

ČETVRTO POGLAVLJE

MOLITVA I BIBLIJSKA MEDITACIJA (KONTEMPLACIJA) — 1. dio

“Sada mi je molitva postala potrebna.”

“Nešto veličanstveno dogodilo se u molitvama koje Bogu upućujem ujutro. Osjetio sam mir. Ne znam kako bih to točno opisao; rekao bih da je to osjećaj potpunog odricanja, opuštanja (ali ne pospanosti), radosti i ljubavi – sve to od Boga i sve to odjednom.”

Uvod

Bogoslužje nas je naučilo tko je Bog, a u pokajanju smo otkrili tko smo mi. Sljedeći korak je objedinjavanje te dvije spoznaje. Kako Bog i ljudi mogu uspostaviti dvo-smjernu komunikaciju? To je tema nastavka ove knjige. Kršćanstvo uči da je Bog namjeravao biti u stalnoj zajednici s čovječanstvom. Zajedništvo između ljudi i Boga Božji je plan, a način na koji se to zajedništvo razvija bit će tema proučavanja ovog i sljedećih poglavlja. Počet ćemo s temom o molitvi i kontemplaciji²⁵ jer je to osnovni način na koji Biblija opisuje održavanje tog zajedništva.

Iako se ovo poglavlje usmjerava prvenstveno na molitvu, a sljedeće na kontemplaciju, uporabio sam obje riječi u naslovu obaju poglavlja jer se te dvije riječi, kao i dvije duhovne aktivnosti koje označavaju, često pretjerano odvajaju. Smatram da se i u Bibliji i u životu one često stapaju i upućuju jedna na drugu. One se u mnogome i preklapaju, a neki od njihovih aspekata mogu se definirati kao molitva i kao kontemplacija. Ako bismo ih razlikovali na klasičan način, rekli bismo da je molitva iskazana riječima, dok je kontemplacija tiha i ne zahtijeva uvijek riječi. Biblija oslikava molitve koje se ponekad odvijaju u mislima, dok kontemplacija često uključuje i riječi, kao što ćemo vidjeti u sljedećem poglavlju.

Molitva u Bibliji

Nakon bogoslužja, u Bibliji se, od svih duhovnih iskustava vjernika, daleko najčešće spominje – molitva. U predgovoru knjige Herberta Lockyera *Sve biblijske molitve*, nalazimo da Sveto pismo sadrži “čak 650 jasnih molitava, od kojih je na čak 450 zabilježen odgovor.”²⁶ Ovo posebno vrijedi za Psalme, koji imaju oblik molitvenika i pjesmarice.

Kad spominjemo biblijske molitve, moramo istaknuti barem dvije činjenice osim one da je molitva izuzetno važna i uobičajena. *Prva od njih je nevjerovatna raznovrsnost biblijskih molitava*. Molitva ima središnje značenje u svim društvenim događajima, kakvi su bili posve-

²⁵ Riječ je o sinonimu za *biblijsku meditaciju*, koji pojam *meditacije* nedvosmisleno razdvaja od njezinog istočnjačkog razumijevanja, o čemu opširno govori 5. poglavlje. (prim. prev.)

²⁶ Herbert Lockyer, *All the Prayers of the Bible* (Grand Rapids, Zondervan, 1959.), str. 5.

ćenje Hrama (1. o kraljevima), političke i vojne krize (2. o kraljevima) kao i razdoblja vjerskih promjena (Daniel 9; 10). Osobna molitva je prikladna u vrijeme nedoumica oko životnog poziva (kao kod Jeremije) i kada netko očajnički traga za duhovnim odgovorima tijekom vremena kušnje (Habakuk). U Psalmima generacije vjernika pronalaze molitve koje se odnose na svaku osobnu krizu s kojom se i oni suočavaju, od gubitka prijatelja do tjelesne bolesti.

Isus ne samo da je opširno naučavao o molitvi, već ga evanđelja prikazuju kao Osobu molitve koja se moli u svakoj prilici. Počevši od 40-dnevne kušnje u pustinji (Matej 4,2; Luka 4,2), preko posredovanja za učenike (Ivan 17), pa do molitve u Getsemaniju s očajničkim pitanjem upućenim Bogu (Matej 27,46), Isus se molio. Na jednome mjestu u evanđeljima gdje su zabilježena tipična dvadeset četiri sata Isusovog života (Marko 1,21-38), On ustaje prije svitanja i odlazi na osamljeno mjesto za molitvu.

