

**Copyright:**

© 2025 by Udruga Točka  
Vukovarska 62, Rijeka  
tocka.udruga@gmail.com  
www.evome.hr

Dopuštenje za tiskanje molitvenika (Imprimatur) dao je  
Nadbiskupski duhovni stol Zagrebačke nadbiskupije pod  
brojem 274/2019.

**Nakladnik:**

SALESIANA d. o. o.  
Omiška 8, Zagreb  
salesiana@salesiana.hr  
www.salesiana.hr

**Za nakladnika:** Mihovil Kurkut

**Urednik:** Marin Periš

**Lektura:** Matija Janeš

**Grafičko oblikovanje:** Hrvoje Orlović

**Tisak:** Denona d.o.o., Zagreb

**ISBN:** 978-953-205-303-6



# MOLITVENIK



Zagreb, 2025.

## SADRŽAJ

BOŽJI WI-FI .....	9
-------------------	---

MOLITVA ŽIVE VATRE .....	10
--------------------------	----

### 1. O MOLITVI .....

12

1.1. Što molitva NIJE? .....	14
------------------------------	----

1.2. Što onda molitva JEST? .....	15
-----------------------------------	----

1.3. Tko se treba moliti? .....	16
---------------------------------	----

1.4. Zašto se uopće trebamo moliti? .....	17
---	----

1.5. Koji sve oblici molitve postoje? .....	19
---	----

1.6. Je li molitva samo usmena? .....	21
---------------------------------------	----

1.7. Je li molitva teška i dosadna? .....	23
---	----

1.8. Kako se moliti? .....	25
----------------------------	----

1.9. Kako se Isus molio? .....	36
--------------------------------	----

1.10. Oče naš – škola molitve .....	37
-------------------------------------	----

### 2. ISPOVIJED I SVETA MISA .....

41

2.1. Zašto se trebamo ispovijedati? .....	44
---	----

2.2. Ispit savjesti .....	47
---------------------------	----

2.3. Kako se dobro ispovjediti? .....	51
---------------------------------------	----

2.4. Don Boscove misli o ispovijedi .....	55
---	----

2.5. Zašto trebamo ići na svetu misu? .....	56
---	----

2.6. Kako se pripremiti za svetu misu? .....	58
--	----

2.7. Kako izgleda sveta misa? .....	59
-------------------------------------	----

2.8. Koje molitve možemo moliti nakon pričesti? ....	66
--	----

2.9. Koje molitve mogu moliti ministranti? .....	70
--	----

2.10. Misli mladih blaženika i svetaca o euharistiji ...	71
--	----

### 3. MOLITVE I POBOŽNOSTI MARIJI .....

75

3.1. Zašto se molimo Mariji? .....	76
------------------------------------	----

3.2. Zdravo Marijo .....	77
--------------------------	----

3.3. Krunica .....	78
--------------------	----

3.4. Lauretanske litanije .....	86
---------------------------------	----

3.5. Najljepše marijanske molitve i antifone .....	89
--	----

3.6. Misli velikih Božjih ljudi o Mariji .....	98
--	----

**4. NAJ MOLITVE I POBOŽNOSTI ..... 101**

4.1. Temeljne molitve .....	102
4.2. Molitve Duhu Svetomu .....	106
4.3. Klanjanje i blagoslov s Presvetim .....	116
4.4. Lectio divina .....	121
4.5. Psalmi .....	123
4.6. Anđeo Gospodnji i Kraljice neba .....	141
4.7. Križni put .....	144

**5. MOLITVE ZA SVAKI DAN ..... 159**

5.1. Jutarnje molitve .....	160
5.2. Večernje molitve .....	163
5.3. Strjelovite molitve i zazivi .....	169
5.4. Pobožnost Božjemu milosrđu .....	170
5.5. Molitve svetima .....	178
5.6. Molitve svetcima mladih .....	208
5.7. Molitve mladih .....	233
5.8. Molitve u različitim prigodama .....	244

**6. SAVJETI ZA DUHOVNI ŽIVOT I RAST ..... 281****7. ISTINE KATOLIČKE VJERE ..... 291****8. NIJE MI JASNO... ..... 301****PRIMJER MOLITVENOGA PLANA ..... 311****HOĆEŠ JOŠ? ..... 313****MOLITVENA TRAŽILICA ..... 316**

## BOŽJI WI-FI

Kamo god da odeš, među prvim je tvojim pitanjima vjerojatno: „Ima li ovdje WI-FI-a?“ Ta ti veza omogućuje da se povežeš s cijelim jednim svijetom, naoko nevidljivim. Svijetom bez kojega više ne možeš ni zamisliti svoj život.

A znaš li da je molitva nešto kao Božji WI-FI?

Otvora ti cijeli jedan svijet, nevidljiv, ali stvaran. Bez toga svijeta nema kršćanskoga života, jer **molitva te povezuje s Bogom i s bližnjima**, sa zemaljskom i nebeskom Crkvom. Izvor signala sâm je Isus prisutan u sakramentima. Što si bliže izvoru, svetoj misi i ispovijedi, signal će biti jači.

Ovaj molitvenik sadrži **upute za Božji WI-FI**. Objašnjava ti kako se spojiti na mrežu, kako riješiti moguće poteškoće s mrežom i kako nikada ne izgubiti signal koji te povezuje s Bogom i njegovom ekipom.

Ta će ti povezanost otkrivati **najsigurniji put do radosti**, do neba.

## MOLITVA ŽIVE VATRE

Bože, dobri Oče,  
ti si me želio i stvorio  
jer si me oduvijek volio.  
Tvoj se Sin ponizio,  
da bi me uzvisio.  
Za grijeh je moje umro,  
ali ti si ga, Oče, uskrisio.

Daj da tvoju volju  
prepoznam i ostvarim.  
I da živim radosno,  
a ne da životarim.  
Darove svog Duha  
u meni rastvori  
i daj da moje srce  
živom vatrom gori.

Pomozi mi da svijetom  
ljubav tvoju širim  
i da se sa zlom  
nikada ne mirim.  
Daj da ljubim Crkvu,  
koja tvoj je odraz,  
i da svojim djelima  
osvjetlam joj obraz.


Neka kruh tvoj hrani me  
i riječ me tvoja vodi,  
i Majka Božja prati  
na putu k pravoj slobodi.


Amen.





**O MOLITVI**


## 1.1. ŠTO MOLITVA NIJE?


 Molitva **nije** tek recitiranje poznatih molitava koje su te naučili bake i djedovi, roditelji i vjeroučitelji. To je dobar početak molitvenoga života, ali nije dobro da na tome ostane.


 Molitva **nije** brbljanje, gomilanje riječi da popuniš vrijeme svojim monologom. Ako već želiš da molitva bude monolog, onda se radije ti stišaj i pusti Boga da govori.

 Molitva **nije** tek odrađivanje dužnosti prema Bogu, da se ne bi naljutio. Molitva je slatka obveza, nalik dužnosti prema prijatelju: da se čujete, vidite... da ne postanete stranci.


 Molitva **nije** magija, izricanje želja ili naredbi koje ti Bog *mora* ispuniti. Molitva nije upravljanje Bogom, nego prepuštanje Božjemu vodstvu. On zna što je za tebe najbolje.


 Molitva **nije** trgovina: „Bože ako ja tebi to, ti meni onda to...“ Ne možeš Boga ničim uvjetovati ili *kupiti*. Bog nije automat. Nikada ti ne će dati ono što bi ti moglo škoditi.


 Molitva **nije** govorenje *sebi* ili slušanje *sebe*, nego otvorenost Bogu koji nam u molitvi često progovara drukčije nego što želimo ili očekujemo.


 Molitva **nije** izraz slabosti, nego odvažan put prema istini, koji postaje izvorom snage za najhrabrija djela. Najuzorniji molitelji – svetci – i nisu baš bili slabići!


## 1.2. ŠTO ONDA MOLITVA JEST?

 Molitva je ulazak u **živi odnos s Bogom**: s dobrim Ocem, njegovim Sinom i Duhom Svetim. Bog ti se želi darovati i podijeliti s tobom svoj božanski život. Molitva je put u božanski život.

 Molitva je **susret s Bogom**, razgovor s najboljim prijateljem. On te najbolje poznaje, najviše voli i prvi te poziva na susret. Nema prijateljstva bez susreta i redovitog razgovora.

 Molitva je **oslušivanje Boga**, njegove riječi i njegove volje za tvoj život. Ti si njegovo dragocjeno dijete, ali možda to ne čuješ zbog različitih drugih zvukova. Zato se moli!

