

## Kateheza: molitev, post, spokornost

### ➤ Uvodna molitev ali pesem:

- ✚ molitev Oče naš ali pesem Oče naš nebeški ali pesem Oče, združi nas.

### ➤ Božja beseda:

- ✚ Najprej se priporočimo Svetemu Duhu z molitvijo.
- ✚ Preberemo odlomek iz evangelija po Janezu: Jn 15,1-17 - Jezus je resnična vinska trta.
- ✚ Nekaj trenutkov ostanemo v sveti tihoti in gledamo Jezusa, kaj nam govori, kako nam govori.

### ➤ Preberemo naslednje odlomke iz Vodila OFS (Vod) in Generalnih konstitucij OFS (GK):

#### ✚ o spokornosti in postu:

Kot »spokorni bratje in sestre« naj v moči svojega poklica in spodbujeni od notranje razgibanosti evangelija priličijo svoj način mišljenja in ravnanja Kristusovemu s pomočjo dokončnega in popolnega spremenjenja, ki ga evangelij imenuje »spreobrnjenje« in je zaradi človeške slabosti potrebno vsak dan. (Vod 7) *Sredstva* za razvijanje te posebnosti poklica sestre in brata OFS (*trud za življenje v duhu stalnega spreobračanja*), osebno in v bratstvu, so:

- ✓ poslušanje in bogoslužje Božje besede,
- ✓ prenova življenja,
- ✓ duhovne vaje,
- ✓ pomoč duhovnega svetovalca,
- ✓ spokorna bogoslužja. (GK 13/1.)

Na tej poti obnove je zakrament sprave prednostno znamenje Očetovega usmiljenja in vir milosti (Vod 7). *Večkrat naj pristopijo k zakramentu sprave* (GK 13/1.).

Sad spreobrnjenja, ki je odgovor na Božjo ljubezen, so *dela ljubezni do bratov in sester*. (GK 13/2.)

Frančiškovi bratje in sestre naj spokorna dela, kakor sta *post in vzdržnost od mesnih jedi*, spoznajo, cenijo in *opravljajo po splošnih cerkvenih navodilih*. (GK 13/3.)

#### ✚ o molitvi in premišljevanju:

Kakor je bil Jezus pravi častilec Očeta, tako naj bo *molitev* in premišljevanje *duša njihovega življenja in delovanja* (Vod 8). Pravi častilci lahko častijo in molijo Boga na vsakem kraju in ob vsakem času. Vendar naj se bratje in sestre trudijo najti trenutke za tihoto in zbranost, da bi se posvetili izključno molitvi (GK 14/5.).

Udeležujejo naj se zakramentalnega življenja Cerkve, *predvsem evharistije* (Vod 8). Evharistija je središče cerkvenega življenja, v njej nas Kristus združuje s seboj in med seboj kot eno telo. Bratje in sestre naj se, čim pogosteje je mogoče, udeležujejo svete maše. *Evharistija naj bo središče bratskega življenja*. (GK 14/2.)

### ➤ **Kratko razmišljanje o temi:**

»Jezus je trta in po Njem, kakor limfa v drevesu, prehaja na mladike ljubezen Boga samega, Sveti Duh. Poglejte, mi smo mladike in s to priliko nam želi Jezus pojasniti, zakaj je pomembno ostati povezan z Njim. Mladike niso samozadostne, ampak so popolnoma odvisne od trte, ki je vir njihovega življenja. Tako je z nami kristjani. S krstom smo bili cepljeni v Kristusa. Od njega smo zastonj prejeli dar novega življenja in lahko ostanemo v vitalnem občestvu s Kristusom. Potrebno je le ostati zvest krstu ter rasti v domačnosti z Gospodom preko molitve, vsakodnevne molitve ter poslušnosti in učljivosti njegovi Besedi, branja evangelija, udeleževanja zakramentov, še posebej evharistije in svete spovedi.

Ko je nekdo tesno povezan s Jezusom, je deležen darov Svetega Duha, ki so, kot pravi sv. Pavel: »ljubezen, veselje, mir, velikodušnost, dobrohotnost, dobrotljivost, zvestoba, krotkost, samoobvladovanje« (prim. Gal 5,22-23). Sadovi te povezanosti z Jezusom so čudoviti, saj je vsa naša oseba preoblikovana z milostjo Duha, torej duša, razum, volja, čustva in tudi telo. Prejemamo novi način obstajanja, saj postaja Jezusovo življenje naše življenje. Lahko mislimo kot On, delujemo kot On, gledamo na svet in na stvari z Jezusovimi očmi. Zaradi tega lahko ljubimo z njegovim srcem naše brate in sestre, začeni pri najbolj revnih in trpečih in tako prinašamo svetu sadove dobrote, karitativne ljubezni in miru. Dejaven ljubezen je središče, srce utripajoče Božje Besede, ki daje življenju trdnost in *ne bo nikoli minila*. Kdor dela dobro, vlaga za večnost.

