

## KONTEMPLATIVNA MOLITEV

Sv. Janez od Križa navaja naslednja znamenja, ki spremljajo dušo, ki vstopa v kontemplacijo:

- Duša se veseli, da je lahko popolnoma sama ter v miru in ljubeče zre Boga.
- Dovoliti je treba, da je duša mirna in pozorna na Boga, čeprav ima človek morda občutek, da izgublja čas.
- Pustiti dušo prosto skrbi za to, da bi mislila ali meditirala. Samo vedra in ljubeča pozornost na Boga.

**a) Molck.** Potrebno je napraviti notranjo praznino. Prenehati z dejavnostjo čutov, opustiti je treba vse spomine, opustiti vse skr-bi.

Potrebno je osamiti se od notranjega in zunanjega sveta in o ničemer razmišljati. Ali bolje: o ničemer ničesar misliti.

Ostani onkraj čutenja in delovanja, ne da bi se osredotočal na katero koli stvar, ne da bi obračal pogled navznoter ali navzven.

Ničesar znotraj mene in ničesar zunaj mene.

Kaj ostane? Meni lastna pozornost name samega, v molku in miru.

**b) Navzočnost.** V veri usmerim pozornost na Drugega, kakor tisti, ki gleda, ne da bi razmišljal, ali tisti, ki ljubi in se čuti ljubljeneega.

Izogibam se tega, da bi si Boga »predstavljaj«. Sleherna predstava ali podoba Boga mora izginiti. Potrebno je »napraviti molck« oziroma odstraniti v Bogu vse, kar nakazuje krajevnost. Bogu ne ustreza glagol »bivati«, marveč glagol »biti«. Bog je čista in ljubeča, zaobsegajoča, prešinjajoča, vsepričujoča navzočnost.

Ostane samo Ti, za katerega sem jaz odprta, ljubeča in čista pozornost.

Vztrajaj v molitvi poslušanja, dokler ne bodo besede same od sebe presahnile. Vztrajaj, ne da bi karkoli spregovoril ne z glasom ne z duhom.

Gledati in čutiti se gledanega.

Ljubiti in čutiti se ljubljeneega.

Jaz sem kakor obrežje.

On je kakor morje.

Jaz sem kakor polje.

On je kakor sonce.

Pusti, da te obseva, preplavlja, LJUBI.

PUSTI, DA TE LJUBI.

Ta molitveni način poteka v treh stopnjah:

Preiskuješ me.

Poznaš me.

Ljubiš me.