***Preživeti samoizolacijo z Bogom***

Samoizolacija je dober trenutek, ko lahko Bogu damo več prostora v svojem življenju in Ga večkrat srečujemo. Ker se je tudi za duhovno življenje treba potruditi, je dobro, da se vadimo v rednosti. Spodnja razpredelnica veroučencu/veroučenki pomaga, da vsak dan lahko nadzoruje, kako zvest je bil v molitvi in drugih dejavnostih (prazna mesta v vrsticah), ki si jih določi sam/a ali s pomočjo staršev. Za vsak dan v razpredelnici zvečer s kljukico označi, kako je bilo z določeno vajo. Razpredelnico lahko natisnete za vsak mesec posebej. Tri prve vaje, ki jih predlagam in so spodaj razložene, vzamejo največ petnajst minut, spremenijo pa življenje.

**Osebna molitev** – Vzameš si sedem minut časa in najdeš prostor, kjer imaš mir in tišino. Lahko prižgeš svečo, se postaviš pred križ ali kako drugo sveto podobo. Pokrižaš se in pomisliš, da si pred Bogom: da te vidi, da te posluša, da te ljubi in te je vesel. Lahko prebereš kratek odlomek iz Evangelija in opazuješ, kaj dela Jezus. Pripoveduješ Mu, kako si, kaj se dogaja v tebi, se Mu zahvališ, Mu poveš, da Ga ljubiš, se Mu opravičiš, Ga prosiš... Lahko šepetaš, pišeš ali pa govoriš z Bogom v svojem srcu; pomembno je, da sam odkriješ, kaj ti najbolj pomaga. Bog te posluša in je zares tam. Lahko si tudi samo tiho - tudi to je molitev: biti pred Bogom. Molitev končaš tako, da počasi zmoliš Oče naš in rečeš "Marija, Mati lepe ljubezni, prosi za nas!". Na koncu se še pokrižaš. Morda bo nekajkrat težko in nenavadno - prav je, da ostaneš osebnem pogovoru z Bogom zvest. Takrat te Bog napolnjuje s svojo milostjo in razsvetljuje tvoje misli. Predvsem pa v osebni molitvi odkriješ, da je Bog Prijatelj.

**Molitev za prijatelja** – Za svojega prijatelja ali prijateljico zmoliš molitev, ki si jo izbereš sam. Bog je naš Oče in je vesel, ko vidi, da mi drug za drugega skrbimo kot bratje in sestre. Zelo rad usliši naše molitve. Ko za nekoga molimo, zanj naredimo dobro delo. Molitev ima neverjetno moč.

**Izpraševanje vesti** – Vsak človek ima vest: notranji glas, ki mu pomaga razlikovati med dobrim in slabim. Dobro je, da vsak večer pred spanjem naredimo s svojo vestjo intervju, da jo izprašamo. Pokrižam se, povabim Svetega Duha in se spomnim, kaj sem danes počel, kaj se je v tem dnevu dogajalo. Za vse lepo, kar se mi je zgodilo in za dobra dejanja, ki sem jih uspel narediti, se Bogu zahvalim. Spomnim se tudi na grehe in napake, ki sem jih naredil preko dneva. Bogu se opravičim in zmolim kesanje. Lahko si pomagam z vprašanji: Kaj sem danes naredil v odnosu z Bogom? Kaj sem danes naredil v odnosu do drugih? Kakšen sem bil v odnosu do sebe?  Kaj sem naredil dobro? Kaj sem naredil slabo? Kaj bi lahko naredil bolje? Izpraševanje vesti je trenutek, ko lahko izpolnim svojo mesečno razpredelnico. Izpraševanje vesti mi pomaga, da spoznam sebe, prevzemam odgovornost za svoja dejanja, da ne naredim večjih grehov in da izročam svoje življenje Bogu.

**Razpredelnica:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mesec:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Osebna molitev |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Molitev za prijatelja |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Izpraševanje vesti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |