

DVA POSTŘEHY

- + Než s cvičením začnete, posadte se a pečlivě se zamyslete nad tím, o co v nich jde, jak je co nejlépe provést a co nejhlouběji prožít. Cvičení lze absolvovat velmi povrchně, aniž by se vás cokoli vnitřně dotklo.
- + Duchovní cvičení nefungují jako ENTER na počítači – že byste v sobě něco „zmáčkli“ a všechno se vám otevře. Plody, které čekáte, se ve vás budou rodit jen tehdy, když budete cvičit opakovaně a vytrváte v každodenní modlitbě. Jen tak se změní vaše srdce. K některým cvičením je dobré se tu a tam vracet.



K MÍSTU MODLITBY

Na začátku potřebujete nějaké stálé místo k modlitbě. Může to být nejbližší kostel nebo kaple. Můžete si pro sebe vytvořit i tichý, pohodlný a intimní modlitební koutek v ústraní svého domu či bytu (s obrazem, ikonou, svící, olejovou lampičkou, Biblí, květinou, kusem koberce atd.). Může to být třeba i pohodlná židle proti kříži nebo obrazu visícímu na zdi. To bude vaše stálé místo určené k modlitbě. A můžete začít!

A M
—
D G

PŘED CVIČENÍM

- + Posadte se pohodlně na klidném místě, na němž se vám bude lépe modlit.
- + Zavřete oči a několikrát se zhluboka nadechněte. Asi dvě minuty naslouchejte svému dechu nebo tlukotu srdce a vnitřně se ztište.
- + Představte si, že k vám teď přichází Bůh a je s vámi. Odevzdejte se mu po celou dobu cvičení.
- + Vyhradte si na cvičení 15 až 30 minut.



PO CVIČENÍ

- + Posadte se na jiné místo a zapište si do svého duchovního deníku (který si založíte pro tuto potřebu) odpověď na tyto tři otázky:
 - Co jste během cvičení cítili?
 - Co vám toto cvičení řeklo o vás samotných? Jací jste?
 - Co byste měli nyní dělat dál?

- + O své prožitky a objevy se můžete podělit se svým duchovním rádcem, zpovědníkem, přítelem nebo v podpůrné skupince, s níž tato cvičení společně prožíváte.