Djela apostolska prikazuju vjernike rane kršćanske Crkve kako su potpuno oslonjeni na molitvu. Djela spominju molitve i moljenja više od trideset puta, pri čemu su svako širenje i rast crkve izvirali iz molitve. Apostol Pavao obično počinje svoje poslanice molitvom u pisanom obliku, a također spominje i vlastite molitve za ljude i crkve za koje se zauzima.

Zaključujemo da nema okolnosti u kojoj molitva ne bi bila prikladna. Nijedna skupina ne može biti prevelika ni premala da bi se molila, i nema okolnosti nedostojnih molitve.

Drugo, molitva je trenutak za potpunu iskrenost. Nema doživljaja ni osjećaja koji se ne mogu izraziti u molitvi. Ljudi se mole kad su sretni i kad slave, kao i kada su tužni i potišteni. Ljudi se mole čak i kada su cinični ili ljuti.

Nedostatak razumijevanja ovog pitanja mnogim je ljudima velika prepreka u molitvi. Njima molitva djeluje smišljeno i umjetno jer su naučeni na molitve u kojima se s Bogom mora "lijepo" razgovarati. Bilo kakav nagovještaj pitanja, sumnje, nezadovoljstva ili bijesa ne dolazi u obzir. Međutim, takvo shvaćanje molitve nije u skladu s biblijsko-kršćanskim pogledom. Pročitajte Jeremijine molitve (Jeremija 12,1 i dalje; 20,14 i dalje), u kojima on Bogu smjelo iznosi svoj nemir. Razmišljajte o Habakukovom uporonom teološkom preispitivanju Boga (Habakuk 1,1 i dalje). Prelistajte Psalme i zapazite okrutnu iskrenost kad se zahtijeva kazna za neprijatelje (Psalam 2,9; 137,9). Pročitajte Isusovo pitanje upućeno Bogu u agoniji na križu: "Oče moj, Oče moj, zašto si me ostavio?" (Matej 27,46) Ako ovo ozbiljno shvatite, osjetit ćete novu slobodu da se molite iskreno, otvoreno i neuvijeno.

Ljudi žele čuti takve molitve. Prije nekoliko godina jedna moja prijateljica umrla je od raka. Bila je majka dvije maloljetne kćeri i stup u svojim dvjema crkvama i zajednicama. Molio sam se posebno za njezino ozdravljenje, a isto su činili i mnogi drugi. Ako je itko zasluživao iscjeljenje od Boga, nama se činilo da je to ona. Njezina smrt nije nas samo najdublje ožalostila, već je pokrenula i prastaro pitanje: "Zašto, Bože?" Njezina obitelj zamolila je mene da se pomolim tijekom komemoracije na kojoj se okupilo na stotine ljudi. Nakon ozbiljnog razmišljanja, odlučio sam iskazati svoje prave osjećaje. Otvoreno sam govorio o svojim pitanjima o tome zašto se to dogodilo, ali sam završio rekavši da se ja, usprkos svojem neslaganju s Bogom, nemam kome drugom obratiti. Nikad nisam dobio toliko pohvala nakon molitve. Jedan za drugim ljudi su mi prilazili i govorili da sam izrazio njihova najskrivnija pitanja. Sada kada nekoga savjetujem, ohrabrujem ga da se moli tako što će sve iskreno priznati Bogu.

Definiranje molitve

Kako definirati jednu tako sveprisutnu vjersku aktivnost kao što je molitva?

Smatram da je molitva *težnja za razgovorom s Bogom kao s Prijateljem i Gospodinom*. Ova definicija ima tri ključna dijela. *Prvo, molitva obuhvaća namjeru i izbor*. To je razlog za uporabu riječi “težnja”. Molitva je odluka koju možemo donijeti ili odbaciti. Bog nas ne prisiljava da se molimo – mi o tome odlučujemo.

Drugo, namjerno sam uporabio riječ “razgovor”, jer ukazuje i na govorenje i na slušanje, i na tišinu i na govor, ali i na akciju. Definicije koje molitvu opisuju samo kao obraćanje Bogu, nepotpune su. Jer molitva podrazumijeva čitav niz postupaka koje i ljudi poduzimaju dok međusobno komuniciraju.