 Molitva je kao **punjenje baterije za ljubav**, a ljubav je svrha moga i tvoga kršćanskog života. Bez molitve ne možemo voljeti besplatno i nesebično kao Bog.

 Molitva je žestoki fajt **protiv samih sebe i đavla**, koji nas želi odvratiti od molitve. Lijenost, bujica

misli ili manjak vjere... Sve te slabosti i napasti pobjeđuješ ustrajnom molitvom.



Molitva je **Božji dar**. Još i prije nego što se ti odlučiš moliti, Duh Sveti te potiče na molitvu i uči te moliti. Što se više moliš, to više primaš dar molitve.



Molitva je **disanje duše**. Nema kršćanskoga ni duhovnog života bez molitve.

### 1.3. TKO SE TREBA MOLITI?

„**Molitva je za svećenike i časne sestre.**“ Svakako! Pa to im je u opisu radnoga mjesta. 😊



A znaš li da su i svi *obični vjernici* zapravo svećenici? Svi smo mi krštenjem postali *kao Krist*, jedini pravi svećenik. Neki se muškarcima zarede i obavljaju svećeničku službu u Crkvi, a ostali (muškarcima i ženama) ostaju dio *općeg svećeništva*, tj. svećeništva svih vjernika. To znači da su **svi vjernici dužni slaviti Boga**, moliti mu se i naviještati njegovu riječ u svijetu.

„**Molitva je za stare bakice.**“ Naravno! Bakice su kao molitveni specijalci koji se neprestano mole za nas i za Crkvu. I na tome im trebamo biti jako zahvalni.



No **Bog je potreban i mladima i starima**, jer svi smo mi stvoreni za zajedništvo s Bogom i jedino u

Bogu možemo pronaći istinsku sreću i mir. Mladi čovjek koji potpuno zanemari Boga nerijetko se izgubi, postane opterećen, nesretan, *star*. A molitva nas pomlađuje i daje nam uvijek novu snagu, motivaciju i vedrinu.

„**Moliti se trebaju teško bolesni ili oni koji su u nekoj poteškoći.**“ I to je točno. Mnogi su se baš u bolesti ili poteškoći vratili molitvi i vjeri. I Bogu hvala na tome.



No zdrave se osobe također trebaju moliti, jer bez molitve nema zdravoga duha. I osobe kojima (trenutačno) sve ide dobro trebaju zahvaljivati Bogu na tome daru, umjesto da isključivo sebi pripisuju zasluge za svoje blagostanje. Oholost je teška bolest duha, koja nas lako može zahvatiti. Zato nas Isus poziva na poniznost. **Samo ponizni ljudi priznaju da im je Bog potreban** i onda kad nemaju većih poteškoća. Samo su ponizni ljudi spremni na zahvalnost, jer znaju da bez Božje pomoći ne bi postigli ništa vrijedno.

### 1.4. ZAŠTO SE UOPĆE TREBAMO MOLITI?



Nijedan se kršćanin *ne mora* moliti. Kod molitve nije riječ o *moranju*, nego o *slobodnom izrazu ljubavi* prema Bogu.



Premda se ne moramo moliti, mi **ne možemo bez molitve**. Čovjek je stvoren od Boga i za Boga. Zato je čovjek **po svojoj prirodi molitelj** i bez molitve se ne može potpuno ostvariti.



Bogu ne treba naša molitva. **Molitva je potrebna nama** jer nismo tek tjelesna, nego i duhovna bića. I našem je duhu potreban trening, a **najbolji je duhovni trening** molitva.



Ne molimo se prije svega zato da bismo od molitve dobili kakvu korist, nego zato što je to **duboka potreba našega bića**.



Ipak, **molitva je i korisna**: čisti nas, pomaže protiv napasti, jača u slabosti, pobjeđuje strah, daje jasnoću, pomaže donijeti prave odluke, priskrbljuje ono što nam je potrebno za život, otvara srce prema drugome, pomiruje s Bogom i s bližnjima, jača ljubav prema Bogu i čovjeku, osnažuje prijateljstva, čini nas savjesnijima i odgovornijima. I radosnijima.



Molimo se da bismo **postali slični Kristu** i da bismo sve mogli gledati Božjim očima: i svijet i bližnje i okolnosti u kojima se nalazimo.

## 1.5. KOJI SVE OBLICI MOLITVE POSTOJE?

Naša riječ *molitva* ističe tek jedan oblik molitve, i to onaj najčešći: prositi ili tražiti od Boga kakvu milost ili dar. No molitva nije samo molba. Prema Svetome pismu i tradiciji Crkve, pet je osnovnih molitvenih oblika:



**Blagoslov i klanjanje.** Naš Bog nas blagoslivlja, daruje nam svoje darove (milosti) i blago govori našem srcu. Kada mi odgovaramo na Božje darove blagoslivljajući Boga, to je blagoslovna molitva. Kada zazivamo Božji blagoslov na svoje bližnje, i to je blagoslovna molitva. Možeš reći bližnjima: „Bog te blagoslovio!“ ili im staviti križić na čelo. Tako zivaš na njih Božju pomoć i blagoslov.

Klanjanje je priznanje Božje veličine i naše malenosti. To je izraz dubokoga predanja u Božje ruke, koje nas čuva od oholosti i straha. Iz klanjanja spontano proizlazi blagoslivljanje Boga i bližnjih.



**Molitva prošnje.** Kada molimo Boga za svoje svakodnevne potrebe, to je molitva prošnje. Bog je dobar Otac koji želi da se u svojim potrebama obratimo baš njemu, da se ne umaramo dozivati ga i prositi. Kaže jedan svetac da Bog voli da mu dosađujemo. I Bog će nam uvijek dati ono što nam je potrebno. No ne smijemo izgubiti iz vida ono što nam je rekao Isus: „Tražite najprije Božje kraljevstvo i sve

će vam se ostalo nadodati.“ Najprije traži zajedništvo s Bogom, a tek onda sve drugo.



**Zagovorna molitva.** Kršćani se ne mole samo za sebe, nego za sve: za drage i bliske ljude, za one koji su im daleko, pa čak i za svoje neprijatelje. Kada prosimo Boga za potrebe drugih, kada zazivamo na druge Božju pomoć, kada se molimo za one koji su nas povrijedili, to je zagovorna molitva. Što više rastemo u odnosu s nebeskim Ocem, to više počinjemo doživljavati druge kao sestre i braću. Iz toga duha zajedništva rađa se onda i zagovorna molitva, koja se sjedinjuje s Kristovom zagovornom molitvom za sve ljude.



**Molitva zahvaljivanja.** Svake nedjelje kršćani zahvaljuju Bogu što ih je, Kristovom smrću i uskrsnućem, oslobodio od grijeha i smrti. Grčka riječ *euharistija* znači baš *zahvala*. Uz to, sveti nas Pavao podsjeća: „Što imaš, a da nisi primio?“ Zato trebamo uvijek zahvaljivati Bogu na svakom njegov daru, na svemu onome što imamo i jesmo. Čak i na svakom trpljenju, jer nas sjedinjuje s Kristom i otvara nam oči za ono što je najbitnije. Koliko puta žalimo za onim što nemamo, a jesmo li svjesni koliko toga imamo? Zato zahvali!



**Molitva pohvale.** Je li Bog možda umišljen pa mu trebaju naše pohvale? Naravno da nije. Ono što mi

ljudi najviše hvalimo, ono je u čemu vidimo najveću vrijednost. Prema toj najvećoj vrijednosti onda oblikujemo svoj život. Što ili koga ti najviše hvališ? Kršćanin svoje najveće hvale treba dati Bogu, i prema njemu oblikovati svoj život. Pohvala Bogu izlazi spontano iz srca koje se redovito druži s Bogom. Jer molitva nas puni radošću, zahvalom i ljubavlju koju ne možemo sakriti, nego ju izlijevamo u molitvu pohvale.

## 1.6. JE LI MOLITVA SAMO USMENA?

Nekomu se može učiniti da katolici poznaju samo *usmenu molitvu*. Možda je to zato što tako rijetko obavljamo druge molitvene izražaje, poput meditacije. No i katolici poznaju *meditaciju*, a poznaju i *unutarnju molitvu* ili *kontemplaciju*. Svim tim molitvenim izražajima zajednička je **sabranost srca**, tj. pozornost na Boga i njegovu Riječ.



