujem.
Od iskona bili smo skupa
i do konca bit će mi pratilac
moj Bog.

Josip Pupačić

Život - kao odgovor na Ljubav

To znači:

sav je posvećen odgovoru na ljubav Boga, Oca i Spasitelja, i nastoji tu ljubav proširiti na braću ljude i sva stvorenja. Tada se povijest čita onako kako je čita biblijski pisac: tkivo u kojem Bog upravlja nitima i osnovom. I život se vidi onakvim kakva ga vidi Franjo: Bog ga vodi korak po korak. I želi se živjeti od ljubavi: "Jedina moja želja jest ljubiti tebe", rekla je sv. Terezija od Malog Isusa i Svetog Lica.

Ali Franjo ide dalje, i traži da Umre iz ljubavi prema Ljubavi.

Svaka slika mora ličiti na svoj predložak. Franjo želi biti sličan svom uzoru, Gospodinu Isusu, siromašnom i raspetom.

Njemu se suobličiti ne samo u životu, nego i u smrti. "Umrijeti od ljubavi prema tvojoj ljubavi". Tada je smrt završetak Božjeg plana o nama; kao i o Isusu: "Sve je dovršeno do savršenstva".

Vraćanje je dara života; kao i kod Isusa: "Oče, u ruke tvoje predajem duh svoj". Najviši je čin žrtve Bogu, kao i za Isusa: "Ja žrtvujem svoj život..." Proslava je Boga; kao i kod Isusa: "Oče, proslavi Sina svoga..." Našašće je Života.

"O križu, ja se o tebe vješam i na tebe pribijam, kako bih umrijevši okusio život"

Na slavu Krista i siromaška Franje. Amen.

(Jacopone da Todi, Lauda, 83).

Ljubav Božju prema nama možemo motriti kao dramu u pet čina:

- **Stvaranje:** ljubav koja ti se dariva;
- **Objava:** ljubav koja želi razgovarati s tobom;
- **Utjelovljenje:** ljubav koja ti postaje slična osim u grijehu;
- **Otkupljenje:** ljubav koja se radi tebe žrtvovala na križu;
- **Posvećenje:** ljubav koja te posinjuje i čini baštinicom/kom Neba.

I ovo je svjedočanstvo:

Bog nam je dao život vječni; i taj život je u Sinu njegovu.

Tko ima Sina, ima život: tko nema Sina Božjega, nema života!

1 Iv 5,11.12

*Idite jednostavno Božjim
putem i nikad ne tražite
ništa izvanredno!*

M.M. Terezija Scherer

Ususret 150. obljetnici
Hrvatske provincije milosrdnih sestara
Sv. Križa u Đakovu 1868.-2018. godine.

s. Karmela Dominković, prir.