Treće, molitva se uzdiže do Boga po Isusu Kristu – kada Ga priznajemo za Gospodina i Prijatelja. Ovdje se pozivamo na ravnotežu. Iako Biblija bilježi prijateljstva ljudi s Bogom, ne smijemo zaboraviti da je On i Gospodar nad gospodarima i Kralj nebeski. Uvijek moramo čvrsto vjerovati da je Isus za nas ne samo Prijatelj, nego i Vladar svemira i svih nebeskih i zemaljskih sila. Ako bilo koje od ova dva shvaćanja prevlada ili poništi drugo, biblijska ravnoteža se gubi. Takva ravnoteža je zdrava. Kada u molitvi služimo Bogu i želimo spoznati Njegovu volju u svojem životu, tražimo Ga kao Gospodina. Kada dijelimo svoje osobne probleme i želje, pristupamo Mu kao prijatelji vjerujući da će se kao voljeni Gospodin zauzeti za nas.

Kršćanska molitva, kada govorimo o pravilnosti i formi, ima četiri ključna čimbenika.

Prvi čimbenik je *obraćanje*. Kome se obraćamo kada se molimo? Obraćamo se Bogu našega Gospodina Isusa

Krista. Ovo našu molitvu čini kršćanskom. Umjesto da se, na primjer, sretnemo s bezličnim bogom hinduističke filozofije, mi imamo prednost razgovarati s Bogom Biblije koji nas je u Novome zavjetu opunomoćio da Ga zovemo Ocem. Mnogo toga je rečeno o Kristovoj uporabi riječi *abba* u Novome zavjetu. Mada se ponekad popularno prevodi riječju *tata*, i djeca i odrasli rabili su ovu riječ kada su se obraćali svojim očevima. Ako proučimo evanđelja, naći ćemo dokaze da je Isus rabio riječ *abba* u molitvi (pogledaj, na primjer, Marko 14,36) kada se obraćao Bogu. To je bez sumnje izvorna riječ koju prevodimo s "Oče" u molitvi Očenaš (Matej 6,9; Luka 11,2). Takva uporaba nije bila uobičajena u ono vrijeme i vjerojatno ju je Isus uporabio na jedinstven način. Za Židove koji su tako mnogo poštovali Božje ime da su smišljali najsitnija pravila kako ga ne bi zlouporabili, Isusovo obraćanje bilo je bez presedana. Mnogi koji su odrasli moleći se na kršćanski način ne mogu ni zamisliti kako je jednom Židovu iz prvog stoljeća bilo teško uporabiti tu riječ. U Isusovo vrijeme bio je običaj da razni učitelji, rabini i duhovni vođe zadaju svojim učenicima molitvu koja je sažimala i ponekad oslikavala nauk tog učitelja. Iz Luke 11 jasno je da je i Ivan Krstitelj to činio, i da su učenici zamolili Isusa da to isto učini (Luka 11,1). Činjenica da je On uporabio riječ "Oče" ili "Oče naš" na početku molitve, nama jasno stavlja do znanja da je ovo posebno obraćanje važan dio kršćanske teologije i molitve. Ni Židovi ni muslimani, vjerski srodnici kršćana, ne rabe takav izraz. Moliti se "Abba, Oče" govori mnogo o onome što nam je Isus rekao o Bogu i bliskosti koja je u samoj srži kršćanske vjere. Kršćani koji izgovaraju ovu riječ u molitvi trebaju uživati u njezinoj slavi i veličanstvu. Mogli bismo se, naime, moliti samo "Abba" i znati da smo se dobro pomolili kao kršćani.

U svijetu koji je sve osjetljiviji na spolnu diskriminaciju i predrasude u vezi sa spolovima, molim vas da imate na umu da ono što kaže Biblija ili piše autor ove knjige ne treba povezivati s temom spolova. U kršćanskoj teologiji Bog je isto onoliko Majka koliko i Otac²⁷ i zato uporaba te riječi ukazuje na prisnost i brigu, a ne na spol roditelja na kojeg se odnosi. Mi smo svi djeca božanskog i nebeskog Roditelja koji u jednom Biću obuhvaća elemente brižnosti oba ljudska roditelja.

Drugo, nakon obraćanja Bogu slijedi *obožavanje*. Mi se Bogu obraćamo s obožavanjem i zahvalnošću za sve što smo primili iz Njegove ruke. Dok ulazite “s hvalama na vrata njegova, u dvore njegove s pjesmama” (Psalam 100,4), jasno vidite što je Bog učinio za vas i tko je On.