**Usmena molitva.** Mi svoje molitve redovito oblikujemo riječima u svojim mislima i imamo potrebu naglas ih izreći. Tako moli i naše tijelo, a ne samo naš duh i misli. I Isus je usmeno izgovarao molitve. Ostavio nam je savršenu usmenu molitvu, *Oče naš*, a naglas je izgovarao i različite blagoslove i molitve svome Ocu.

Obično se na početku molitvenoga života više molimo naučenim molitvama i riječima. No Bogu možemo govoriti i svojim riječima, sve što nam leži na srcu. Ipak, i tada je dobro započeti nekom snažnom usmenom molitvom poput psalama, *Zdravo Marijo, Oče naš* i drugih. One nas upućuju na istinsku bit molitve i otvaraju nam srce za slobodnu molitvu.

Kad se s nekim zajedno molimo, u crkvi ili na kakvom susretu, činimo to usmeno. Kada pjevamo liturgijske (crkvene) ili druge duhovne pjesme, i to je usmena molitva. No kada brbljamo bez kraja i konca da bismo ispunili vrijeme mnoštvom riječi, to je loša usmena molitva. Zato je dobro, prije molitve, zazvati Duha Svetoga da vodi naše misli i riječi.



**Razmatranje (meditacija).** To je molitveno traženje Božje volje koje obično polazi od neke svete slike ili teksta. Razmatranje ima za cilj da prepoznamo što nam Bog otkriva u vezi s našim životom ili nekim određenim pitanjem koje nas muči. Za razmatranje nam može poslužiti Sveto pismo, i to osobito evanđelje, spisi duhovnih otaca ili neka druga duhovna knjiga, a možemo razmatrati i polazeći od neke svete slike ili od predivne prirode.

U razmatranju se prepuštamo Bogu da nam progovori preko naših misli, mašte, osjećaja ili želja. Primjerice, pročitaš neki tekst i ostane ti u mislima jedna riječ. Pa onda upitaš Boga zašto ti je ostala baš ta riječ, što ti Bog možda time

želi reći. Ili se pojave nekakvi neugodni osjećaji, pa onda razmišljaš zašto se to događa i moliš Boga da ti pokaže razlog.

Kršćanska meditacija nije isto što i meditacije koje *obećavaju* sjedinjenje s Bogom ili kakvo snažno iskustvo Boga. U kršćanskoj se meditaciji prepuštamo Bogu i njegovoj volji. Bog nam može dati dar da nešto osjetimo, ali nijedan naš napor ne će *nužno* prisiliti Boga da nam pruži nadnaravno osjetilno iskustvo.



**Unutarnja molitva (kontemplacija).** To je jednostavno i smireno provođenje vremena s Bogom, divljenje svetosti života i zahvalnost za život. To je duboka svijest o postojanju Boga kao nevidljivoga i beskrajnoga izvora života u nama i oko nas. Osoba koja kontemplira ništa ne čita, ne gleda niti traži. Ona samo šutljivo, u ljubavi uranja u Boga i njegovu mudrost. Zato neki duhovni pisci smatraju da je to najviši izražaj čovjekova razumnoga i duhovnog života.

## 1.7. JE LI MOLITVA TEŠKA I DOSADNA?



U počecima molitva zna biti teška. Ali zar svi početci nisu teški? No moliti se uči moleći se, kao i plivati plivajući. I s vremenom molitva postaje lakša, iako se ponekad ponovno mogu javiti poteškoće.



U molitvi je najčešća smetnja bujica misli zbog koje nam se teško usredotočiti na Boga. Druga je česta poteškoća suhoća, tj. manjak ugone ili osjećaja Božje prisutnosti. Zna se javiti i manjak vjere, pa i duhovna lijenost. Svim se tim poteškoćama možeš i trebaš oduprijeti.



Poteškoće se ne javljaju samo tebi. Mnogi sveti i iskusni molitelji svjedoče da je molitva borba. Protiv koga? Protiv nas samih i protiv Neprijatelja, đavla, koji čini sve da nas odvrati od molitve i od jedinstva s Bogom. Vidjet ćeš, baš onda kad se odlučiš na molitvu, nešto će ti se učiniti važnijim i naći ćeš se pred izborom između molitve i nečega što jako voliš. Što ćeš izabrati?



Današnji nam svijet molitvu predstavlja kao nešto nazadno, dosadno ili beskorisno. I na nas često utječe taj mentalitet koji u svemu traži ugodu, korist ili znanstvenu provjerljivost. I protiv toga se trebaš boriti.



Molitvena borba dio je još i veće, duhovne borbe, u koju smo kao kršćani svakodnevno uronjeni. U duhovnoj borbi ne možemo pobijediti bez molitve, a u molitvenoj borbi ne možemo pobijediti bez poniznosti, vjere i ustrajnosti.



Tko se redovito moli, tko ne odustaje nakon prve poteškoće, iskusit će moć molitve. Naučit će prepo-

znati Božji glas u svojoj nutrini i doživjet će Božju blizinu i vodstvo. Povremeno će se javljati suhoća, osjećaj da te Bog ne čuje, ali sjeti se što je bilo s učenicima na lađi kad su se prepali oluje dok je Isus spavao. Kad su u panici probudili Isusa, on im je rekao: „Što ste plašljivi, malovjerni?“ U trenutcima poteškoće, Krist nije odsutan, nego traži tvoju veću vjeru!

## 1.8. KAKO SE MOLITI?



**Vrijeme.** Za rast u odnosu s Bogom preko molitve, najvažnije je jedno: **naći vremena za molitvu.** Zvuči jednostavno i lako, ali to je zapravo najteži korak. Tisuću briga ili zabavnih aktivnosti često ti se čine važnijima od molitve. Koliko samo vremena dnevno provedeš *skrolajući* na mobitelu? Koliko vremena tjedno provedeš slušajući glazbu, gledajući serije ili filmove, vježbajući u teretani... A koliko u molitvi?

Nad svim poslovima i zanimacijama prednost treba imati Bog koji nam poručuje: „Uistinu, bez mene ne možete učiniti ništa“ (Iv 15, 5). Zato je dobro napraviti **molitveni plan**. Susrete s prijateljima planiraš, kao i treniranje ili kakav važan hobi. Planiraj i *druženje s Bogom*. Uklopi ga u svoj dnevni raspored. To će ti pomoći da budeš bolji prijatelj ili prijateljica, bolji igrač ili igračica, bolja osoba.

**Kada se moliti?** Nekome više odgovara jutro, nekome večer. No bitno je da izabereš kvalitetno vrijeme za Boga. Ne neke otpatke, neka rubna vremena u kojima se jedva uspiješ usredotočiti. Ako navečer uvijek zaspiš dok se moliš, onda tebi večer nije najbolje vrijeme za molitvu. Isus se često molio rano ujutro, molitvom je započinjao dan. Možda i ti možeš tako, jer će ti to dati snagu za sve što te u tome danu čeka. Možeš i rasporediti molitvu na dva ili tri trenutka dnevno. Što god da odlučiš, bitno je da se svakoga dana pokušaš toga držati.

**Koliko se trebaš moliti?** Nije svrha u tome da se moliš što duže, nego što predanije. Nekada si odmah na početku stavimo prevelike ciljeve i onda se brzo obeshrabrimo. Počni s deset ili petnaest minuta dnevno i nastoj da to bude redovito. Nakon nekog vremena dodaj još deset minuta. Ali ne zamaraj se mnogo time. Tko se redovito moli, duša će mu sama tražiti još molitve.



**Duh Sveti.** Na početku molitve uvijek je dobro **zavzati Duha Svetoga**. Sveti Pavao na jednom mjestu piše da mi ne znamo što da molimo, ali „Duh potpomaze našu nemoć“ (Rim 8, 26). To zapravo znači da kršćanska molitva nije samo naša, ljudska inicijativa. Molitva je prije svega Božja inicijativa. Bog u naše srce stavlja čežnju za sobom i šalje nam svoga Duha da nas nauči što trebamo moliti. Sâm se Bog moli u nama!

Zato hrabro! Zazovi Duha Svetoga da vodi tvoju molitvu, da ti pomogne tražiti ono što je zaista bitno. A najbitnije od svega je moliti se za promjenu srca, da sve gledaš Božjim očima, da ljubiš Božjim srcem, da Bog živi u tebi i djeluje preko tebe.

Jedan je teolog rekao da moliti se znači „ući u prostor Duha da bi mogao čuti što Otac i Sin govore o tebi.“ Kako lijepo! Kad zazoveš Duha u molitvi, on dolazi. Kad uroniš u Duha, čuješ što Otac i Isus govore o tebi: da te jako vole, da si im dragocjena ili dragocjen... Čuješ i na što te Otac poziva, gdje te treba, kamo da kreneš. No najprije se kreni moliti.



