

schemat medytacji

przygotowanie

- Przeczytaj uważnie tekst Pisma Świętego, który będziesz rozważać.
- Zwróć uwagę na słowa, które szczególnie Cię poruszają.



medytacja

Znak krzyża

- Poproś o łaskę, aby wszystkie twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane jedynie na Boga.



- Wyobraź sobie scenę, którą będziesz medytować.
- Poproś o konkretny owoc medytacji.

Rozważ treści w trzech krokach:

Co mówi Słowo?

Jak to się odnosi do twojego życia?

Co chcesz z tym zrobić?



- Na koniec porozmawiaj z Jezusem o tym, co było dla Ciebie ważne na modlitwie.
- Odmów *Ojcze nasz*.



Znak krzyża



refleksja



Zastanów się, co ważnego udało Ci się usłyszeć i poczuć na modlitwie.