Treće, mi *tražimo od Boga*. Nažalost, za neke je ovo glavni dio molitve. S druge strane, moramo upamtiti da biblijski uzor molitve uključuje i molbu. Svakako da iskreni vjernici trebaju izraziti svoje potrebe Bogu. U takvu prošnju moramo uključiti i naše zahtjeve, ali velik dio molbi treba pripasti posredničkoj molitvi u korist drugih. Iako naš zahtjev može biti duhovne naravi, ne možemo zapostaviti ni svoje tjelesne potrebe. Očenaš uključuje i molbu za “kruh svagdašnji”.

Četvrto, mi završavamo svoju molitvu isticanjem našeg *Zagovornika*. Tko će odgovoriti na ovu molitvu? Kako ćemo je prinijeti Bogu? Tko našoj molitvi daje punomoć? Za kršćane to je Isus Krist. Krist poručuje svojim učenicima: “I što god zamolite u moje ime, učinit ću, da se proslavi Otac u Sinu. Ma što me zamolili u moje ime, ja ću to učiniti.” (Ivan 14,13.14) Isus još jednom objav-

²⁷ Pročitajte kako je Bog uspoređen s kvočkom u Mateju 23,37 i Luki 13,34.

ljuje u Evandelju po Ivanu: “Ako što zamolite od Oca u moje ime, dat će vam. Do sada niste u moje ime ništa molili. Molite i primit ćete da vaša radost bude potpuna!” (Ivan 16,23.24) Jasno, moliti se za nešto u Isusovo ime od životne je važnosti.

Sve ovo znači da se mi kao kršćani molimo na nov način zbog onoga što je Isus učinio i zbog onoga što On jest. Imamo Zagovornika koji našim molitvama daje punomoć. One se uzdižu k Bogu u ime sile uskrsloga Gospodina.

Ono što kršćansku molitvu čini jedinstvenom *nisu* naše veličanje Boga ni naše molbe. I u drugim religijama to isto čine u molitvi. Ono što je posebno jest dvostruki način na koji se obraćamo Bogu: istodobno kao Ocu (bliskim, prisnim, obiteljskim izrazima), i kao moćnom, brižnom Vladaru i Zagovorniku u čije ime se molimo. Ta dva elementa molitve mi najčešće u žurbi previdimo, a možda ih ponekad uopće i ne spomenemo, a oni su sama srž istinske kršćanske molitve. Oni pružaju okolnosti i kontekst našem veličanju Boga i našim molbama i razlog su zašto očekujemo da On na njih odgovori.

Kako se moliti

Razgovarajući s ljudima o njihovim problemima s molitvom, saznao sam da mnogi molitvu smatraju dosadnom. Oni misle da je to njihova dužnost ili da se trebaju moliti da ih Bog ne bi odbacio. Takva molitva nije dobra. Za takve imam dva prijedloga.

Prvo, takvim pojedincima kažem da se mole onako kako mogu (od srca), a ne onako kako ne mogu (umjetno). Drugim riječima, počnite molitvu s onim što točno osjećate, umjesto da se pretvarate da ste ono što niste ili da radite ono što ne radite. Upravo u ovakvom trenu-

tku potrebno je biti iskren. Ako vam je dosadno, recite Bogu: "Dosadno mi je i teško mi je osmisliti molitvu. Možeš li mi pomoći? Što da radim?" Ako niste čak ni sigurni vjerujete li u molitvu, priznajte to: "Nisam siguran da li postojiš ni jesi li u stanju odgovoriti, ali ovo je moj pokušaj da doprem do Tebe. Postojiš li? Kako da stupim u kontakt s Tobom i Ti sa mnom?" Ako ste dugogodišnji kršćanin i molitva vam je izgubila žar, recite Bogu točno ono što osjećate i zamolite Ga da vam pomogne promijeniti vaše stanje. Ovaj korak prema autentičnosti i iskrenosti mnogi smatraju daškom svježeg povjetarca koji je ponovno oživio njihovu molitvu.

Drugi moj prijedlog jest da nađete neke nove načine molitve koji vas mogu uputiti u zajedništvo i razgovor s Kraljem svemira. Navest ću za početak sedam prijedloga kako putem molitve možete napraviti što više putova k Bogu.

