

## ETAPY MEDYTACJI

i proponowany standardowo czas trwania poszczególnych części:

<b>PRZYGOTOWANIE</b> (10-15 min)	czytanie Pisma Świętego;
	wybranie treści, nad którymi chcę się zatrzymać;
	ustalenie czasu i miejsca modlitwy;
	uświadomienie sobie czym jest modlitwa.
<b>MEDYTACJA</b> (30 - 45 min.)	znak krzyża i stanięcie w obecności Bożej (prośba o Ducha Świętego);
	prośba o skierowanie naszych myśli, wyborów, całej modlitwy ku Panu Bogu - <i>"aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu"</i> (ĆD 46).
	zaangażowanie wyobraźni
	prośba o owoc medytacji
	rozważanie treści punktów, słuchanie Słowa Bożego, dostrzeganie rodzących się uczuć, poruszeń duchowych itp.
	Szczerza rozmowa końcowa z Panem Jezusem
	modlitwa (np. Ojciec nasz); znak krzyża
<b>REFLEKSJA</b> (10 - .15 min.)	Co było ważnego i wartego zapamiętania (zapisania)
	Co mi pomogło a co przeszkodziło w modlitwie?
	Co podtrzymać a co zmienić?
	Podziękuję, przepraszę, poproszę Pana Boga.

### **Przejawy wewnętrznego smakowania:**

- ◆ zaniepokojenie, ma się ochotę dane Słowo podjąć, przemodlić,
- ◆ pasja osobistego spotkania z Jezusem
- ◆ opór, gdy doświadczamy, że nasze serce buntuje się na to Słowo,
- ◆ zmaganie, niejako kłócenie się z Panem Bogiem,
- ◆ oczarowanie, podziw dla Pana Jezusa
- ◆ nowe wewnętrzne zrozumienie,
- ◆ uczucie współbrzmienia ze słowem, które odsłania jakiś obszar mojej osoby lub Boże wezwanie, pragnienie, które odczytuję w moim wnętrzu.
- ◆ doświadczenie obecności Boga, które objawia się jako pokój, odpocznienie,
- ◆ bycie ogarnianym przez Słowo, które niesie moc, ożywia pragnienie życia, służby i naśladowania Jezusa Chrystusa...
- ◆ współcierpienia z Panem Jezusem,
- ◆ skruchy za własne grzechy,
- ◆ ból, łzy, cierpienie pojawiające się na wspomnienie odniesionych ran czy pewnego okresu w swojej historii życia,
- ◆ oschłość, spragnienie Słowa, ból z powodu „nieprzemakalności”, wtedy dobrze jest trwać w wierności z wiarą, że choć ja nic nie odczuwam, to Pan Bóg może mówić i przemieniać nas.