# Modlitba milujúcej pozornosti

**môže mať rôzne formy,**
**ale v zásade má obsahovať nasledovné kroky:**

ZAŽI ISTOTU V NEISTOTE
Online misie 2021

**1. Sprítomnenie**

- **uvedomím si** tu a teraz: seba tam kde som, svoj dych, svoje telo, svoje myšlienky; budem tu prítomný taký, aký som, stíšim sa….
- s **vďakou** sa v krátkej modlitbe postavím do Božej prítomnosti a vyslovím svoju prosbu o poznanie a oslobodenie, aby som bola schopný vidieť deň bdelými očami v Božom svetle a pripravený dať sa oslobodiť Pravdou

**2. Pohľad na skutočnosť dňa**

- s milujúcou **pozornosťou** a záujmom, vyvarujúc sa toho, aby som hneď posudzoval a hodnotil, **pripomeniem si** to, čo sa dnes stalo okolo mňa, vo mne a skrze mňa…
- dovolím, aby všetky pocity, pohnútky, radosti i strach tohto dňa znova vystúpili na povrch a ohlásili sa – patria k tomuto dňu, patria ku mne...
- zvolím si formu, ktorá mi práve najlepšie vyhovuje:
  môžem prechádzať dňom systematicky od prvých chvíľ prebudenia až po túto chvíľu – *Čo sa stalo? S akými ľuďmi som sa stretol? Ako som sa s nimi stretal? Stretol som sa vôbec? Čo mnou vtedy hýbalo? Čo sa ma pri tom dotklo? Akú náladu vo mne stretnutie zanechalo? Čo doposiaľ zamestnáva moju myseľ a moje prežívanie? Čo mi dáva ešte zabrať?*;
  alebo môžem nechať, aby sa obrazy, spomienky, zážitky, rozhovory voľne vynárali...

**3. Rozlišovanie – čas zamyslieť sa a chápať = položím deň pred Boha**

Teraz je **čas preskúmať** svoju skúsenosť a snažiť sa o hlbšie pochopenie toho, čo sa dnes udialo – aký zmysel nadobúdajú jednotlivé udalosti pri pohľade z odstupu:

- z toho, čo som prežíval – čo mi prinášalo radosť, pokoj, povzbudenie, nádej...
  a čo mi naopak prinášalo nepokoj, smútok, malomyseľnosť, beznádej, znechutenie…
- aké pohnútky ma viedli v jednotlivých udalostiach; aké tendencie som zachytil – ktoré tendencie v mojom konaní ma robia slobodnejším a ktoré ma zotročujú...

**4. Poďakovanie a zmierenie**

- pocity samy osebe nie sú jednoznačné; vyhnem sa preto skratkovitému hodnoteniu udalostí a seba podľa pocitov – nie je vždy hneď isté čo je dobré a čo zlé
- poďakujem sa za inšpiráciu a poznanie, ktoré mi o mne priniesli moje pocity; poďakujem za svoju emocionalitu, za schopnosť cítiť a prežívať
- ukončím pohľad na uplynulý deň **odovzdaním toho prežitého do Božích rúk** – za to pekné a bohumilé poďakujem a to, čo som si uvedomil ako prekážku Jeho lásky voči iným i voči sebe prinesiem na uzdravenie
- týmto gestom sa vyhnem dvom nebezpečenstvám – jedným je ignorovanie toho pozitívneho v mojom živote a z toho plynúci pocit, že život je slzavé údolie; druhým je prílišné egoistické lipnutie na seba. Vďačnosť je prameňom života a odpustenie hriechov oslobodzuje pre život.

**5. Pohľad vpred**

- kto žije s vďačnosťou a so zmierením, môže s dôverou pozerať do budúcnosti – pripomeniem si prichádzajúci deň: udalosti, povinnosti, stretnutia, plány, starosti…
- prosím o silu k „jedinému potrebnému“: nebyť ustarostený a umenie žiť prítomnosť.