**Kad molitva zahrđa – deset savjeta kako oživjeti molitvu**

**Molitva je ključ spasenja. Sveti Augustin kaže da onaj tko dobro moli taj dobro i živi; onaj koji živi dobro taj i umire dobro; i onomu koji dobro umire sve dobro završava. Sveti Alfonz ponavlja isto načelo: “Tko moli mnogo taj će se spasiti; tko ne moli bit će proklet; tko moli malo stavlja u opasnost svoje vječno spasenje.” Isti svetac tvrdi da na svijetu ne postoje jaki ili slabi ljudi, već oni koji znaju ili ne znaju moliti. Drugim riječima, molitva je naša snaga, uvijek i svugdje.**

**Donosimo deset ohrabrujućih savjeta koji nam mogu pomoći na putu za nebo, u našem naporu da rastemo u molitvenom životu:**

1. Odlučnost

**Svaka uspješna osoba na ovom svijetu bila je potaknuta čvrstom odlukom za postizanjem svog cilja. Nitko od vrhunskih sportaša, glazbenika, profesora ili pisaca nije stigao do savršenstva zahvaljujući pukoj želji, već zbog čvrste, uporne odlučnosti za dostizanjem željenog cilja. Jednako tako naučiteljica molitve sveta Terezija Avilska kaže*:*“Moramo imati čvrstu odlučnost i nikada ne odustati od molitve.” Kad bismo stvarno u dubini srca vjerovali u neizreciva blaga koja potječu od molitve, napredovanje u molitvi postao bi naš životni cilj.**

2. Duh Sveti kao učitelj

**Sveti Pavao kaže da mi ne znamo što da molimo kako valja, već da je Duh Sveti taj koji posreduje za nas učeći nas da govorimo “Abba, Oče”. Duh Sveti je nutarnji Učitelj. Apostoli su s Marijom proveli devet dana i noći moleći i posteći, i bili su prožeti snagom odozgor – Duhom Svetim. Prije nego što započnemo bilo kakvu molitvu, zašto ne pozvati osobu Duha Svetoga koji će nam pomoći u našim slabostima. Zašto ne moliti za prisutnost Duha Svetoga, da prosvijetli naš um i zapali srce. On nam je bliži nego što smo toga svjesni. Ako smo u stanju milosti, tada On prebiva u našem srcu.**

3. Vrijeme, mjesto, dobra volja i tišina

**Praksa je temelj svakog umijeća. To vrijedi i za molitvu. Da bismo naučili kako moliti, moramo imati određeno vrijeme, dobro mjesto, dobru volju i tišinu. Kako u sportu, tako i u molitvi: “Praksom do savršenstva”.**

4. Pokora

**Zbog više razloga događa se da naše molitve postaju nezanimljive, dosadne, beživotne, anemične. Jedan od mogućih razloga može biti predanost senzualnosti, proždrljivosti, točnije ako živimo život više po tijelu nego po duhu. Kao što nas sveti Pavao podsjeća – tijelo i duh u međusobnoj su opoziciji. Isus je proveo četrdeset dana i noći moleći i posteći. Apostoli su proveli devet dana i noći moleći i posteći. Čovjek ne može doseći ozbiljan duhovni život ako nije prošao kroz asketski život samoodricanja, mrtvljenja i pokore. Ptica mora imati dva krila da leti; tako treba i sljedbenik Kristov. Ako se želimo vinuti visoko u duhovnom životu, potrebna su nam dva krila: molitva i pokora. Ako nemate iskustva u pokorničkom životu, posavjetujte se s dobrim duhovnikom i počnite s malim djelima pokore, izgrađujući tako snagu volje kako biste činili više herojskih djela pokore! Ako do sada niste “trčali” u duhovnom životu, počnite s malom dionicom i nastavite do cilja.**