**Prostor.** Ima ona stara fora kad netko kaže *molim*, a onda drugi dodaju: „Moli se u crkvi.“ Kao da bi se *samo* u crkvi trebalo moliti. To, naravno, nije točno. Moli se i u sobi, na ulici, u autobusu, u autu, u prirodi, na trgu... Gdje god se čovjek nalazi može molitvom ući u odnos s Bogom.

Naravno, neka su mjesta prikladnija jer nam pomažu da do susreta s Bogom dođemo lakše i istinitije. Primjerice, u crkvi nam pomaže ozračje tišine, uređenje sa svetim slikama i kipovima ili svetojhranište prema kojemu možemo biti usmjereni, dok nam u nekom javnom prostoru buka ili gužva mogu otežati uranjanje u molitvu.

Isus nam savjetuje da se svome nebeskom Ocu molimo u skrovitosti (Mt 6, 6). Zato je spavaća soba ili neki drugi osobni prostor jedno od najprikladnijih mjesta za molitvu. Dobro je da točno odrediš svoje molitveno mjesto. Neka bude uredno, ukrašeno predmetima koji ti mogu pomoći da lakše uđeš u odnos s Bogom: upali svijeću, stavi Isusovu, Marijinu ili neku drugu svetu sliku ili kipić, Bibliju, kronicu, možda i jastučić na koji ćeš kleknuti... Najbitnije je da je srce pripravno za molitvu, ali uređen molitveni kutak puno će ti pomoći u stvaranju pravoga molitvenog ozračja.



**Položaj tijela.** Mi se ne molimo samo mislima, duhom ili srcem... Mi se molimo cijelim svojim bićem, a to uključuje i tijelo. Moliti se može hodajući, osobito ako moliš kronicu ili hodočastiš pješke u neko sveto mjesto. Hodočasniku je već i samo hodanje molitva. No ipak se najčešće molimo zauzimajući molitveni položaj tijela, koji izražava naš trenutačni molitveni stav.

Obično u crkvi zauzimamo jedan od četiri temeljna molitvena položaja: *stajanje* izražava poštovanje, budnost ili spremnost, *sjedenje* izražava osluškivanje i pozornost, *klečanje* izražava našu malenost pred Bogom, naše predanje i potrebu njegova milosrđa, a *sklapanje ruku* izraz je sabiranja svojih misli i, pogotovo, prošnje.

Sve te položaje možemo zauzeti i u osobnoj molitvi. No smijemo i dignuti ruke ako slavimo Boga ili mu pjevamo. Smijemo i raširiti ruke ili zaplesati od radosti. Smijemo zatvoriti oči, pognuti glavu ili se sasvim prostri po podu, licem prema dolje. A poznat je i klečeći položaj, ali tako da sjedimo na petama. Bitno je samo da svojim tijelom pratimo oblik molitve i nutarnji stav koji želimo izraziti.



**Tišina.** Mi živimo u svijetu neprestane buke. Mnogima su televizija, YouTube ili Spotify stalno uključeni, nekima čak i dok uče. Mnogima su slušalice u ušima dok šeću ili dok se voze javnim prijevozom. Čak je i na svetim misama danas rijetko doživjeti trenutak tišine.

Bježimo li od tišine? Možda nam je postala neugodna jer tek u tišini možemo čuti što nam se događa u duši. Jesmo li stvarno sretni ili nesretni? Idemo li pravim ili krivim putem? Jedino u tišini možemo čuti i Božji glas. Zato nam ju Neprijatelj želi oduzeti. Bori se za tišinu, pronađi ju i dovest će te do Boga!



**Misli.** Čim se počneš moliti, svakakve će ti se misli početi vrtjeti po glavi. Mnoge će ti se obveze odjednom učiniti važnijima od molitve. Javljat će ti se možda i neke strašne, uznemirujuće, čak i bludne

misli. To su sve prisilne misli, zamke đavla koji nas svojim lukavstvima želi odvratiti od molitve. Mi često ne možemo utjecati na to koje će nam se misli javljati, ali možemo utjecati na to hoćemo li ih prihvatiti i nastaviti o njima razmišljati.

Borba s mislima i rastresenošću redovito prati molitvu. No možeš odbaciti misli koje ti dolaze i svjesno odabrati da ćeš u tome trenutku biti s Bogom u molitvi. Čim se misao pojavi, možeš joj reći: „Ja te ne trebam, ne ću sada o tebi misliti, nego o Bogu.“ Borba s mislima nekada može ostaviti dojam kao da je molitva bila loša i beskorisna. No već je i ta borba molitva. Vrijeme koje si izdvojila ili izdvojio za Boga dragocjeno je u Božjim očima.



**Slušanje.** Molitva je prije svega oslušivanje Boga. On nam ne govori glasno kao ljudi, ali ga itekako možemo čuti. Jedan od najčešćih načina kako Bog govori jest preko svoje Riječi – preko Svetog pisma ili nekoga duhovnog teksta. To je ono kad pročitaš neki biblijski tekst i osjetiš da te neka riječ ili rečenica posebno dotaknula. Kao da ti je nešto *kliknulo* u srcu. To bi mogao biti Bog koji ti želi nešto reći.

Isto se može dogoditi kad čuješ dio propovijedi, ili kad ti netko blizak kaže neku riječ koja ti se stalno vraća u glavi. Nije to slučajno. Možda ti baš preko te osobe Bog šapće

nešto važno. Bog nam govori i preko naših osjećaja. Primjerice, pročitaš kako je Isus nešto rekao ili učinio, i to te naljuti. Ili te možda umiri. Ili osjetiš radost, tugu, uznemirenost... Umjesto da zanemariš te osjećaje, u molitvi se možeš pitati: „Zašto me to dirnulo?“ ili „Što mi Bog time poručuje?“

Ispit savjesti je još jedan način da oslušujemo Boga. Na kraju dana promišljamo što nam Bog možda govori preko nekih osoba koje smo susreli ili događaja koji su nam se dogodili. Je li mi netko danas posebno ostao u mislima? Što mi je danas posebno dotaknulo srce? Koje su duboke želje u meni? I najvažnije: Što bi Bog rekao da je bio pokraj mene cijeli dan? (*Spoiler*: bio je!)



**Kome se molimo?** Naše su molitve usmjerene prvenstveno Bogu Ocu, ali uvijek mu ih *dostavljamo* preko Krista, u njegovo ime. Krist je jedini pravi posrednik između Boga i ljudi. Zato na kraju molitve i kažemo: „Po Kristu, Gospodinu našem.“

Možemo se moliti i izravno Isusu, zazivajući njegovo ime, koje znači *Bog spašava*. Isus je Bog Sin, Riječ Božja, Spasitelj svih ljudi. On je uskrsnuo, živ je, i tko god ga zaziva, prima njegovu prisutnost.

Možemo se moliti i izravno Duhu Svetomu, osobito na početku molitve, učenja ili bilo kakvoga važnog zadatka,

zazivajući ga: „Dodi, Duše Sveti.“ On nas potiče na molitvu i uči nas moliti. On je Duh Tješitelj, pa ga možemo zazivati i u trenutcima tuge. On je Duh Istine, pa ga možemo moliti da nam pomogne razumjeti istine vjere.

Smijemo se moliti i Djevici Mariji, Majci Božjoj, koju nam je Krist s križa svima ostavio za majku, pa ju zovemo i Majkom Crkve. No mi se ne molimo Mariji kao božici, nego ju tražimo da nam pokaže put do Isusa. Povjeravamo joj, kao majci, svoje molbe i brige, tražeći njezinu pomoć i zagovor.

Smijemo se moliti i svetcima, tražeći ih da se mole za nas. Crkva je jedna velika obitelj, zajedništvo svih vjernika u kojemu smo se pozvani jedni za druge moliti i jedni druge podupirati. Svetci su postigli vječnu slavu, ali se i dalje mole za nas. Osim toga, oni su nam, kao ljudi, bliski i pokazuju nam da je svetost moguće ostvariti, i to na različite načine.



**Glazba.** U stvaranju molitvenoga ugođaja i pripremi našega srca za molitvu može nam jako pomoći i glazba. Od najranijih vremena glazba i pjevanje imaju veliku važnost u Crkvi i, osobito, u zajedničkim liturgijskim slavljinama. Glazba uzdiže srce k Bogu, potiče veće zajedništvo vjernika i ima moć zapaliti naše srce za Boga.

