

## MOLITEV DVIGANJA

Pri tem molitvenem načinu izgovarjaj v duhu ali polglasno primeren stavek, ki ga bom kasneje predlagal.

Ob naslonitvi na določeno misel začne »jaz« potovati k TI. Sprejetje in oživitev vsebine misli zbudi tvojo pozornost in jo prenese ter položi v TI. Gre za neko gibanje oziroma osvobajanje. Tako celotni jaz trdno in nepremično ostane v celotnem TI. Gre torej tudi za nekakšno umiritev.

Poudariti hočem, da ne sme biti nobenega miselnega naprezanja. Ne prizadevaj si, da bi dojel vsebino izrečene misli. Sleherno razumevanje vključuje neko odhajanje in prihajanje. Mi pa smo ta trenutek v češčenju, zato se moramo odpovedati kakršnemukoli analitičnemu razmišljanju.

Nasprotno: duh se pod vplivom izbrane misli mirno in enovito z občudovanjem napoti k TI v duhu osvajajočega in ljubečega češčenja. Če na primer rečeš: »Ti si nespremenljiva večnost,« se ti ni potrebno naprezati, da bi razumel ali analiziral, kako in zakaj naj bi bil Bog večen, ampak ga zgolj gledaš in zamaknjeno občuduješ kot večnega.

Ko ti bo uspelo utišati vse tvoje bitje, bodi v veri navzoč pred njim, v katerem živimo, se gibljemo in smo.

Polglasno začni izgovarjati izbrano misel. Poskušaj živeti vsebino te misli, dokler ne bo prežela vse tvoje duše.

Ko misel izgovoriš, ostani pol minute ali dlje v molku in miru, kakor tisti, ki posluša odmev z umirjeno pozornostjo, ki preplavlja in se hkrati poisti z vsebino misli, ki je Bog sam.

V tem molitvenem načinu se moraš prepustiti, da te TI zajame v svoj tok. »Jaz« dejansko izgine, medtem ko TI obvlada celotno območje.

Pri tem molitvenem načinu so ti lahko v pomoč naslednje misli:

Ti si moj Bog.

Ti si Bog od vekomaj in na veke.

Ti si nespremenljiva večnost.

Ti si neskončna veličina.

Ti si brez začetka in brez konca.

Ti si tako daleč in tako blizu.

Ti si moje vse.

O globočina bivanja

in navzočnost mojega Boga.

Ti si moj popolni počitek.

Samo v tebi čutim mir.

Ti si moja trdnost.

Ti si moja gotovost.

Ti si moja potrpežljivost.

Ti si moje veselje.

Ti si moje večno življenje,

veliki in čudoviti Gospod.