Kristus ve, da se je potrebno počutiti ljubljene, da bi lahko delali dobro; ve, kako slabotni in grešni smo; pozna šibkosti našega srca; vidi, kako ga je ranilo zlo, ki smo ga povzročili ali utrpeli; ve, da potrebujemo odpuščanje. Moramo z zaupanjem pustiti Bogu, da nam odpusti. On premaga greh in nas dvigne iz bede, če mu jo le zaupamo. Skrivnost greha je, da se oddaljimo od Boga, od drugih, od nas samih. Jezus nas v evangeliju vabi, da živimo molitev, dobrodelnost in pokoro (tri zdravila, ki zdravijo od greha) z doslednostjo in verodostojnostjo, s premagovanjem hinavščine. *»Postni čas naj bo čas dobrodejnega 'obrezovanja' dvoličnosti, posvetnosti, brezbržnosti: da ne bi mislili, da je vse v redu, če sem v redu jaz; da bi razumeli, da tisto, kar šteje, ni odobravanje, iskanje uspeha ali soglasja, temveč čiščenje srca in življenja; da bi ponovno našli krščansko identiteto, to je ljubezen, ki služi, ter ne egoizem, ki služi sam sebi.«* (papež Frančišek)

### ➤ **Aktivnost za delo po bratstvih:**

Razdelimo se v skupine, pri čemer vsaka skupina sestavlja do največ 6 bratov/sester. Vsak brat/sestra najprej v tišini premisli in si odgovori na spodnja vprašanja (15 minut). Lahko si zapiše odgovore, kaj ga nagovarja, kaj se ga je dotaknilo, ... Nato si po skupinah podelijo odgovore. Po podelitvi se vrnemo vsi nazaj v skupni prostor, kjer le en brat/sestra iz posamezne skupine pove o bistvenih delih skupne podelitve po skupinah.

#### **Vprašanja:**

1. Kaj me je nagovorilo (kaj sem slišal, kaj se me je dotaknilo) v prebrani Božji besedi, besedilu iz Vodila ter Generalnih konstitucij OFS ter kratkem razmišljanju o temi?
2. Kaj mi pomenijo in kako so v mojem življenju vključeni molitev, post in pokora?
3. Kje se na svoji življenjski poti srečujem s pomanjkljivostjo, šibkostjo, grehom ..., ki me ovira, da bi molitev, dobrodelnost in pokoro živel/a bolj dosledno in verodostojno?
4. Za katero (eno ali več) od primeroma naštetih odpovedi / kontemplacije / akcije / izročitve Bogu si bom v tem postnem času iz ljubezni do Boga še bolj prizadeval/a, da bo v meni vedno več prostora za Boga in bližnjega, za Božjo ljubezen: *odpoved aktivnostim, da najdem čas v dnevu za obisk svete maše, ki je središče cerkvenega, bratskega in mojega življenja, večkrat pristopim k zakramentu svete spovedi, rad se*

*zadržim pri premišljevanju Božje besede, poglobim in pomnožim vsakodnevno molitev brevirja in rožnega venca, obiščem Jezusa v cerkvi ali kapeli in se prepustim njegovi nežni ljubezni, čez dan se večkrat spomnim na Jezusa in mu pošiljam kratka sporočila (npr. Jezus ljubim te nadvse, pomnoži mi ljubezen, Jezus, vate zaupam, Jezus, ves sem tvoj, Jezus, pošlji svojega Duha, Jezus, ti si moje vse, Jezus, hvala ti), večkrat na dan se zahvalim dobremu Bogu za vse čudeže in pozornosti s katerimi nas neprestano obdarja, trudim se, da ne bi obsojal drugih, da ne bi izrekal besed, ki ranijo druge, zavračam slabe misli o sebi, drugih, trudim se, da ne bi bil nezadovoljen, da se ne bi pritoževal, jamral, da ne bi ogovarjal drugih, da ne bi vsiljeval drugim, da mora biti po moje, da ne bi opravil krivičnih dejanj, da ne bi nikogar silil v nič, trudim se premagovati hinavščino, zavist, zamere, jezo, samovoljo, sebičnost, odpovem se internetu, televiziji, radiu, telefonu, odpovem se sladkarijam, kavi, alkoholu, cigaretom, odpovem se delu materialnih dobrin (delu plače, hrane, oblačil, obutve ...) in jih darujem bližnjim v pomanjkanju (doma, po svetu, v Etiopiji, Keniji, Somaliji, Madagaskarju, Braziliji ...), postim se in se vzdržim od mesnih jedi, umiram svojim predstavam, stereotipom, pričakovanjem v odnosu do Boga, bližnjega in sebe, ...*

