



## O sreći početka

Istraživač koji proučava bračne parove: Guy Bodenmann

„Većina parova započinje sretno i zaljubljeni su. U toj fazi supružnici većinom postupaju jedno prema drugomu vrlo pažljivo, susretljivo i podupirući jedno drugo. Potrebno je tu pozitivnost početka održati kroz trajanje veze. Male ljubazne geste, znakovi naklonosti, pokazivati interes i pitati drugoga kako mu je, nježnosti, ponašati se cijeneći drugoga. Svi ti načini ponašanja ne bi smjeli presušiti. Bračni drugovi trebali bi svjesno njegovati tu pozitivnost u svakodnevicu. Istovremeno ne bi smjeli smanjiti svoju velikodušnost i toleranciju naspram bračnom drugu, koja je na početku tako dojmjljiva. Trebali bi i nakon godina moći previdjeti i prijeći preko malih mîna svoga bračnoga druga.

Ako li pak stres postane trajnim stanjem, to se odražava na cjelokupni zajednički život. Ljudi pod stresom gube očito pogled za veliku cjelinu i koncentriraju se tada većinom na negativne strane supruge ili supruga.



„Nakon industrijalizacije osobito je porastao mikrostress. Prije je stres imao drugo lice. Češće se radilo o egzistencijalnom stresu uslijed ratova, pošasti, gladi, manjka higijenskih uvjeta ili skučenih životnih prilika.

Stres u svakodnevicu postao je prisutniji nakon industrijalizacije te osobito s tehnološkim napretcima krajem 20. stoljeća.

Porastao je pritisak da se bude uspješan, zahtjevi za pravima su porasli.

Učinkovitost (opisuje odnos između uloženi sredstava (npr. troškovi) i postignutog uspjeha - koristi - i time daje obavijest o ekonomičnosti neke radnje ili mjere. O visokoj učinkovitosti govori se ako se zadani cilj postiže sa što manjim ulaganjem ili ako se sa zadanim sredstvima postiže što viši cilj), očekuju se

Multitasking (sposobnost ili pokušaj da se više zadataka obavi istovremeno ili vrlo brzo naimjence) i stalna raspoloživost.“ Guy Bodenmann

## Razgovor: kako stoji kod nas sa mikro stresom?

„Ako tvoje srce luta ili pati, vrati ga pažljivo na njegovo mjesto i premjesti ga blago u Božju prisutnost.“

*Franjo Saleški*

## Stres nadvladati s više opuštenosti



## Preko molitve srca

Molitva srca je poznata od davnih vremena u kršćanstvu i zadržavajući je jednostavna: kratka rečenica: ( na primjer: „Isuse, blagoslovi me“) opetovano se ponavlja.

Dosadno? Nezahtjevno? Prejednostavno?

A upravo u tome je stvar: važna je ta jednostavnost. Ta jednostavna rečenica postaje nam sve bližom. Može se moliti na svakom mjestu, u svakom trenutku.

Glasno, tiho, pjevajući, šapćući.

A s ponavljanjem dolazi bliskost, i možda također tako nešto kao osjećaj da smo nošeni.

U trenucima neodlučnosti, nesigurnosti, prenapregnutosti ili možda čak straha „molitva srca“ može nas podsjetiti na to koja snaga stvarno nosi, i otvoriti nam pogled za male, sasvim jednostavne stvari.

## Molitva srca ili moliti svoj život



„Molitva srca“ oca Kentenicha duboko je ukorijenjena u schönstattskoj duhovnosti i često je povezana s jednostavnom, djetinjom - kratkom - usrdnom - strelovitom molitvicom.

Otvori mi širom tvoje i tvoga Sina Srce,  
daj mi duše a sve drugo uzmi za sebe.  
Majko Božja, sada si ti na redu.  
Majko, pozdravljam te, pozdravi i ti mene  
Dilexit me“ (Gal 2,20), On me ljubi!  
„Velika mi djela učini Svesilni“ (Lk 1,49)  
Božja volja, zato budi tiho  
Gospodin moj i Bog moj!

...

Molitvu srca označavao je kao „podanak“(korijen stabla), u kojem je gledao put k Bogu u malim stvarima. To zahtijeva zahvalnost i povjerenje u Božje vodstvo.

Što otac Kentenich misli pod „molitvom srca“?

Molitva srca za njega nije neki fiksni molitveni tekst, nego nutaranji stav:

- Moliti iz srca umjesto iz glave
- Osobni razgovor s Bogom, onako kako se govori s čovjekom u koga imate povjerenja
- Uranjanje sebe u Božju prisutnost, usred svakodnevice
- S ljubavlju gledati u Boga, Mariju ili Krista
- Molitva bez mnogo riječi, ponekad čak bez riječi

Otac Kentenich nadovezuje se time na tradiciju kršćanske molitve srca, ali naglašava djetinji, povjerljivi odnos prema Bogu, koji on naziva „djetinji odnos“.

Kako konkretno funkcionira ta molitva?

On ju često opisuje ovako:

- Postati tiho
- Otvoriti srce
- Dopustiti da te Bog gleda
- Jednostavno biti tu
- Ljubav darivati i ljubav primati

## Naša zajednička molitva - srce u srcu

Možemo zajedno sjesti u kućno svetište i susresti Gospodina, jednostavno biti tu, klanjati mu se u srcu našega bračnoga druga. To možemo uzajamno činiti. Možda nam to jednom postane posve karakteristična duhovna vježba. Klanjamo se Gospodinu u srcu supruge/supruga. Ili slična vježba: Klanjamo se udvoje Gospodinu u našoj sredini. Jer Bog je onaj Treći u bračnom savezu. Brak je sakrament.