1. *Promijenite okolnosti.* Postoje dva načina da pojedete špagete. Prema prvom scenariju ulazite u kuću sa svojom radnom odjećom nakon rada u vrtu. Imate malo vremena, zato uzimate plastični tanjur s tjesteninom. Otvarate tetrapak sa sokom od rajčice, prelijevate ga preko tjestenine. Trpate špagete u usta dok stojite u kuhinji, a onda jurite van na sljedeći posao. Drugi scenarij prikazuje romantičnu večeru za stolom. Najljepši porculan i pribor za jelo koji imate postavljeni su na stolu u blagovaonici. Topli špageti elegantno su posluženi u najljepšoj porculanskoj posudi. Svjetla su prigušena, a u pozadini se čuje ugodna glazba. Obučeni ste u svoje najljepše odijelo. Vrijeme prestaje teći u tom posebnom trenutku susreta s voljenom osobom.

U oba slučaja špageti imaju istu hranjivu vrijednost i količinu kalorija, ali ugođaj je potpuno drugačiji. Ne kažem da se možemo obratiti Bogu samo onda kada smo

lijepo obučeni i kada je stol postavljen. Kratke molitve tijekom dana pomažu u svakoj prilici. Ono što želim reći jest da su okolnosti vrlo bitne kada odvajamo vrijeme za ozbiljnu molitvu i pobožnost.

Isus je stalno odlazio na osamljena mjesta, što Mu je pomagalo u molitvama (vidi, na primjer, Marko 1,35; 6,45.46). Mnogi odlaze u posebnu prostoriju ili sjedaju na posebnu stolicu, što im pomaže da se usredotoče na molitvu. Možda će vam neka uspomena na posebno iskustvo s Bogom pomoći da stvorite ambijent prisnosti.

2. *Glazba i pjesma.* Mnogi ne shvaćaju da mnoge kršćanske himne mogu biti molitve. Biblijska pjesmarica – Psalmi, također su i molitvenik. Za mnoge kršćane glazba je najintimniji dio vjere. Iako zajednička kršćanska bogoslužja uglavnom rabe glazbu, mnogi izbjegavaju njezinu uporabu kod kuće. Postoji čitav niz mogućnosti, od tihe glazbe u pozadini tijekom čitanja duhovne literature do recitiranja i/ili pjevanja pjesama i himni tijekom molitve. Moja supruga osjeća se najbliže Bogu kada sjedi za klavirom i svira i pjeva himne koje odgovaraju njezinim osjećajima. Kada se takvo što upućuje Isusu Krstu i čini za Njega, to je definitivno molitva. Tijekom posebno hladnog razdoblja u mojem duhovnom životu, formalna molitva i proučavanje djelovali su mi kao besplodni, a ono što mi je hranilo dušu i vodilo me u zajedništvo s Bogom bilo je slušanje himni u tišini mojeg suterena, a potom, pod vodstvom Duha, pjevanje ili reagiranje kako je nalagala glazba – klečanje, podizanje ruku, klanjanje. Takva praksa može se na beskrajno mnogo načina prilagoditi posebnim potrebama i temperamentu onoga tko se moli. Istražujte ovakve načine molitve.

3. *Vodjenje dnevnika.* U jednom od idućih poglavlja više ću govoriti o vodenju dnevnika, a ovdje ga moram primijeniti posebno na molitvu, iz barem dva razloga.

Prvo, mnogim ljudima pomaže zapisivanje molitava ili pisanje pisama Bogu. Sjećam se jedne žene koja mi je prišla u suzama nakon moje propovijedi o vođenju dnevnika. Rekla mi je kako je njezina dugogodišnja praksa zapisivanja molitava Bogu u obliku pisama, nadahnjivala njezin duhovni život. Međutim, netko joj je rekao kako to nije molitva i da ona mora kleknuti, zažmiriti i izgovoriti svoje molitve ako se stvarno želi moliti. Sada mi se neizmjerne zahvalila što je dobila odobrenje da zapisuje svoje molitve i što sam potvrdio činjenicu da je ono što je radila bila prava molitva.

