

PROPOZYCJA PRZEBIEGU MODLITWY OSOBISTEJ (czas ok. 15 min)

1. Uświadom sobie, że jesteś w obecności Boga, który ciebie kocha i teraz chce się z tobą spotkać i do ciebie mówić.
2. Podziękuj Mu za to i poproś Ducha Świętego, aby pomógł ci zrozumieć Słowo Boga.
3. Przeczytaj fragment Pisma Świętego przeznaczony na dzisiejszy dzień. Zastanów się, jaką prawdę wyraża, jak ta prawda ma się do ciebie, do twojego życia, do twoich problemów, do twojego stosunku do Boga, ludzi, samego siebie. Zauważ, jaką reakcję wzbudza w tobie to Słowo (przynosi nadzieję, radość, pokój, miłość, rodzi wdzięczność, budzi opór, bunt, zniechęcenie, lęk). Możesz sobie zaznaczyć w tekście, podkreślić słowa, zdania, które do ciebie trafiają najbardziej.
4. Spróbuj odpowiedzieć Bogu na Jego Słowo. Powiedz Jezusowi, co rozumiałeś i podziękuj Mu za to. Podziel się z Nim tym, co czujesz, co przeżywasz. Twoja modlitwa może mieć formę dziękczynienia, uwielbienia, przeproszenia, prośby. Mów do Jezusa jak do przyjaciela, dziękując, zawierając i oddając mu siebie całkowicie.
5. Możesz pomodlić się za innych: za rodzinę, krewnych, przyjaciół, osoby w potrzebie, osoby, które cierpią, za Kościół, za twoją wspólnotę, za prowadzących rekolekcje i innych uczestników Seminarium.
6. Możesz zakończyć modlitwą „Ojcze nasz”, „Zdrowaś Maryjo”, itp.
7. Jeśli uznasz to za pożyteczne, możesz zanotować sobie w zeszycie refleksję i doświadczenia, które pojawiły się w czasie modlitwy osobistej. Możesz podkreślić sobie słowa i zdania, które były dla Ciebie najcenniejsze.