Crkva poznaje liturgijsku, svetu i duhovnu glazbu. *Liturgijska glazba* je sastavni dio svete mise i drugih liturgijskih

slavlja. *Sveta glazba* nadahnjuje se na tekstovima Sveto-ga pisma ili liturgije, doziva nam u pamet Boga, Gospu, svetce i Crkvu. Neka je sveta glazba prikladna za liturgiju, a neka ne. *Duhovna glazba* je nadahnuta vjerskim osjećajem, ali nije prikladna za zajednička liturgijska slavlja. No može se izvoditi na raznim vjerskim susretima ili duhovnim koncertima.

Sve nam te vrste glazbe mogu pomoći i u osobnoj molitvi: da saberemo misli i brže dođemo u dodir s Bogom. Zato za svetu ili duhovnu glazbu znaju reći da je to autocesta prema odnosu s Isusom. Netko si na početku molitve voli pustiti liturgijsku glazbu ili poznate gregorijanske napjeve. Njihova uzvišenost jako pomaže u uzdizanju duše k Bogu. Nekome više odgovaraju sveta djela nekih velikih klasičnih glazbenika. A mnogima, osobito mladima, jako odgovara i suvremena duhovna i *slavljenička* glazba.



**Sveto pismo (Biblija).** U molitvi nam od velike pomoći može biti Sveto pismo. Nama katolicima to nije obična knjiga, nego živa Božja riječ koja nam i danas progovara. Sveto je pismo nešto poput Božjega profila na društvenim mrežama. Dobro je svaki dan pročitati barem jednu *Božju objavu*, primjerice evanđelje dana, koje možeš naći na internetu. Ti su tekstovi napisani i za tebe danas, da bi te usmjerili, oblikovali, ohrabрили ili utješili. Da bi osvijetlili situaciju u kojoj se nalaziš.

Kad redovito čitaš Bibliju, to je kao da puniš svoj *spremnik* dobrim, Božjim riječima da bi, u trenutcima kad bude potrebno, Duh Sveti mogao prebaciti prave riječi iz toga spremnika u tvoje misli. Prije nego što kreneš s molitvenim čitanjem Svetoga pisma, uvijek je dobro zazvati Duha Svetoga, zamoliti ga da ti otvori srce i da ti Bog progovori po svojoj riječi.

Cijela je Biblija nepresušno vrelo za molitvu. Novi zavjet je svakom vjerniku polazna točka i dragocjeno blago, ali i Stari zavjet obiluje snažnim i lijepim molitvama, među kojima se osobito ističu psalmi.



**Zajednička molitva.** I onda kad se osobno molimo, kao katolici uvijek smo pozvani na zajedništvo. Molimo se *za Crkvu*, za papu, biskupe, svećenike i za cijelu zajednicu vjernika. Molimo se *s Crkvom*, molitvama koje moli cijela Crkva, jer se i tako pokazuje naše kršćansko zajedništvo. Primjerice, kad molimo *Oče naš*, časoslov, *Anđeo Gospodnji*, psalme ili neke druge biblijske molitve i himne.

Osim toga, molimo se *kao Crkva*, tj. kao zajednica vjernika. Židovi su izabrani Božji narod s kojim je Bog sklopio savez. Crkva je novi Božji narod s kojim je Bog sklopio novi savez u Kristu. Mi zato nismo upućeni samo na Boga, nego i na zajednicu. I kao zajednica smo pozvani Bogu dati hvalu i prinositi mu svoje molitve. To činimo ponajprije slaveći


Boga u liturgiji ili bogoslužju, u svojoj župnoj zajednici. No dobro je njegovati zajedničku molitvu i u obitelji ili s prijateljima, jer Isus nam je obećao: „Gdje su dvojica ili trojica sabrana u moje ime, tu sam i ja među njima“ (Mt 18, 20).





**Uvijek se molite.** Već smo ranije napisali da je molitva disanje duše. A to onda znači da se bez prestanka trebamo moliti, kao što i disati trebamo bez prestanka. I Isus nas poziva na ustrajnu i neprestanu molitvu. I sveti Pavao kaže: „Bez prestanka se molite“ (1 Sol 5, 17). No kako je to uopće moguće?


Bez prestanka se moli onaj tko sve što čini povezuje s molitvom i molitvu sa svime što čini. U svakom trenutku, u svakoj okolnosti možeš se sjetiti da je Isus živ i da ti je blizu. Možeš ga nakratko zazvati, zahvaliti mu, upitati ga što trebaš činiti ili ga zamoliti da ono što činiš bude uspješno i Bogu na slavu. Molitva je neodvojiva od kršćanskoga života. Sveti Ivan Zlatousti kaže da molitva čini lakim ono što je teško i mogućim ono što se čini nemogućim. No, nije se moguće bez prestanka moliti ako se ne molimo i voljno u određenim trenutcima.


## 1.9. KAKO SE ISUS MOLIO?

 Isus se, kao čovjek i uzoran Židov, **redovito molio** prema židovskom Zakonu: u obitelji, u nazaretskoj sinagogi i u jeruzalemskom Hramu.


 No Isus je, kao Bog, imao **dubok i jedinstven odnos sa svojim nebeskim Ocem**. Njegova je molitva bila drukčija, *sinovska*, i to su jasno primijetili njegovi učenici. Zato su ga i tražili da ih nauči moliti.


 Isus se molio **prije svake bitne odluke** i odlučujućeg trenutka svojeg poslanja: prije Krštenja, u pustinji prije početka javnog djelovanja, prije Preobraženja, prije izbora apostola, prije muke i smrti na križu...


 Isus se često **povlačio u osamu** da bi se molio, i to obično noću ili rano ujutro. Sav se predavao svom Ocu i njegovoj volji, zahvaljivao mu je i molio se za sve ljude. Cijeli je njegov život bio molitva.


 Isus nas je i **poučavao kako se trebamo moliti**: pozvao nas je na obraćenje srca, na praštanje i na molitvu za svoje neprijatelje. Učio nas je da se molimo u skrovitosti i ustrajno, da Boga zovemo Ocem i da imamo u njega bezgranično povjerenje.


## 1.10. OČE NAŠ – ŠKOLA MOLITVE

 Jednom se prigodom Isus molio, i čim je prestao, jedan ga je učenik zatražio: „Gospodine, nauči nas moliti.“ Isus je tada izrekao molitvu *Oče naš*, koju zato nazivamo i *Gospodnjom molitvom*.

 Mnogi sveti kršćani i veliki teolozi smatraju da je *Oče naš* više od molitve. To je *mala škola molitve*, obrazac prema kojemu se trebaju oblikovati sve naše molitve. Sveti Toma Akvinski naziva *Oče naš najsvavršenijom molitvom*, a Tertulijan *sažetkom čitavoga evanđelja*.

 Prvi su kršćani izgovarali tu molitvu triput na dan. I danas ju mole svi kršćani svijeta, kako na bogoslužju, tako i osobno. I svatko bi od nas trebao često moliti, ali i razmatrati tu molitvu.

 *Oče naš* sadrži sedam prošnja. Prve se tri odnose na Boga i vode nas k njegovoj slavi, a ostale se četiri odnose na nas i naše temeljne potrebe, pokazuju našu bijedu i upućenost na Boga i njegovu milost.

 **Oče naš, koji jesi na nebesima.** Isus nas najprije uči da Boga nazivamo Ocem. To smijemo jer smo krštenjem postali jedno s Isusom. Čak i ako nas je naš zemaljski otac napustio ili povrijedio, trebamo znati da imamo dobroga Oca na nebesima koji nas

beskrajno voli. Ne zovu sve religije Boga Ocem. To je osobitost kršćanstva i pokazuje da s Bogom možemo imati bliski odnos, pun povjerenja, koji se ne temelji na filozofskim dokazima, nego na iskustvu ljubavi koju nebeski Otac izljuje na naš život.

Isus nas uči da kažemo Oče *naš*, a ne Oče *moj*. Ako nam je Bog svima Otac, onda se jedni prema drugima trebamo odnositi kao braća i sestre: s pažnjom i ljubavlju. Nijedan kršćanin ne može imati odnos s Ocem, a da se taj odnos ne tiče i drugih ljudi, zajednice.



**Sveti se ime tvoje.** Molimo se da Božje ime bude sveto u našim životima i u životima drugih ljudi. Kako? Tako da i sami budemo sveti i da se svakodnevno posvećujemo po molitvi i sakramentima.



