

Dzień tzw. *medytacji powtórkowej*

Raz w tygodniu, oprócz dwóch pór modlitwy, do których otrzymujesz regularnie wprowadzenia, zastosuj modlitwę **połączającą owoc i światło** modlitw medytacyjnych, które są już za Tobą.

Wybierz dowolny fragment, zbierający doświadczenie i modlitewny **klimat** poprzednich dni, albo wybierz tylko jeden **motyw** przewodni, który dotychczas najmocniej Cię poruszył, dotknął, zaintrygował i skłonił do głębszej refleksji nad Słowem Bożym, lub zatrzymania się nad sobą, lub smakowania spotkania z Jezusem...

Zbuduj z tego wybranego przez siebie **słowa / zdania / fragmentu** Ewangelii, lub z **całej medytacji**, którą już wcześniej odprawiłaś/eś, a którą weźmiesz na ponowne spotkanie z Panem, tym razem swoją własną medytację, według znanych Ci dobrze kroków medytacji ignacjańskiej:

Nie zapomnij...

@ modlitwę należy **wcześniej przygotować!**

@ należy przeznaczyć na nią **30-60 min.**

KROKI MODLITWY MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ...

Modlitwa przygotowawcza: „Aby wszystkie moje myśli, pragnienia, zamiary i czyny...”

Obraz

Modlitwa o owoc

Punkt/y modlitwy, przy których się zatrzymasz...

Rozmowa końcowa

Zakończ spotkanie z Panem słowami: *Ojcze Nasz...*

@ należy **po modlitwie** dokonać refleksji (**5-10 min.**)

[według klucza: treść / metoda / **OWOC** tego spotkania z Panem]

Kiedy następna medytacja?

[zaplanuj już teraz – nie odkładaj na „kiedyś”]

I etap – Oczekując na Przyjaciela...