

TÝŽDEŇ 3

TIPY NA MEDITÁCIU A ROZJÍMANIE

Tipy na meditáciu:

Vyberte si pokojné miesto, ktoré vám pomôže sústrediť sa. Zapálenie sviečky alebo šálka kávy po ruke môžu pomôcť sústrediť vaše zmysly.

Využite spôsob, akým Boh stvoril vaše telo, aby vám pomohol vstúpiť do ticha. Dobrou pozíciou je sedieť rovno na stoličke s nohami položenými na zemi. Sústredenie sa na dýchanie si osvojili východné náboženstvá, ale ako prvý ho vymyslel Boh.

Nastavte si časovač. Ak viete, že čas je ohraničený, môže vám to naozaj pomôcť zostať sústredení! Môžete začať len s jednou alebo dvoma minútami, a ak máte chuť na viac, časový limit predĺžte. Nakoniec by ste chceli dosiahnuť 10 minút alebo viac, aby ste mali čas na to, aby k vám Boh prehovoril v tichu.

Telefón prepnite na letecký režim; ak je to možné, odložte ho.

Pri používaní predstavivosti sa snažte myslieť na všetky svoje zmysly: čo vidíte, počujete, chutnáte, cítite, voniate? Aké emócie prežívate? Čo vidíte v tvárach ľudí okolo vás? Kde je v tom Boh?

Majte po ruke papier. Ak sa objavia rozptyľujúce myšlienky, môžete si zapísať pár slov, ktoré vám pripomenú, že sa k tomu môžete vrátiť neskôr.

Na začiatok:

Modlite sa: Pane, utíš moje srdce a upokoj moju dušu. Otvor moju myseľ, aby som porozumel Tvojmu slovu; otvor moje oči, aby som videl pravdu v Tvojom slove; otvor moje srdce, aby som Ti dôveroval, ako je zjavené v Tvojom slove.

Na záver:

Podakujte Bohu za to, čo ti ukázal. Strávte niekoľko sekúnd sedením s Ním v tichu.