

## MEDYTACJA

### A. Modlitwa

Uświadom sobie obecność Boga i poproś Ducha św. o kierowanie twoimi uczuciami, pamięcią, wyobraźnią, intelektem oraz wolą.

Własnymi słowami poproś o łaskę, którą określa cel danej medytacji. Prośbę tę możesz rozwinąć i powiedzieć Bogu o tym, dlaczego pragniesz tej łaski.

### B. Czytanie

Przeczytaj podane fragmenty Pisma św. oraz punkty do rozmyślenia.

Jeśli podanych jest kilka fragmentów Pisma św. wybierz ten fragment, który w tej chwili w jakiś sposób porusza cię lub przyciąga twoją uwagę bardziej niż inne fragmenty.

### C. Medytacja

Jeśli podane są punkty postąp zgodnie z instrukcją lub bardzo zwięźle odpowiedz na podane pytania. Jeżeli po krótkim namyśle nie jesteś w stanie udzielić żadnej odpowiedzi, przejdź do następnego pytania.

W ciszy wsłuchuj się w głos Boga.

Ponownie, bardzo powoli przeczytaj wybrany fragment Pisma św.

Po wyciszeniu się, spróbuj wyobrazić sobie postać Jezusa, który występuje w wybranym przez siebie fragmencie. Wyobraź sobie Jego ubranie, wyraz twarzy, ton głosu, gesty, uczucia, emocje, pragnienia itd. Następnie obserwuj jak rozwija się to wyobrażenie.

Patrząc się na postać Jezusa, na to, co i jak robi, co i jak mówi, zwróć uwagę na poruszenia twojego serca (uczucia, emocje, pragnienia, ewentualnie pojawiające się skojarzenia, wspomnienia, wyobrażenia wizualne lub dźwiękowe itd.).

### D. Modlitwa końcowa

Podziękuj za otrzymane łaski.

Poproś o wstawiennictwo Najświętszą Marię i odmów modlitwę „Zdrowaś Maryjo.”

Poproś o wstawiennictwo Jezusa, Jednorodzonego Syna Bożego i odmów modlitwę „Duszo Chrystusowa.”

Zwróć się do Boga Ojca słowami modlitwy Pańskiej („Ojcze nasz...”)

## REFLEKSJA

Co fascynuje cię w tej postaci Jezusa?

Co wzbudziło w tobie pokój lub radość?

Co wzbudziło twój lęk, niepokój lub smutek?

Co zaskoczyło cię?

Jakie inne uczucia lub emocje wzbudził w tobie Jezus, którego obserwowałeś podczas medytacji?

Z jakimi uczuciami, pragnieniami lub postawami, które zauważyłeś u Jezusa możesz zidentyfikować się, a z jakimi nie możesz? (Np. Czy to, co zasmuciło Jezusa, zasmuca także ciebie? Czy to, co uradowało Jezusa, raduje także ciebie? Czy to, co rozgniewało Jezusa, powoduje także twój gniew?)

Jakie pragnienia dostrzegłeś w sobie, gdy obserwowałeś Jezusa?

Zapisz także wszelkie wyobrażenia, wspomnienia, skojarzenia itd., które dostrzegłeś w sobie, gdy patrzyłeś na Jezusa.

\*

Zastanów się nad tym, dlaczego postać Jezusa wywołała w tobie powyższe reakcje.

Czy możesz przypomnieć sobie jakieś doświadczenie lub przeżycie, które mogło to spowodować?

Czy byłeś kiedyś w podobnej sytuacji, lub doświadczyłeś zdarzenie, które przypomina to opisanie w wybranym przez siebie fragmencie Pisma św.?

Czy spotkałeś się z ludźmi podobnymi do tych, którzy występują w tym fragmencie?

Czy napotkałeś kiedyś problem, który jest jego przedmiotem?

Czy miałeś kiedyś podobne pragnienia, nadzieje, lęki lub uczucia?

Porównaj postawę Jezusa (słowa, czyny, decyzje, wybory, uczucia itd.) do postawy, jaką ty sam rzeczywiście przyjąłeś lub przyjąłbyś w podobnej sytuacji.

Zapisz wszelkie spostrzeżenia lub refleksje.

Jaki związek mają te spostrzeżenia i refleksje z celem medytacji?

Do czego wzywa cię Jezus w tym momencie?

Jak chcesz odpowiedzieć na to wezwanie?