5. Duhovno vodstvo

**Sportaši trebaju trenere, studenti trebaju profesore, profesori trebaju mentore kako bi naučili umijeće predavanja. Jednako tako, molitelj treba imati neki oblik vodstva a to se zove duhovno vodstvo. Sveti Ignacije Loyola govorio je o duhovnom životu kao o putovanju koje treba pratnju. Sveta Terezija Avilska imala je nekoliko duhovnika (kasnije svetaca) koji su je usmjeravali kroz dugo i bolno putovanje do savršenstva. Ti sveci-voditelji bili su sveti Ivan od Križa, sveti Petar Alkantarski i sveti Franjo Borgia. Postoje mnoge prepreke na duhovnom putu, pogotovo ako se vodi dublji molitveni život; iz tog razloga treba imati iskusnog duhovnog voditelja koji poznaje zamke đavla. Zamke uvijek postoje, a uvijek prisutne opasnosti mogu nam pomoći u rastu u svetosti kroz dublji i autentičniji molitveni život.**

6. Molitva i akcija

**Sveta Terezija Avilska ističe da autentičan rast u molitvi dokazuje rast u svetosti, što podrazumijeva prakticiranje kreposti. Isus je rekao da stablo prepoznajemo po plodovima. Isto tako autentičan molitveni život cvjeta kroz prakticiranje kreposti: vjere, nade, ljubavi, čistoće, ljubaznosti, uslužnosti, poniznosti, stalnoj ljubavi za bližnjega i za spas njegove besmrtne duše. Gospa je naš uzor u svakom trenutku, a posebno u intimnom iskustvu kontemplacije u akciji. U Navještenju se divimo Mariji uronjenoj u molitvi, a zatim i u sljedećem otajstvu Pohođenja kad slijedi nadahnuće Duha Svetoga da služi rođakinji Elizabeti u ljubavi. Uistinu, Mariju možemo nazvati pravom “Kontemplativkom u akciji”. Poput Marije pozvani smo biti “kontemplativni u akciji”.**

7. Čitanje duhovnih spisa o molitvi

**Sveta Terezija Avilska nije primala kandidatkinje u samostan ako nisu znale čitati. Zašto? Jednostavno zato što je znala koliko se mnogo dobrih stvari može spoznati, posebno o molitvi kroz čitanje duhovnog štiva. Stoga, pronađite dobru literaturu o molitvi i čitajte! Koliki samo korisni savjeti i ideje dolaze kroz dobro duhovno štivo. Evo jedan prijedlog: čitajte četvrti dio Katekizma Katoličke Crkve (brojevi od 2559 do 2865). To je duhovno remek-djelo o molitvi.**

8. Duhovne vježbe

**Najbolji način da ozbiljno uronimo dublje u molitvu je da izdvojimo dulji period vremena za molitvu – to se naziva duhovna obnova. Jedan od najvažnijih i najefikasnijih načina nalazimo u ignacijevskim duhovnim vježbama. Duhovne vježbe mogu potrajati cijeli mjesec, osam dana ili čak jedan vikend koji se također može pokazati izuzetno korisnim.**

**Vidjevši apostole kako su umorni od rada, Isus im je rekao: “Hajdete i vi u osamu na samotno mjesto, i otpočinite malo” (Mk 6, 31). Ovaj odmor koji je Isus spomenuo svojim apostolima obično se tumači kao poziv na duhovne vježbe. Pogledajte svoj kalendar za ovu godinu i odvojite si malo vremena. Više dužih razdoblja za molitvu pomaže produbljivanju molitve!**

9. Ispovijed i molitva

**Ponekad nam je teško moliti, ponajviše zbog naše prljave savjesti. Isus je rekao: “Blago čistima srcem, oni će Boga gledati” (Mt 5, 8). Nakon dobre ispovijedi, u kojoj Predragocjena Krv Isusova pere naše duše i čisti našu savjest, unutarnje oko naše duše može vidjeti i promatrati Božje lice s većom jasnoćom.**

10. Gospa i molitva

**Kao što smo već spomenuli važnost Duha Svetoga kao našeg unutarnjeg Učitelja, tako trebamo stalno moliti Mariju da moli za nas i moli s nama svaki put kada odvojimo vrijeme za molitvu. Ona nas nikada neće napustiti. Kao što je Isus pretvorio vodu u vino u Kani Galilejskoj po Marijinu zagovoru, tako nam ona može pomoći svojim zagovorom da našu ponekad bezukusnu molitvu pretvorimo u slatko vino pobožnosti. Marija vas nikada neće iznevjeriti! Zazovite je!**