**Dođi kraljevstvo tvoje.** Molimo da se u svijetu proširi Božja vladavina, započeta s Isusom Kristom. Molimo i za Isusov drugi dolazak i konačno ostvarenje Božjega kraljevstva. I po nama se ono ostvaruje ako svoje odnose živimo u skladu s evanđeoskom porukom: ako praštamo, širimo mir i činimo dobro. A to ne ćemo moći ne budemo li se svakodnevno molili i ne bude li Bog zavladao najprije našim srcima.



**Budi volja tvoja, kako na nebu, tako i na zemlji.** Smisao kršćanskog života nije da ispunimo svoje, nego Božje *slove*. Mi se često Bogu molimo tražeći

zapravo da on potvrdi našu volju. No u molitvi trebamo usklađivati svoju volju s Božjom. A njegova je volja „da se svi ljudi spase“ (1 Tim 2, 4) i da ljubimo jedni druge kao što je on nas ljubio (usp. Iv 15, 12). U molitvi razabiremo što je točno Božja volja za neku posebnu prigodu dobivajući istovremeno snagu i postojanost da ju ispunimo. Gdje ljudi počnu tražiti Božju, a ne svoju volju, tamo već vlada nebo na zemlji.



**Kruh naš svagdanji daj nam danas.** Grčka riječ koju smo u Hrvatskoj preveli sa *svagdanji* (svaki dan potrebn), doslovno znači *nadnaravni*. Zato je ovo zaziv kojim molimo ne samo za tvarni, nego i za duhovni kruh. I euharistija je kruh naš svagdanji. I čitanje Božje riječi je kruh naš svagdanji jer „ne živi čovjek samo o kruhu, nego o svakoj riječi što izlazi iz Božjih usta“ (Mt 4, 4).

Taj zaziv uključuje i osjetljivost za one koji su siromašni i nemaju što jesti, kao i za one koji su gladni Boga i njegove riječi. Zato svaki put kad molimo *Oče naš*, pogled usmjeravamo i prema potrebama drugih osoba. Pozvani smo dijeliti s drugima, i kruh i Božju riječ.



**Otpusti nama duge naše kako i mi otpuštamo dužnicima našim.** S tim zazivom možda i najčešće *kiksamo*, jer i nismo baš uvijek spremni oprostiti drugima kada nam učine neko zlo. No ako ne pra-

štamo, bolje je onda ne moliti *Oče naš*, jer tim zazivom tada sami sebe osuđujemo. Ako ne praštamo, kako će onda Gospodin nama oprostiti?

Teško je praštati, ali ovaj nas zaziv poziva da se svakodnevno sjetimo da Bog prvi oprašta nama, i to bezbroj puta. Kad nam to sjedne u srce, onda i mi postajemo spremniji drugima praštati neumorno kao Bog.



**Ne uvedi nas u napast.** Taj zaziv malo zbunjuje, no zapravo je prijevod malo nespretan. Bog nas nikada *ne uvodi u napast*. Napastuje nas Neprijatelj, đavao, koji nas želi odvojiti od Boga, osobito u nekim našim teškim trenucima. Napast je zapravo dobar znak za nas kršćane, to je znak da smo se odlučili za Boga i prigoda da obnovimo svoju odluku. No u toj nam borbi treba Božja pomoć.

I baš je to ono što molimo Boga ovim zazivom: da ne dopusti da podlegnemo u napasti, da nas ne prepusti napasti, da ostane uz nas kako bismo znali učiniti ono što je ispravno. *Oče naš* je zato molitva kojom se držimo blizu Isusa. On nam je u pustinji pokazao kako pobijediti svaku napast.



**Izbavi nas od Zla.** Ova se molba ne odnosi na nekakvo općenito zlo, nego na osobu, Sotonu ili đavla, anđela koji se protivi Bogu i želi spriječiti njegovo djelo spasenja. On je lažac i otac laži, zavodnik svega svijeta, po kojemu su grijeh i smrt ušli u svijet.

On nas i danas zavodi i potiče na grijeh, koristeći se svojim lukavstvima.

No Gospodin je svojom smrću i uskrsnućem već pobijedio Zloga i mi se ovom molbom pozivamo na tu Kristovu pobjedu. Tko se u Krista pouzdaje i tko mu se redovito moli, sposoban je i danas pobijediti đavla i sve zlo koje od njega dolazi.



**Onaj tko zna kako dobro moliti,  
zna dobro živjeti.**

sv. Augustin



**NIJE MI  
JASNO...**

**?** **Antifona Blaženoj Djevici Mariji.** Antifona je u kršćanskome bogoslužju kratki pripjev koji zajednica ponavlja između svake kitice psalma. Obično je to izabrani stih iz psalma koji cijeli psalam stavlja u okvir liturgijskoga vremena u kojem se psalam moli ili pjeva (advent, božićno vrijeme, korizma, uskršno vrijeme...).

Antifone Blaženoj Djevici Mariji ili marijanske antifone nisu antifone u tome tradicionalnome smislu. To su marijanski himni, napjevi posvećeni Djevici Mariji koji su uvršteni u časoslov na kraju molitve Povečerja. Ti su napjevi u početcima pjevani zajedno s psalmima, kao antifone, pa je tu razlog njihova ustaljenog naziva. Riječ je o antifonama: *Slavna Majko Spasitelja, Rajska Kruno Rajska Slavo, Kraljice neba i Zdravo Kraljice*. Kasnije im je nadodana i najstarija marijanska antifona, nastala u 3. stoljeću u Egiptu: *Pod obranu se tvoju utječemo*.

**?** **Časoslov** ili brevijar tradicionalna je molitva Crkve kojom se Bogu posvećuje cijeli tijek dana i noći, tako da se u odabrane sate (*časove*) tijekom cijeloga dana mole biblijski psalmi, hvalospjevi, himni, evanđeoski ulomci, drugi tekstovi i molitve. Molitva časoslova odgovor je Crkve na Isusov poziv da se molimo bez prestanka. Svećenici, redovnici i đakoni obvezni su redovito moliti časoslov, ali se i laicima (svim vjernicima) preporučuje da zajedno s obitelji ili samostalno mole ovu molitvu Crkve. Časoslov

dolazi u četiri sveska, ali postoji i prilagođeno izdanje za laike u jednom svesku.

Molitva časoslova sastoji se od Jutarnje molitve, Službe čitanja, Srednjeg časa (trećeg, šestog i devetog časa), Večernje molitve i Povečerja. Obično se izabere jedan od tri Srednja časa: treći čas se moli oko 9 ujutro (tri sata od izlaska sunca), šesti čas oko 12 sati, a deveti čas oko 15 sati. Kao zamjenu za časoslov, mnogi vjernici laici tripud dnevno mole molitvu Anđeo Gospodnji kojom posvećuju svoje djelovanje i svoj dan.


**?** **Liturgija** je kršćansko bogoslužje, javna molitva prema obredima Crkve. Riječ *liturgija* dolazi iz grčkoga jezika i doslovno znači *djelo za narod* ili *djelo u korist naroda*. Neki ju prevode i kao *djelo naroda* ili *narodnu službu* stavljajući naglasak na očitovanju vjere određene zajednice i štovanje Boga kroz skup simbola, pjesama i molitvenih obrazaca.

No liturgija je, prije svega, Božje djelo za narod. U liturgiji se, na osobit način, i danas ostvaruje Božje spasenje u Isusu Kristu. U liturgiji narod slavi Boga, klanja mu se i prinosi darove, ali isto tako dolazi u dodir s Bogom i prima njegove darove i milosti. Sveta misa je vrhunac liturgije i cjelokupnoga života Crkve i izvor iz kojega struji njezina snaga.


**?** **Milost ili milosrđe** je druga riječ za Božju neizmjerenu ljubav kojom ljubi svakoga od nas. Papa Franjo

je rekao da je milosrđe Božje ime, Božja osobna iskaznica. To je ljubav kakvu nam je pokazao Krist: koja se prigiba grješniku, grli ga, oprašta mu i cijela mu se daruje.

Svi smo mi grješnici i nitko od nas ne zaslužuje Božju ljubav. Ipak, često od drugih očekujemo savršenstvo, a sebi opraštamo grijeh, površnost i manjak ljubavi. Crkva nas uči da nitko od nas ne prima Krista po zaslugi, nego *po milosti*, po nezasluženom Božjem pogledu i daru. Nismo dostojni, ali nas je Bog pomilovao. Zato Crkva nije društvo savršenih, nego zajednica onih koji znaju da trebaju Božju milost.