Drugo, ja osobno nalazim da je vođenje dnevnika jedan od najboljih načina da se čuje Bog, što je prečesto zanemaren aspekt molitve. Još uvijek se dobro sjećam trenutka kada sam prvi put to pokušao. Ne znam zašto sam bio tako neodlučan i bojažljiv da zamolim Boga da govori. Mislio sam: *Što ako od mene zatraži da učinim nešto nesvakidašnje?* Pošto sam to tjednima odgađao, napokon sam nakon jednog jutarnjeg bogoslužja sjeo s olovkom i papirom, zamolivši Boga za Njegovu prisutnost i rekao: "Što mi želiš poručiti?" Prvo što sam čuo bilo je moje ime: "Jone, Jone, ti si moj voljeni sin. Opusti se. Zašto se brineš zbog toga što ću ti reći? Sve što ti ovog jutra želim reći jest da te silno volim." Suze su mi navrle na oči, a moje se srce otvorilo Bogu na način na koji to nikada prije nije učinilo. Nije potrebno reći da je s tim iskustvom otpočelo putovanje koje i danas traje. Skoro svakog dana Bog mi nešto ima reći, i On uvijek počinje tako što me poziva po imenu. Bezbrojni blagoslovi ušli su u moj život zato što svakoga dana čujem taj glas dok pišem.

4. *Riječi iz Svetoga pisma.* Ne samo da možemo citirati riječi iz Svetoga pisma u molitvi, već važni redci mogu biti osnova opširne osobne molitve.

Tijekom prošlog desetljeća postalo je prilično popularno moliti se na temelju molitve Očenaš. Kada sam bio mali, često smo Očenaš uklapali u druge molitve. Međutim, moliti se na temelju ove Gospodnje molitve nešto je sasvim drugo. Vi se tada molite na temelju izraza u Očenašu. Sljedeći primjer pokazuje kako u molitvu možete uklopiti uvodno obraćanje “Oče naš” i glasno razmišljati o tom izrazu:

“Tako sam sretan što Te mogu zvati ‘Oče’. Znam da si nam rekao da Te zovemo ‘Abba’. To u meni budi osjećaj da doista razgovaram s Tobom. To me također navodi da pomislim na sve one oko mene koji nemaju dobre zemaljske roditelje. Kako da tim ljudima pokažem svojim životom kako je prekrasno da o Tebi misle kao o roditelju? Rekao si nam da Te zovemo ‘Oče naš’. Na taj način znam da nisam usamljen, već da imam i braću i sestre...”

I tako dalje – sve dok se osjećate potaknutima da se molite.

Isto možete učiniti i sa svakim odlomkom iz Pisma, ali najkorisniji su oni koji su nam poznati, poput Psalma 23. To ne samo da produbljuje našu ljubav prema Svetome pismu, već ovakva molitva usađuje te poruke u naša srca na potpuno nov način i daje nam novi uvid u najdublje značenje tog odlomka.

5. *Jednostavne molitve*. Molitve ne moraju biti dugačke i/ili složene da bi bile moćno oruđe zajedništva, niti moraju biti uvijek nove ili samo jednom izgovorene. Tradicionalne ili oprobane istinske molitve mogu biti dobar put prema zajedništvu, ali to mogu biti i molitve koje stalno ponavljamo.

Iako je točno da je Isus rekao u Mateju 6,7 da kršćani ne trebaju izgovarati “isprazne riječi” u svojoj molitvi (“prazno ponavljati”, prijevod Biblije kralja Jamesa), naglasak je ipak na “praznini” ili besmislu, a ne na ponavljanju

riječi. Malo precizniji prijevod nalazi se u prijevodu Biblije RSV (Revised Standard Version): “Nemojte gomilati prazne riječi”. Osnovna poruka ovog retka jest da ne trebamo misliti da će mnogo riječi ili ponavljanje navesti Boga da čuje naše molitve. Kratke molitve koje ovdje predlažem nisu besmislene ni prazne, a predložena ponavljanja nemaju za cilj natjerati Boga da odgovori, već da prodube zajedništvo. Zapisano je da je i Isus ponavljao riječi u svojoj molitvi (Matej 26,44).

6. *Tijelo u molitvi*. Holizam²⁸ je biblijskog podrijetla. Mi smo cjelovita bića i tijelo je dio našeg života, čak i duhovnog. Čak i samo tijelo može se moliti ili barem biti dopunski dio molitve.

