

Vaja št. 1. Sedenje: samota in tišina

Po krstu v Jordanu je šel Jezus v divjino, kjer je sam preživel 40 dni. V svojem življenju se je umikal na tihе kraje. Še posebej v kriznih trenutkih. Samota in tišina sta vsekakor bistveni za preživetje in uspešnost v drugi polovici življenja. V samoti in tišini pridemo pred Boga, da bi našli odgovore. Nismo navajeni na to, ampak na hrup, priključenost, medije. Izključite. Vse izključite. Odklopite se z omrežja. Izklopite se. Kadar pa sami poiščemo samoto, nas osvobaja in spodbuja ter nam daje moč. »Samota je tako kraj očiščenja kot preobrazbe, kraj vélikega boja in vélikega srečanja«. Čez dan obstajajo kratki trenutki samote, ko lahko spijete osvežilen kozarec tihosti. Toda hoja je tudi dejavna in poživljajoča, del tega, kar potrebujemo, pa je mirnost. Pomembni so namerni trenutki osredotočene samote. V samoto in tišino se podamo, da bi negovali naše odnose z drugimi ljudmi, ne da bi od njih zbežali.

NAVODILA

Naredili bomo naslednje. En teden bom šel vsak dan nekam, kjer je tiho, in v popolni tišini bom sedel deset minut.

- Najdite čas in kraj, kjer vas ne bodo motili. Ne vzemite telefona. Ničesar ne vzemite s seboj. Sedite na stol in najdite sproščen, vendar ne preveč sproščen položaj. Zaprite oči in se osredotočite le na svoje dihanje. Če vam pomaga, se osredotočite na ključno besedo, na primer »mir«, ali razmišljajte o Bogu, tako da izgovarjate njegovo ime ali Jezusovo ime. Nekateri ljudje uporabljajo zelo kratko ponavljajočo se molitev. Vse zvoke in ves hrup v glavi sprejmite in se še naprej posvečajte dihanju in mirnemu sedenju. (Štoparica)