 **Molitva srca** ili Isusova molitva kratki je zaziv Isusu kojim izražavamo kajanje za sve svoje grijehе, zazivajući njegovo milosrđe: *Gospodine, Isuse Kriste, Sine Boga živoga, smiluj se meni grješniku/grješnici!* Na kraju svakog dana možeš se sjetiti svojih grijehа i izreći tu molitvu. Možeš to učiniti i tako da prvi dio kažeš udišući zrak, a drugi dio lagano izdišući. Tako ćeš iskusiti molitvu kao disanje duše.

Molitva srca teži k tome da molitva zahvati samo središte našega bića kako bi nas sasvim preobrazila u Krista. Razvili su je pustinjaci i monasi s kršćanskoga Istoka, koji bi ju ponavljali 33, 50, 100 ili čak više puta dnevno, da bi im u jednom trenutku postala prirodna poput disanja. Tako su postizali sjedinjenje s Kristom po toj neprestanoj molitvi.

 **Molitva u jezicima** (glosolalija) molitva je koju se uglavnom može čuti na molitvenim seminarima ili na susretima zajednica Obnove u Duhu, koje nazivaju i karizmatским zajednicama. Pokret Obnove u Duhu, koji se unutar Katoličke crkve razvio u drugoj polovici 20. stoljeća, Crkva priznaje i promatra kao događaj buđenja Duha Svetoga među vjernicima laicima. Duh Sveti, kojega su svi kršćani krštenjem primili, nosi sa sobom preobilje svojih darova ili *karizmi* u cilju posvećivanja osobe i izgradnje zajednice – Crkve. Članovi pokreta Obnove u Duhu trude se prepoznati svoje darove i živjeti ih.

Jedan od najčešćih darova koje članovi Obnove u Duhu primaju dar je molitve u jezicima. Riječ je o molitvi u kojoj osoba ispušta neke zvukove koji su nerazumljivi čak i samoj osobi koja ih ispušta. Ponekad je tu riječ o različitim zvukovima, nalik mumljanju ili pjevanju, a ponekad ti zvukovi nalikuju nekom nepoznatom jeziku, iako se zapravo ne radi ni o kakvom jeziku. O čemu je tu zapravo riječ?

Molitva u jezicima oblik je molitve upućene Bogu koji se jezikom koristi kao igrom. To je poput *tepanja* Bogu, kao izraz velike bliskosti i slobode pred njim. Teolozi kažu da se svi ljudi mogu moliti u jezicima, ali je pitanje žele li se tomu prepustiti. Kao kad se netko prepusti plesu i slobodnim pokretima tijela, a netko drugi osjeća nelagodu i blokadu da se tako prepusti.

Sveti je Pavao napisao da „mi ne znamo što da molimo kako valja, ali se Duh Sveti zauzima za nas *neizrecivim uzdasima*“ (Rim 8, 26). Teolozi te *neizrecive uzdahe* povezuju s darom molitve u jezicima. U Prvoj poslanici Korinćanima sveti Pavao izričito spominje dar govora drugim, nerazumljivim jezicima.

**?** **Molitva za pokojne** izraz je naše ljubavi i blizine s pokojnima koje smo poznavali, kao i izraz naše vjere u uskrsnuće. To je i pomoć pokojnima da im Gospodin bude milostiv na njihovu sudu, da ih potpuno očisti kako bi bili dostojni ući u konačno zajedništvo s Bogom, koje nazivamo raj.

Mi ne možemo biti sasvim sigurni da su duše naših pokojnika postigle savršenstvo nužno za ulazak u raj. Vrlo će vjerojatno trebati proći određeno pročišćenje u čistilištu. Zato je molitva za duše u čistilištu veliko djelo milosrđa koje ubrzava njihov put prema nebu.

Moliti se za pokojne možemo na razne načine: molitvom *Pokoj vječni*, molitvom krunice ili nekom drugom molitvom, prikazanjem mise, dobrim djelom, postom ili kakvim drugim trpljenjem koje ćemo prikazati na tu nakanu.

**?** **Molitvena nakana.** Kad god se moliš ili ideš na svetu misu, možeš to prikazati *na neku nakanu*: za zahvalu, za pokojne, za teške prilike u kojima si se našao ili našla, za odnose u svojoj obitelji ili obraće-

nje prijatelja... Tako svaku svoju molitvu i misu povezuješ sa svojim životom i s onim što ti se događa. I premda se izvana može činiti da je svaka misa ili molitva ista, to nije sasvim točno jer ti nisi uvijek isti ili ista. Svaki ti se dan i tjedan događa nešto novo i drukčije, zbog čega su drukčije i tvoje molitvene nakane.

**?** **Molitvena suhoća** je doživljaj praznine, odsutnost osjećaja povezanosti s Bogom i ugone u molitvi. Stanje suhoće je uvijek privremeno, premda se zna produžiti i na nekoliko mjeseci ili godina. Uzrok suhoće može biti u nama samima i u našem opiranjju ljubavi Božjoj, a može ju dopustiti i Bog da bi nas stavio na kušnju. No, suhoća je uvijek poziv na veću vjeru da nas, unatoč našem dojmu, Bog nije napustio.

To zna biti velika kušnja za naš duhovni život, ali je pravo pitanje tražimo li mi Boga zbog njega samoga ili tek da bismo od njega nešto dobili ili doživjeli. Mnogi veliki svetcima imali su iskustva molitvene suhoće, poput svete Majke Terezije, svete Terezije Avilske ili svetog Ivana od Križa, koji suhoću naziva i tamnom noći osjeta.

**?** **Potpuni oprost.** Kada sagriješimo, pa se iskreno pokajemo i odemo na ispovijed, nama je krivnja oproštena. No posljedice grijeha ostaju i treba vremena da se one zaliječe, da otrov koji je grijehom

ušao u dušu izađe van. Crkva te posljedice naziva *vremenitom kaznom* i, ako za vrijeme zemaljskoga života nismo sasvim zaliječili svoju dušu molitvom i pokorom, te se vremenite kazne prenose u čistilište. Čistilište je stanje čišćenja duše od posljedica grijeha, da bi duša bila sasvim spremna za konačni susret s Bogom.

No Crkva je odredila uvjete po kojima, za sebe ili za neku dušu u čistilištu, možemo zadobiti potpuni ili djelomični oprost od vremenitih kazni. Tri su temeljna uvjeta: trebamo biti u milosti Božjoj (ispovijed!), pričestiti se i pomoliti se na nakane Svetog Oca. Tim se uvjetima onda dodaje još jedan, posebni uvjet, tj. djelo uz koje je vezan potpuni oprost. Primjerice, ako uz tri temeljna uvjeta barem pola sata provedemo u pobožnome klanjanju Presvetom Sakramentu ili u pobožnom čitanju Svetog pisma; ako izmolimo kronicu ili obavimo pobožnost Križnoga puta ispred zakonito postavljenih postaja, zadobivamo potpuni oprost. Ili ako tri temeljna uvjeta izvršimo u posebnim vremenima i na posebnim mjestima, koje je odredila Crkva, obično uz dodatnu molitvu *Vjeronanja*.

Temeljna je ideja potpunog ili djelomičnog oprosta ova: mi svojim molitvama, ali uvijek po zaslugama Isusa Krista, možemo sebi ili nekoj duši u čistilištu pomoći da joj se čistilišne patnje smanje ili dokinu da bi što prije ušla u konačno zajedništvo s Bogom.

**?** „**Prikaži to Gospodinu.**“ To ćete možda čuti od pravih katoličkih junaka koji se ne boje patnje i boli. Kao kršćani, ne moramo nužno odabirati ili tražiti patnju i trpljenje, ali znamo da svaki trenutak patnje koji nas snađe možemo i trebamo ugraditi u Božji plan spasenja. Kako? Tako da *ga prikažemo Bogu* kao molitvu za nekoga ili nešto: za duše u čistilištu, za tjelesno ili duhovno ozdravljenje prijatelja, za obraćenje nekog člana obitelji, za siromahe, za mir, za papu... i za još bezbroj mogućih nakana.

