

## MOLITEV POSLUŠANJA

1. Izberi si misel, ki ti napolnjuje dušo (npr. »Moj Bog in moje vse«) ali pa le eno samo besedo (npr. »Jezus«, »Gospod«, »Oče«).
2. Zbrano in mirno to misel (če si sam lahko polglasno, drugače pa tiho v mislih) izgovarjaj v presledkih vsakih deset do petnajst sekund.
3. Izgovorjeno misel poskušaj sprejeti in oživiti v sebi njeno vsebino. Zavedaj se, da je njena vsebina Gospod sam.
4. Začenjaj dojemati, kako »navzočnost« ali »vsebina«, ki je zajeta v besede, počasi in nežno preplavlja tvojo notranjost ter prenika v tvoje notranje energije.
5. Polagoma naj presledki pri ponavljanju postajajo daljši, da boš s tem dal vedno več prostora molku.
6. Ves čas moraš izgovarjati isti stavek.
7. Ko vdihnemo, ostane telo napeto, ker so pljuča napolnjena. Ko pa izdihnemo (izpraznimo pljuča), se telo sprosti. Zato je najboljšo, če misel izgovarjamo, ob izdihu. Na ta način telo in duša stopita v harmonično sozvočje. Zbranost je tako zelo olajšana in rezultati so tako v prid duše kakor telesa.