

POGOVOR Z MOLITVENIM SPREMLJEVALCEM

- ◆ Srečanje s spremljevalcem traja do 45 minut.
- ◆ Spremljevalec ti bo pomagal pri tem, o čem in kako se pogovarjati.
- ◆ Pripoveduj spremljevalcu o tem, kako so šle molitve ob posameznih odlomkih, do kakšnih spoznanj si prihajal ob njih in katera nova vprašanja se ti ob molitvah odpirajo? Pri tem si lahko pomagaš s svojimi zapiski.
- ◆ Spremljevalec ti bo skušal pomagati na poti molitve.
- ◆ Spremljevalec ti lahko tudi svetuje, ob katerem odlomku bi lahko svoja spoznanja in vprašanja še poglobil.
- ◆ Molitveni spremljevalec je človek kakor ti. Ima izkušnjo s tem, da molitev včasih teče bolj včasih manj gladko. Pomaga ti lahko ravno zato, ker ima takšne izkušnje.
- ◆ Vsa srečanja z molitvenim spremljevalcem so zaupne narave in spremljevalci so glede vsebine pogovorov zavezani molčečnosti.

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 notranji svet.
Prosim te, usmeri mojo srčno pozornost
in vse moje bitje Nate.

Sveti Duh odpri moje srce in čute,
da bom lahko sprejel Njega,
ki stoji za besedo, 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.

/P. Viljem Lovše/

Tudi jaz te ne obsojam!

Sredi današnjega potrošniškega ritma, sužnjelastniških in grobih odnosov doživljamo, da smo tarče kamenjanja s strani svojega srca in drugih. Po medijih je kamenjanje bližnjih na dnevnem redu. Ko kamenjamo druge, smo tudi sami kamenjani in srčno veselje umre, se zaduši. On pa stoji sredi med nami in sklonjen piše po tleh. Nikogar ne obsodi. Vabi nas, da se ozremo v svojo resnico skozi njegove oči. To nas bo ozdravilo. Tudi zate in zame velja spodbuda in veselje: **Tudi jaz te ne obsojam. Pojdi in zajemaj iz mojega usmiljenja do sebe in do vseh.**

Vsi dobrodošli.

Način dela:

- ◆ Skupno srečanje se začne s **sveto mašo ob 19h**. Homilija je usmerjena na vsebino duhovnih vaj prihodnjega tedna.
- ◆ Po maši je **srečanje udeležencev po malih skupinah** v katerih si na kratko povedo svojo izkušnjo preteklega tedna. Sledijo še kratka navodila in nasveti.
- ◆ Vsak, ki želi, se lahko po dogovoru sreča tudi v osebnem **pogovoru z molitvenim spremljevalcem**.
- ◆ Vsak udeleženec vsako sredo **po e-pošti dobi gradivo za osebno dnevno molitev**.

Voditelj: dr. p. Viljem Lovše, DJ s sodelavci
Informacije in prijave: **Andreja Žakelj**,
e-pošta: **azptuj@yahoo.com**, tel.: **051 616 906**.



IGNACIJEV DOM
DUHOVNOSTI

Ulica stare pravde 11, 1000 Ljubljana

E-pošta: ignacijevdom@gmail.com

Tel. +386-(0)1-23-22-077,

Mobilni tel. +386-(0)51-613-374.

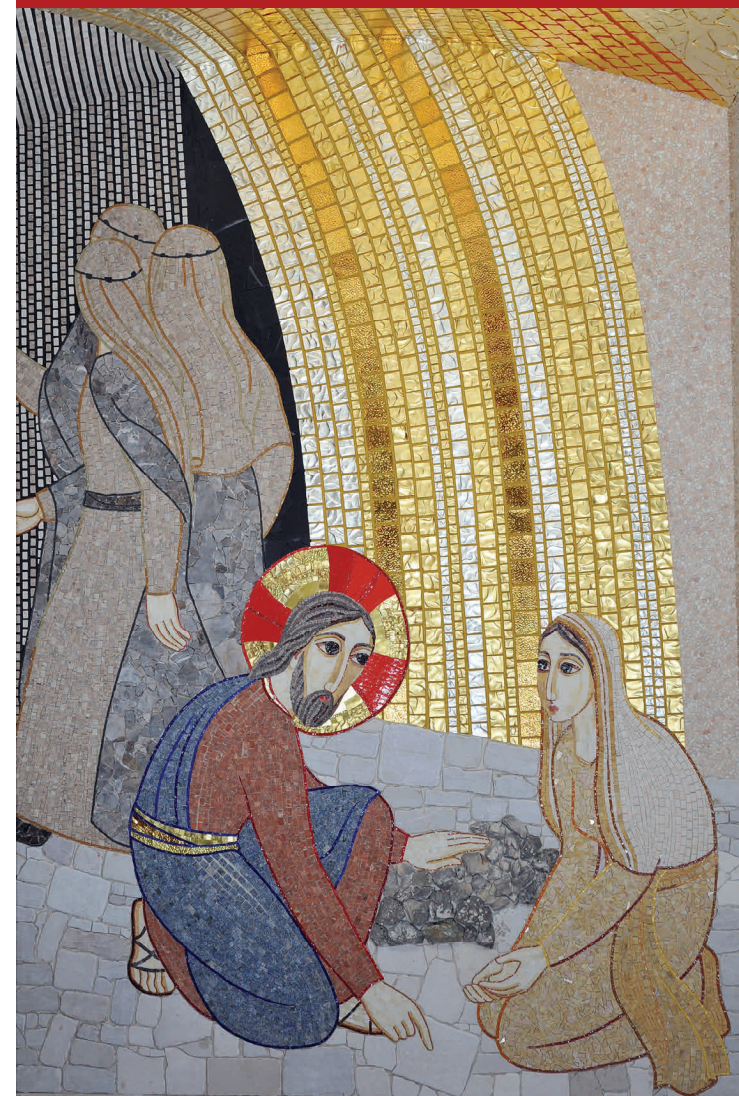
www.ignacijevdom.si

POSTNE DUHOVNE VAJE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

TUDI JAZ TE NE OBSOJAM!

