

POZNAJ SKUPINO IN SE JI PRILAGODI

Upoštevaj dosežanje molitvene izkušnje članov skupine. Molitev naj ne bo prezahtevna, hkrati pa tudi ne prelahkotna ali takšna, kakršno lahko doživijo vsako nedeljo v župniji.



UPOŠTEVAJ TELESNE DRŽE PRI MOLITVI

Ne pozabi, da Bogu (lahko) govorimo tudi s telesom. Že pri maši poznamo različne telesne drže in gibe, ki izražajo naše notranje razpoloženje: stoja, sedenje, klečanje, ležanje na tleh, dvignjene roke, poklek, poklon ... Naj okrepijo našo komunikacijo z Bogom.



DAJ MOLITVENIM OBRAZCEM PRAVO MESTO

Pogosta skušnjava molitvenih večerov je, da jih v veliki meri sestavljajo molitveni obrazci, ki jih znamo na pamet (npr. rožni venec, litanije ...). Toda ti nas tudi hitro spravijo v pasivno držo, v kateri molitve recitiramo, ne govorimo pa jih Bogu. Zato naj torej dopolnjujejo naš osebni pogovor z Bogom, ne pa zapolnjujejo tišino.



MOLI ZA USPEH SREČANJA

Naredi, kar moreš, ostalo pa prepusti Bogu. Navsezadnje je on sogovornik udeležencev ...



PRIPRAVI PROSTOR MOLITVE

Velikost prostora, osvetljenost, sveče, okrasitev, scena, možnosti namestitve (blazine, stoli, klečalniki ...) - veliko malenkosti lahko pripomore k bolj doživeti molitvi. Odstrani pa tudi motilce zbranosti in umirjenosti. Težko je namreč ostati zbran, če te zebe ali te pikajo komarji ...



SPodbudi mlade, da sami spregovorijo z Bogom

Bog je živa oseba, naš Stvarnik, ki nas ljubi in si želi biti v odnosu z nami. Zato naj bo glavni cilj vsake molitve, da mladi - po možnosti s svojimi besedami - spregovorijo Bogu. To lahko storijo na glas, v mislih ali s pisanjem.



Če še nimajo veliko izkušenj z osebno molitvijo, potrebujejo tudi več navodil in predlogov, kaj naj v določenem trenutku povejo Gospodu (npr. »Povej Jezusu, da ga vabiš v svoje življenje.«).



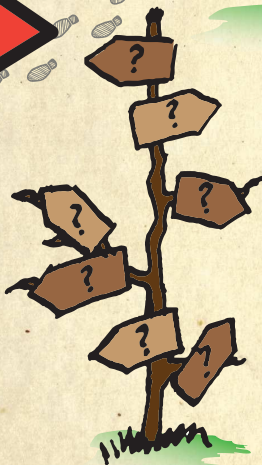
PRIPOROČLJIVI ELEMENTI MOLITVE

Molitev - tako kot kakršen koli pogovor in odnos z drugo osebo - nima kakšne določene strukture ali zaporedja. Vseeno pa ne moremo zgrešiti, če vanjo vključimo naslednje elemente:

- 1 Ozavestimo si svoje stanje in se izročimo Bogu takšni, kakršni prihajamo predenj;
- 2 Izrazimo svojo ljubezen do Boga in ga slavimo;
- 3 Zahvalimo se Bogu za vse, kar prejemamo;
- 4 Prosimo ga za lastne potrebe in potrebe drugih;
- 5 Prisluhnemo Bogu, kaj nam želi povedati (v tišini, po Božji besedi, po pesmi ...);
- 6 Boga povabimo, da deluje v našem življenju.

IZBERI VRSTO IN TEMO MOLITVE

Se bo navezovala na določen čas (npr. priprava na božič, velika noč, vse svete ali na oratorij)? Bo potekala pred Najsvetejšim? Bo vsebovala priložnost za spoved? ... Odloči se, preden jo začneš pripravljati.



IZHAJAJ IZ LASTNE IZKUŠNJE

Na kakšen način je Bog nagovoril tebe? Najbolj pristno lahko oblikuješ molitev, če izhajaš iz lastne izkušnje. In ne boj se deliti te izkušnje.



IZBERI PODOBO ALI SIMBOL

Če molitev ne poteka pred Najsvetejšim, je dobra ideja, da izberemo neko Božjo ali Marijino podobo (kip, ikona, slika ...) ali simbol (npr. umazana ter čista posoda kot prispodobna naše duše, ki jo izmije sveta spoved). Ta bo ob primerni razlagi nagovarjal in usmerjal misli in čustva deležencev.



5 čutil

Ljudje dojemamo svet z vsemi petimi čuti, ki nas ne nagovarjajo vseh enako:

Vid (npr. branje teksta, scena, svetloba, svečka v zatemnjenem prostoru, risanje ...)



Sluh (npr. glasba, petje, poslušanje SP odlomka, zgodbe, razmišljanja ...)



Vonj (npr. pisanje, risanje, držanje za roke, v roko prijete predmet, drug drugega pokrižati ...)



Tip (npr. pisanje, risanje, držanje za roke, v roko prijete predmet, drug drugega pokrižati ...)



Okus (npr. kruh, čokolada, voda, sol ...)



3 dimenzije človeka

Razum: premišljevanje Božje besede, molitveni obrazci, teološke razlage, razmišljanje o samem sebi ipd.

Čustva: nagovarja jih ustvarjalnost, umetnost, glasba, empatija, pričevanje, iskreno kesanje ...

Telo: pri sveti maši poznamo molitvene drže (klečanje, stanje, sedenje), pa priklon, poklek, procesije ... Sicer pa lahko v molitve vključujemo tudi npr. prinašanje predmetov, pisanje, molitev z dvignjenimi rokami, ples, umirjanje telesa itd

Nekatere bolj nagovarja razumska raven, druge čustvena, tretje telesna raven; a za celosten odnos z Bogom vsi potrebujemo vse tri ravni ...

Posledica: Danes je med katoličani mnogo mladih (in tudi starih!), ki imajo veliko izkušenj »molitev«, pa niso niti enkrat osebno spregovorili Jezusu.

Zato: Če pripravljamo molitev za mlade, jim omogočimo priložnost, vzdusje in spodbudo, da stopijo v pogovor z Bogom.

O molitvi

Molitev **NI** izgovarjanje molitvenih obrazcev.

Molitev **JE** osebni pogovor z živim Bogom.

Izrednega pomena pri molitvi je **OBČESTVO** (v povezani skupini se moli drugače) in dobro uporabljeni, razloženi **SIMBOLI** (vsak jih lahko interpretira na njemu aktualen način).

Najobičajnejše molitve, ki se jih mladi lahko udeležijo:

- so **ponavljajoče** (rožni venec, litanije ...),
- nagovarjajo le **razum** (razmišljanja, pridige, molitve pri maši ..., malo pa čustev in premikanja telesa),
- nagovarjajo predvsem **sluh** in (že manj) vid,
- **ne spodbujajo k aktivnosti** (veliko poslušanja in naučenih obrazcev, malo spodbude, da bi sami spregovorili Bogu),
- uporabljajo **simbole** in besede, ki jih mladi **ne razumejo** in jim jih ne razložimo (liturgični simboli pri maši, teološki izrazi v molitvah, molitvene drže, posamezni vzkliki pri litanijah, psalmi in druga starozavezna besedila ...).



**10 KORAKOV
DO DOBRE MOLITVE
ZA ANIMATORSKO
SKUPINO**