➤ **Zaključna molitev:**

✚ Nahaja se v kratkem filmčku, ki si ga pogledamo.

## PRILOGE:

### 1. Božja beseda: Jn 15, 1-17 - Jezus je resnična vinska trta

»Jaz sem resnična vinska trta in moj Oče je vinogradnik. Vsako mladiko na meni, ki ne rodi sadu, odstrani; in vsako, ki rodi sad, očiščuje, da rodi še več sadu. Vi ste že čisti zaradi besede, ki sem vam jo povedal. Ostanite v meni in jaz v vas. Kakor mladika ne more sama roditi sadu, če ne ostane na trti, tako tudi vi ne, če ne ostanete v meni. Jaz sem trta, vi mladike. Kdor ostane v meni in jaz v njem, ta rodi obilo sadu, kajti brez mene ne morete storiti ničesar. Če kdo ne ostane v meni, ga vržejo proč kakor mladiko in se posuši. Te mladike poberejo in vržejo v ogenj in zgorijo. Če ostanete v meni in moje besede ostanejo v vas, prosite, kar koli hočete, in se vam bo zgodilo. V tem je poveljčan moj Oče, da obrodite obilo sadu in postanete moji učenci. Kakor je Oče mene ljubil, sem tudi jaz vas ljubil. Ostanite v moji ljubezni! Če se boste držali mojih zapovedi, boste ostali v moji ljubezni, kakor sem se tudi jaz držal zapovedi svojega Očeta in ostajam v njegovi ljubezni. To sem vam povedal, da bo moje veselje v vas in da bo vaše veselje dopolnjeno. **To je moja zapoved, da se ljubite med seboj, kakor sem vas jaz ljubil.** Nihče nima večje ljubezni, kakor je ta, da dá življenje za svoje prijatelje. Vi ste moji prijatelji, če delate, kar vam naročam. Ne imenujem vas več služabnike, ker služabnik ne ve, kaj dela njegov gospodar; vas sem imenoval prijatelje, ker sem vam razodel vse, kar sem slišal od svojega Očeta. Niste vi mene izvolili, ampak sem jaz vas izvolil in vas postavil, da greste in obrodite sad in da vaš sad ostane; tako vam bo Oče dal, kar koli ga boste prosili v mojem imenu. To vam naročam, da se ljubite med seboj!«

### 2. Daljše razmišljanje o temi (iz katehez papeža Frančiška):

Jezus je trta in po Njem, kakor limfa v drevesu, prehaja na mladike ljubezen Boga samega, Sveti Duh. Poglejte, mi smo mladike in s to priliko nam želi Jezus pojasniti, zakaj je pomembno ostati povezan z Njim. Mladike niso samozadostne, ampak so popolnoma odvisne od trte, ki je vir njihovega življenja. Tako je z nami kristjani. S krstom smo bili cepljeni v Kristusa. Od njega smo zastonj prejeli dar novega življenja in lahko ostanemo v vitalnem občestvu s Kristusom. Potrebno je le ostati zvest krstu ter rasti v domačnosti z Gospodom preko molitve, vsakodnevne molitve ter poslušnosti in učljivosti njegovi Besedi, branja evangelija, udeleževanja zakramentov, še posebej evharistije in spovedi.

Ko je nekdo tesno povezan s Jezusom, je deležen darov Svetega Duha, ki so, kot pravi sv. Pavel: »ljubezen, veselje, mir, velikodušnost, dobrohotnost, dobrotljivost, zvestoba, krotkost, samoobvladovanje« (prim. Gal 5,22-23). Sadovi te povezanosti z Jezusom so čudoviti, saj je vsa naša oseba preoblikovana z milostjo Duha, torej duša, razum, volja, čustva in tudi telo. Prejemamo novi način obstajanja, saj postaja Jezusovo življenje naše življenje. Lahko mislimo kot On, delujemo kot On, gledamo na svet in na stvari z Jezusovimi očmi. Zaradi tega lahko ljubimo z njegovim srcem naše brate in sestre, začeni pri najbolj revnih in trpečnih in tako prinašamo svetu sadove dobrote, karitativne ljubezni in miru.