ŽUPNIJA ŽIRI

11. februar do 31. marec 2016



KAKO MOLITI OB SVETOPISEMSKIH ODLOMKIH?

Priprava na molitev

V veliko pomoč in korist ti bo, če se boš na molitev, že vnaprej pripravil. Dobro je imeti ustrezen čas in prostor, znotraj katerega boš lahko molitev nemoteno opravljal.

Vstop v molitev

Molitev začni z znamenjem križa, ki ti pomaga pri zavedanju tega, da zavestno stopaš v Božjo navzočnost. Moli za milost, ki jo v tem času želiš prejeti od Gospoda.

1. dan - preberi si evangelij določene postne nedelje; lahko prebereš tudi berila in psalm na <https://hozana.si/>. Pogovarjaj se z Jezusom o tem odlomku, izpiši ali podčrtaj stavke, ki so te nagovorili.

2. dan - v molitvi ponavljaj stavke, ki si jih prejšnji dan izpisal in premišluj, kaj pomenijo za tvoje življenje. Povej svoja spoznanja, hrepenenja, želje, skrbi, strahove Jezusu.

3. dan - preberi si katehezo (Postni nedeljski kruh Besede) in zapiši, kaj ti sporoča za tvoje življenje, situacijo v kateri si.

4. dan - preberi evangelij in si predstavljal dogodek, ki ga opisuje. Zapiši, kar ti ostane zanimivo po tej slikovni predstavi.

5. dan - preberi evangelij določene postne nedelje, podčrtaj in zapiši besede, ki so te nagovorile? Kaj ti pomenijo te besede, kako jih razumeš? Zapiši.

6. dan - v ritmu dihanja ponavljaj ključni stavek ali ključne besede evangelijskega besedila. Dovolj, da te po njih Gospod sprejema, spoštuje, ti je naklonjen in se te veseli. Tudi ti lahko sprejmeš njega, ki ti govori, ga prosiš za spoštovanje, naklonjenost in veselje do Njega.

7. dan - v molitvi preglej sadove tega tedna in si zapiši najlepše za podelitev v skupini.

Zahvala:

Končaj molitev z zahvalo in molitvijo očenaš.

PREGLED MOLITVE ALI REFLEKSIJA

Pregled molitve ali refleksija je moj pogled na to, kaj se je v meni dogajalo v času, ki sem ga namenil molitvi.

Pri refleksiji ti lahko pomagajo naslednja vprašanja:

Se ti zdi, da je molitev potekala dobro ali ne? Zakaj?

Kako si bil razpoložen, ko si vstopil v molitev?

Si se v času molitve česa naučil?

Te je Gospod kje nagovoril, te je kaj vprašal?

Kako si se počutil ob spoznanjih, ki si jih imel med molitvijo?

Kaj si spoznal o sebi, kaj o Bogu, kaj o svojem odnosu do drugih?

Kako si zaključil svojo molitev? Ali se sedaj zaveša česa novega?

Kaj si še odnesel od te molitve?

Spoznanja, ugotovitve in uvide si zapiši. Zapiši si tudi, kje si imel težave. Tudi te imajo lahko veliko vrednost pri spoznavanju samega sebe, lahko ti pomagajo tudi pri tem, da najdeš bolj primeren način molitve.

Tabernakelj v kapeli Našega Gospoda v I/DD



Refleksija ti pomaga pri dveh stvareh:

Pomagala ti bo pri tem, da boš sadove molitve lahko ohranil.

Refleksija ti bo v pomoč pri podeljevanju s svojim molitvenim spremljevalcem.

PODELJEVANJE MOLITVE V SKUPINI

Podeljevanje molitve v skupini je delitev izkušenj in spoznanj, ki jih posamezniki v skupini želijo podariti drug drugemu.

Bog nagovarja vsakega posameznika na svojstven način. Podeljevanje v skupini omogoča, da spoznamo bogastvo molitvene izkušnje drugih.

Molitveno podeljevanje v skupini ni medsebojno primerjanje, temveč spoznavanje pestrosti načinov Božjega delovanja med nami.

Podeljevane molitvene izkušnje v skupini je tudi molitev, saj poslušamo, kako preko izkušenj drugih Bog nagovarja tudi mene.

Preprosta pravila za podeljevanje molitve v skupini, ki jo vodi določen koordinator skupine:

Prvi krog podeljevanja

Podeljevanje se začne s preprostim vstopom v molitveno vzdušje, v Božjo navzočnost.

Vsakdo v skupini dobi enako časovno možnost za podelitev.

Vsakdo podeli, če želi, in samo to, kar želi.

Spremljevalec je pri tem pozoren na čas podelitve posameznika.

Tega, kar slišimo, ne ocenjujemo, ne skačemo v besedo in ne komentiramo. Vsak je namreč sam zase najboljši poznavalec lastne izkušnje.

Do tistih, ki podeljujejo z nami, v sebi gojimo najgloblje spoštovanje.

Drugi krog podeljevanja

Pogledamo, kaj od tega, kar so povedali drugi, je nagovorilo tudi mene. To potem podelimo.

Vedno vsak govori samo o svoji izkušnji, doživljanju in spoznanju v prvi osebi.

Glede tega, kar so povedali drugi, ne dajemo vrednostnih sodb.

Tretji krog podeljevanja

Kaj čutim in kam me to usmerja?

Molitveno podeljevanje se zaključí z molitvijo očenaš.