Usred neke svoje male ili velike muke, samo se prisjetimo da bi se Bog našom patnjom mogao poslužiti za neko dobro, i onda mu kažemo svoju nakanu. Svojim se patnjama tako pridružujemo Kristu i njegovim patnjama koje je podnio za spasenje i ozdravljenje svijeta. Razbila si nogu? *Prikaži to Gospodinu.* Netko je nešto o tebi lagao: *Prikaži to Gospodinu.* Župnik dugo propovijeda? *Prikaži to Gospodinu.*

**?** **Proroštvo** je dar ili karizma Duha Svetoga koju sveti Pavao spominje u Prvoj poslanici Korinćanima i Poslanici Rimljanima. Taj se dar uvijek probudi u okrilju neke zajednice, kada nekome dođe Božja riječ za nekoga drugoga, da bi ga izgradila, ohrabrila ili utješila. Pavlu je dar proroštva važniji i veći od dara molitve u jezicima jer proroštvo je svrha izgrađivanja zajednice, a ne vlastita izgradnja.

Proroštvo, dakle, nije proricanje budućih događaja, nego govorenje Božje riječi u svrhu izgradnje zajednice, Crkve. Svi mi, po svome krštenju, sudjelujemo u Kristovoj proročkoj službi. No trebamo moliti Duha Svetoga da se dar proroštva u nama probudi.



**Razlučivanje duhova** je dar ili karizma Duha Svetoga, koja nam pomaže razlikovati pokrete u svojoj duši da bismo prepoznali dolazi li pojedino iskustvo, riječ, proroštvo ili nadahnuće od Duha Svetoga, od našega duha ili od Zloga. Sveti nam Pavao govori da Duha ne trnemo, da proroštava ne preziremo, ali da sve provjeravamo i da loše odbacimo, a dobro zadržimo (usp. 1 Sol 5, 19-21). Zato nam i treba takav dar Duha Svetoga jer sami po sebi ne možemo to razlučiti. Sveti Ignacije Lojolski smatrao je da je ta karizma najvažnija kako bismo napredovali u duhovnome životu. On je razvio i svoje duhovne vježbe koje već stoljećima mnogim katolicima pomažu u vježbanju razlučivanja duhova.

## PRIMJER MOLITVENOGA PLANA

### PRIMJER DNEVNOGA MOLITVENOG PLANA

#### Čim ustaneš:

Učini znak križa. Neka to bude prvo što u danu učiniš.

#### Nakon jutarnje higijene izdvoji najviše 15 minuta vremena:

Izmoli jedan psalam.

Zazovi Duha Svetoga.

Pročitaj liturgijska čitanja od toga dana (na aplikaciji Nova Eva), ili ulomak iz Svetoga pisma.

Ostani kratko u tišini i razmatranju pročitana teksta. Izmoli jutarnju molitvu (možeš i svojim riječima).

#### Nekad tijekom dana izdvoji 5 do 10 minuta vremena:

Pomoli se Djevici Mariji (izmoli Anđeo Gospodnji ili krunicu),

ili izmoli Krunicu u čast Božjemu milosrđu,

ili Zlatnu krunicu Presvetog Srca Isusova.

#### Prije spavanja izdvoji 10 minuta:

Izmoli Molitvu u pidžami ili neku drugu večernju molitvu.

Izmoli Marijin ili Šimunov hvalospjev ili jednu od marijanskih molitava i antifona.

## PRIMJER TJEDNOGA MOLITVENOG PLANA

Ako se nisi ispovjedila ili ispovjedio u posljednjih mjesec dana, isplaniraj svetu ispovijed.

Otiđi na klanjanje u svoju župu ili u neku od kapela u kojima je trajno izloženo Presveto.

Poštuj nemrs u petak i odreci se mesa toplokrvnih životinja.

Subota je dan osobito posvećen Djevici Mariji, toga dana izmoli kronicu.

Otiđi na nedjeljnu svetu misu.

U nedjelju izdvoji pola sata više za molitvu razmatranja ili čitanje duhovnoga štiva.

”

**Čini što možeš i moli se za ono što ne možeš,  
pa će ti Bog dati da možeš.**

sv. Augustin

## HOĆEŠ JOŠ?



### Mobilne aplikacije:

- Nova Eva
- eDuhovne vježbe
- eČasoslov
- DeoQuest
- Hallow



### YouTube:

- Sve što ste htjeli znati o molitvi, Nova Eva
- Fra Ante Vučković o molitvi i postu, Josip pravedni
- Večernje misli [#02] - Neprijatelji molitve, Mali Joško
- Večernje misli [#03] - Kušnje u molitvi, Mali Joško
- [DDV PROPOVIJED] Koja je najuslišanija molitva? Što trebaš znati o molitvi?, BudiFRAjer
- BP PODCAST #12: Marija Buljan i Matej Živković - (Kako) susresti Boga u molitvi?, Božja Pobjeda
- Najčešće pogreške u molitvi - fra Mate Kolak, Pod smokvom
- Ustrajnost u molitvi (Zlu se ne možeš oduprijeti bez molitve), Duhovna obnova
- Upoznajte molicaјca! ▶ [Molitva], Božanstvena komedija

- The Power of Prayer, Ascension Press
- 7 Life-Changing Tips for Prayer | Sr. Mary Grace, S.V., Focus Catholic

**Tik-Tok:**

- @dontomolukac (don Tomislav Lukač)
- @frastjepanbrcina (fra Stjepan Brčina)
- @donrokokastelan (don Roko Kaštelan)

**Instagram:**

- @bog.je.tu
- @motusdei
- @bozja.pobjeda
- @maliput.hr
- @pod\_smokvom
- @stjepanbrcina
- @dontomislavlukac
- @framario.berisic
- @don\_rokokastelan

**Knjige:**

- Jacques Philippe, *Molitvom do preobrazbe*, Verbum, Split, 2018.
- Jason Evert, Matt Fradd, *Iskovan. 33 dana do slobode od ovisnosti o pornografiji*, Salesiana, Zagreb, 2024.
- Lorena Ninčević, *Mladić i njegov Bog – priča o Stipi Čuturi*, Salesiana, Zagreb, 2024.
- Michel Tournade, *Filotea 21. stoljeća*, Verbum, Split, 2012.
- YOUCAT – *katekizam za mlade*, Verbum, Split, 2022.

**Duhovna glazba:**

- Alan Hržica
- Amorose
- Božja Pobjeda
- Božja Slava Band
- Duhovni kutak
- fra Marin Karačić
- Matej Galić
- Sestre Palić
- Stijepo Gleđ Markos
- Vanessa Mioč
- Zanas

## MOLITVENA TRAŽILICA

### Kazalo molitava po temama

ANIMATOROVA MOLITVA • 237

DJEVOJČINA MOLITVA • 234

ISPOVIJEST VJERE HRVATA KATOLIKA • 104

KAD SI DEPRESIVNA ILI DEPRESIVAN • 259

MLADIĆEVA MOLITVA • 234

MOLITVA KAJANJA • 52-53, 106, 127

MOLITVA ZALJUBLJENIH • 234

NA DAN SVETE POTVRDE • 266-267

PRIJE UČENJA • 247-249

SPORTAŠEVA MOLITVA • 240-241

U BRIZI I TJESKOBI • 132, 258, 260

U BORBI S ISTOSPOLNOM PRIVLAČNOŠĆU • 278

U NAPASTI • 218, 236, 256

U NEVOLJI • 132, 181, 257

U ZAHVALU • 54, 66, 97, 160-161, 163-165, 225, 244-245,  
251, 253-255, 267, 275

U KUŠNJAMA • 185-186, 200, 208, 256

VOLONTEROVA MOLITVA • 238

ZA BLAGOSLOV • 95, 162, 164, 167, 245, 254

ZA CRKVU • 180, 184, 188, 194, 267-269

ZA ČISTOĆU • 214, 219-220, 235, 278

ZA ČVRSTU I POSTOJANU VJERU • 104-105, 111, 179-180,  
185-187, 189, 192-193, 196-197, 204-206, 208, 213, 220-  
221, 230, 257, 266

ZA DOMOVINU • 96, 182, 270

ZA DUHOVITOST • 277

ZA LJUBAV • 222, 234, 267, 276

ZA MUDROST • 110-111, 196, 266

ZA PONIZNOST • 178, 272-273

ZA PRIJATELJA • 242-243, 270-271

ZA OTKRIVANJE ŽIVOTNOGA POZIVA • 209

ZA RODITELJE • 199, 252-254

ZA USPJEH U UČENJU I RADU • 162, 247-249

ZA ZDRAVLJE (U BOLESTI) • 67, 188, 263-264

ZA ZDRAVO SLUŽENJE INTERNETOM • 246-247

”

**Dragi Bog voli da mu dosađujemo.**

sv. Ivan Marija Vianney

”

**Uzdah se u Gospodina uzdanjem silnim,  
i on se k meni prignu i usliša vapaj moj.**

Ps 40, 2