Sv. Pavel nam pove, da je dejavna ljubezen središče, srce utripajoče Božje Besede, ki daje življenju trdnost in *ne bo nikoli minila*. Kdor dela dobro, vlaga za večnost. *Od kje prihaja resnična ljubezen? Kdor ljubi, je bil rojen iz Boga, kajti Bog je ljubezen.*« *Resnična ljubezen je Bog.*«

Kristus ve, da se je potrebno počutiti ljubljene, da bi lahko delali dobro; ve, kako slabotni in grešni smo; pozna šibkosti našega srca; vidi, kako ga je ranilo zlo, ki smo ga povzročili ali utrpeli; ve, da potrebujemo odpuščanje. Zato nam sveti apostol Pavel ne reče, da moramo nekaj narediti, ampak da se moramo pustiti spraviti se z Bogom, mu z zaupanjem pustiti, da nam odpusti. Kajti Bog *»je večji od našega srca«* (1 Jn 3,20). On premaga greh in nas dvigne iz bede, če mu jo le zaupamo. Sami se moramo namreč prepoznati potrebne usmiljenja. To je

prvi korak krščanske poti. Gre za to, da vstopimo skozi odprta vrata, ki so Kristus, tja, kjer nas čaka On sam, Zveličar, in nam ponuja novo ter radostno življenje. *Ne ostanimo sami v sebi, temveč pojdimo k Njemu! Tam sta počitek in mir.*«

Gospod pravi, naj se vrnemo k njemu »z vsem srcem«. Torej ne zgolj s kakšnim zunanjim dejanjem, ampak iz globine nas samih. Skrivnost greha je, da se oddaljimo od Boga, od drugih, od nas samih. Vsi vidimo, kako težko je zares zaupati Bogu; se mu izročiti kakor Očetu, brez strahu. Vidimo, kako težavno je ljubiti druge, namesto da o njih slabo mislimo; koliko nas stane delati resnično dobro, ko nas privlači in zapeljuje toliko materialnih stvarnosti. Toda poleg te zgodbe greha je Jezus uvedel zgodbo zveličanja. Evangelij nas vabi k uporabi treh sredstev, treh zdravil, ki zdravijo od greha:

- + **molitev** (je osebno srečanje z Gospodom, ki skrajša razdalje nastale z grehom. Moliti pomeni reči: *'Nisem samozadosten, potrebujem Te, Ti si moje življenje in moje zveličanje.'*«. Molitev odpira nebo.)
- + **dobrodelnost** (resnična ljubezen namreč nikoli ni neko zunanje dejanje. Ne pomeni na nečesa dati, da bi pomirili vest. Predstavlja sprejeti nekoga, ki potrebuje naš čas, naše prijateljstvo ali našo pomoč. Pomeni živeti služenje s premagovanjem skušnjave zadovoljevanja sebe.)
- + **post / pokora** (ta nas osvobaja odvisnosti in nas navaja biti bolj rahločutni in usmiljeni. Post je povabilo k preprostosti in medsebojni delitvi: odstraniti nekaj z lastne mize in iz lastnih dobrin, da bi ponovno našli resnično dobro svobode.)

Jezus nas vabi, da bi molitev, dobrodelnost in pokoro živeli z doslednostjo in verodostojnostjo, s premagovanjem hinavščine. *»Postni čas naj bo čas dobrodejnega 'obrezovanja' dvoličnosti, posvetnosti, brezbržnosti: da ne bi mislili, da je vse v redu, če sem v redu jaz; da bi razumeli, da tisto, kar šteje, ni odobravanje, iskanje uspeha ali soglasja, temveč čiščenje srca in življenja; da bi ponovno našli krščansko identiteto, to je ljubezen, ki služi, ter ne egoizem, ki služi sam sebi.«* »Stopimo na pot skupaj, kakor Cerkev,«, »uprimo pogled v Križanega. On, ki nas ljubi, nas vabi, da bi se pustili spraviti z Bogom in da bi se vrnili k Njemu, da bi ponovno našli sami sebe.«