²⁸ Holizam – sveobuhvatni pristup nekom fenomenu koji naglašava cjelovitost i povezanost svih njegovih dijelova. U ovom slučaju radi se o pristupu čovjeku kao cjelini, što znači da se podrazumijeva povezanost ljudskog tijela i duha (karakter, psiha, emocije). Pojam duše u Bibliji je dvoznačan: ili označuje cijelo čovjekovo biće, tj. duh i tijelo, ili čovjekovu osobnost i karakter. Riječ “holizam” nastala je od grčke riječi *holos*, što znači “cijeli, cjelovit, potpun”. Iako se ovaj termin u današnje vrijeme najčešće rabi u različitim disciplinama *novog doba*, što začuđuje s obzirom na vjerovanje u dvojnost tijela i “duše” u svim granama *novoga doba*, holizam je prisutan i na samom početku Biblije. Primjerice, kada se govori o nastanku čovjeka, stoji da “duša” podrazumijeva cijelog čovjeka: “Jahve, Bog, napravi čovjeka od prahe zemaljskog i u nosnice mu udahne dah života. Tako postane čovjek živa duša.” (Postanak 2,7) Još je poznatiji tekst iz Novoga zavjeta: “I neka se cijelo vaše biće – duh, duša i tijelo – sačuva besprijekorno za dolazak Gospodina našega Isusa Krista” (1. Solunjanima 5,23), gdje duša označava karakter. Paradoksalno i tragično, holistički pristup u *novome dobu* stekao je popularnost kao reakcija na platonističku dihotomiju tijela i duha koji je tradicionalna crkva usvojila u svojim počecima, odbacujući izvorni biblijski nauk. (prim. prev.)

Bilo koji oblik redovne aktivnosti može biti prilika za molitvu. Mnogi se mole dok šetaju. Ja sam se jedno vrijeme molio dok sam džogirao po atletskoj stazi. (Naravno, to ne bi valjalo raditi na vrlo prometnoj ulici!)

Kao što smo otkrili u poglavlju o bogoslužju, pokreti tijela mogu doprinijeti vjerskom doživljaju. Zašto ne promijeniti položaj tijela u molitvi kako bi se uskladio s onim što se događa – poput padanja ničice, klanjanja tijekom pokajanja ili podizanja ruku tijekom hvale, otvaranja dlanova u znak primanja tijekom molbi itd? Sve takve aktivnosti uključuju nas u većoj mjeri u ono što radimo.

Jednostavan, a često zaboravljen način na koji možemo uporabiti tijelo u molitvi jest da se molimo naglas. Uporaba glasa u molitvi za mnoge će biti od koristi. To će nas u najmanju ruku razbuditi kad se molimo. Mislim da je jedan od razloga zašto je Krist tražio osamljeno mjesto za molitvu taj što je On većinu svojih molitava izgovarao naglas. On nije želio buditi cijelu kuću svojim jutarnjim molitvama. Možda imamo sličan problem, a mjesto gdje se Bogu možemo obraćati naglas i nasamo pozitivno će utjecati na naš molitveni život.

7. *Umjetnost, glazba i vizualni sadržaj.* Ljudi umjetničkih sklonosti mogu se moliti putem umjetnosti. Imam prijatelja koji zajedništvo s Bogom doživljava dok skicira i slika prizore koji se odnose na prirodu ili na Boga. Takve mogućnosti uklapaju se u prije iznijetu definiciju molitve kao težnje za razgovorom s Bogom. Na kraju krajeva, prihvaćamo pjesme kao molitve, pa zašto onda ne bismo tu definiciju proširili i u nju uključili i druge oblike umjetnosti?

Za one kojima umjetničko stvaranje ne ide baš od ruke, razmišljanje o umjetnosti ili nekom vizualnom sadržaju može izvršiti skoro istu funkciju. Na nedavno održanom seminaru jedna skupina provela je neko vrijeme tiho pro-

matrajući sliku koja je prikazivala biblijsku priču o mladom bogatom knezu. Ovo iskustvo pružilo nam je istinsko ispunjenje.

Nijedna od ovih inačica molitve nije pravilo za kršćanski rast ili autentičnost kršćanske molitve. Nudim ih samo kao načine ostvarivanja zajedništva s Bogom koji, ako su vođeni Duhom, umnogome mogu obogatiti komunikaciju s Njim, kao što i učenje novih načina ophođenja s ljudima može poboljšati odnose s njima. Godine predavanja o duhovnom rastu naučile su me da pronalazak novih putova za susret s Bogom otvara nove uzbudljive dimenzije duhovnog života, donoseći pritom i radost i svježinu autentičnosti.