


Elhelyezkedem, felveszem a kapcsolatot a testemmel. A figyelmemet egy könnyen érzékelhető testrészemre irányítom: ahol a testem van, ott vagyok én magam is.

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

„Isten számára nincs múlt vagy jövő, hanem csak jelen. A múlt emlékeiből következtethetünk Isten működésére. A jövőt tervezgetve számolhatunk Ővele. De közvetlen kapcsolatba Istennel csak a jelenben kerülhetünk. Ő mindenütt, mindenben ott van. Aki Istent keresi, az itt és most tudja közvetlenül megtapasztalni őt. A meditáció ebből a közvetlenség utáni vágyból születik.”³

Isten jelenlétének megtapasztalása nekem is megadatik itt és most. Befogadom békehozó fényét. Ahogyan a nap sugarai alatt olvad a jég, világossággá lesz a sötétség, tavasszal ébred a természet, úgy veszi körül és melegíti fel szívemet Jézus jelenvalósága. Befogadom őt a szívembe, és bízom benne: ő jól tudja, miben szorulok megújulásra, új életre.

³ Mustó Péter, 26.



Istenem, értem kenyérré válsz minden nap. Ébreszd fel bennem az irántad való vágyat, hogy meg tudjam szeretni a jelen pillanatot, bármilyen is az éppen, mert téged hordoz.

Üdvözlégymária

Meghívás, életre váltás

Elveszek a múlttól való bánkódásban vagy a jövőről szóló aggodalmakban? Ma igyekszem ezeket az elkalandozásaimat észrevenni, és minél hamarabb visszatérni a jelen pillanatba.

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

Kulcsszavak

jelenlét, jelen pillanat, befogadás, új élet