


Leülök, becsukom a szemem, figyelmemet a hallásomra irányítom. Befogadom a világot, ahogy hozzám érkezik az apró zajokon és hangokon keresztül, ítéletmentesen, különös cél nélkül.

*Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.*

„A csend nem valaminek a hiánya, hanem annak a lehetősége, ami megszülethet. Csendben születik az élet.”<sup>2</sup>

Bensőmben a gondolataim, problémáim, aggodalmaim, félelmeim és kérdéseim hangoskodnak. Szüntelenül a terveim, feladataim és vágyaim körül forgok. Önmagammal vagy másokkal folytatott képzeletbeli párbeszédetek teszik zajossá belső világot, és csak nehezen tudom ezeket elengedni, Jézus kezébe helyezni. Vajon tényleg semmi sem fog hiányozni? Átengedhetem a kontrollt egy kis időre? Igen, szomjazom, vágyom az új életre, melyet a kicsinyeknek nyilatkoztatnak ki, akik oda tudnak figyelni.

<sup>2</sup> Mustó Péter, *Csendben születik az élet*, 22.



Istenem, odaadom neked gondolataimat, érzéseimet, emlékeimet, vágyaimat, kapcsolataimat és mindazt, ami vagyok. Segíts, hogy most figyelni tudjak a jelenlétedre.

*Üdvözlégymária*

### **Meghívás, életre váltás**

Átgondolom, hol vannak holt idők a mai nap folyamán – utazás, várakozások –, és kiválasztok legalább egyet, amikor megpróbálom megteremteni magamban azt a csendet, ami befogadóvá tesz. Ha észreveszem, hogy a gondolataim kószálnak, hálásan elfogadom azt is, örülök annak, hogy észrevettem, és újra figyelek a csendre.

*Az Atya, a Fiu és a Szentlélek nevében. Amen.*

### **Kulcsszavak**

figyelmes hallgatás, átengedés, csend