. Namiot spotkania

1. **Przygotowanie namiotu:**
   1. Odpowiednie miejsce (umożliwiające skupienie);
   2. Odpowiedni czas (bez pośpiechu);
   3. Odpowiednia pozycja ciała (nie za wygodna, aby nie zasnąć).
2. **Modlitwa:**
   1. *„Duchu Święty wołam przyjdź!" (pieśń)* **– Wzywam pomocy Ducha Świętego…**
      korzystam ze znanych mi modlitw, pieśni, lub własnymi słowami…
   2. *„Jezus jest tu" (pieśń)* **– Uświadamiam sobie obecność Boga…**
      On jest obecny przy mnie, tu i teraz, jest dla mnie ciągle – czeka…
   3. *„…jak z przyjacielem…twarzą w twarz…"* **– Uświadamiam sobie, że Jezus jest moim przyjacielem…**
      Jezus cieszy się mną, kocha mnie, jest mi życzliwy – jest to spotkanie w miłości…
   4. *„Mów Panie bo sługa Twój słucha" (1 Sm 3,10)* **– Uświadamiam sobie, że Pan chce dziś do mnie mówić…**
      tu i teraz chcę mi coś konkretnego powiedzieć, przez słowa Pisma Świętego…
   5. *„…Panie co mam czynić…?" (Łk 18,18)* **– Wzbudzam w sobie ciekawość…**
      zastanawiam się co Jezus chce mi dzisiaj powiedzieć - przyjmuję postawę oczekiwania
   6. *„Twoje Słowo jest pochodnią dla stóp moich, światłem…" (Ps 119,105)* **– Czytam określony tekst Pisma Świętego…**
      czynię to dopiero teraz, powoli ze zrozumieniem – jeśli trzeba to drugi, trzeci raz…
   7. *„…Szmer łagodnego powiewu…" (1 Krl 19,12)* **– Trwam w ciszy oczekując głosu Boga…**
      cierpliwie i z ufnością – ujarzmiając wyobraźnię, rozum i pamięć…
   8. *„…Aniołowi… napisz…" (Ap 2,n)* **– W osobistym notatniku zapisuję myśli, które się zrodziły…**
      aby ocalić je od zapomnienia, by móc do nich w każdej chwili powrócić…
   9. *„Panie… oto postanawiam…" (Łk 19,8)* **– Czynię i zapisuję postanowienie…**
      jeśli rodzi się ono we mnie wyraźnie, ale nie na siłę – postanowienie nie jest istotą Namiotu Spotkania…!
   10. *„Dzięki Jezu" (pieśń)* **– Dziękuję Bogu za spotkanie i słowo…**
       kto często dziękuje, staje się radosny i żyje w prawdzie – jest pokorny

Rozmyślanie według św. Ignacego Loyoli

1. **Przygotowanie:**
   1. Adoruję Cię obecny tu i kochający mnie, Mój Boże…
   2. Uświadamiam sobie cel tej medytacji, aby dzisiaj lepiej Ci służyć Panie Boże!
   3. Ignacjańskimi „preludiami" przygotowuję się do właściwej medytacji:
   4. **Preludium (przygotowanie) historyczne:**
      Przypominam sobie prawdę, którą mam rozważać…
   5. **Preludium wyobrażeniowe:**
      Rekompozycja (nowe spojrzenie na okoliczności); osób, czasu i miejsca zdarzenia ewangelicznego…
   6. **Preludium błagalne:**
      Już teraz dopraszam się łask, które mogą być owocem tej medytacji…
2. **Trzon medytacji:**
   1. Włączam w modlitwę pamięć, którą odtwarzam możliwie wiernie wszystkie okoliczności przedmiotu medytacji…
   2. Włączam w modlitwę pracę mego umysłu, którym pogłębiam medytowany temat:
      jak mam to rozumieć, Panie?
      jaki był i jest mój stosunek do tego zagadnienia?
      co mam czynić, Panie?
      przewiduję praktyczne wnioski i środki do ich zrealizowania…
   3. Włączam wolę:
      dla wyrażenia moich uczuć powstałych w czasie refleksji;
      dla podjęcia praktycznych zobowiązań w jednym szczegółowym punkcie:
      1. **Dlaczego to postanawiam?**
      2. **Jak to będę realizował?**
3. **Konkluzja:**
   1. W tzw. „colloqium ignacjańskim" sercem w serce rozmawiam z Panem Bogiem – **„DIALOG SERC".**
   2. Dopraszam się jeszcze raz dla siebie i dla innych potrzebnych łask…
   3. Poddaję się egzaminowi – co do wartości mojej medytacji:
   4. Ojcze Nasz… Zdrowaś Maryjo…

Rozmyślanie według św. Teresy z Avila

1. **Wprowadzenie:**
   1. Staję przed Tobą kochający mnie Panie Boże i wyznaję Ci moją pokorną i pełną zawierzenia miłość…
   2. Uświadamiam sobie jeszcze raz cel tej medytacji:
      1. aby to nasze spotkanie myśli, serca i woli posunęło mnie o krok naprzód w przyjaźni z Tobą, Boże i Mistrzu:
      2. byś przez wzrost naszej przyjaźni mógł działać dzisiaj w rodzinie ludzkiej, według swego upodobania…
      3. jak działałeś przez przyjaźń z Twoimi Wielkimi Przyjaciółmi: Abrahamem, Mojżeszem…
   3. Przypominam sobie, w ponownym odczytaniu z Pisma Świętego Twoich słów i czynów, wypowiedzianych i dokonanych również dla mnie… temat naszej dzisiejszej rozmowy…
2. **Trzon medytacji:**
   1. Aktem serdecznej wiary staję w obecności Twego Najświętszego Człowieczeństwa, Panie Jezu i pokornie pytam:
      1. Jak mam rozumieć to, co przeczytałem/am?
      2. Co chcesz mi Panie przez to powiedzieć?
      3. Co chcesz Panie, abym dzisiaj uczynił/a?
   2. Staram się refleksyjnie zagłębić w treść obranej sceny z Twojej Ewangelii, Panie lub wybrane Twoje słowo, pytając siebie:
      1. w czym jest problem…?
      2. jaki był i jest mój stosunek do tego problemu...?
      3. jaki winien być od dzisiaj...?

3. Serdecznie porozmawiam z Tobą Panie słowami duszy i zadumą w potrójnym dialogu:
    1. **spojrzeń,**
    2. **serc,**
    3. **pragnień.**

3. Konkluzja:

1. Dziękuję Ci Panie Boże za dary łask:
    1. ogólnych…
    2. szczegółowych…
2. Ofiaruję Ci Panie Boże wszystkie moje siły na Twoją służbę:
    1. dzisiaj…
    2. w konkretach dnia…
3. Postanawiam w tym celu:
    1. dlaczego to postanawiam…?
    2. jak to będę realizował/a…?
4. wybieram myśl dnia, motto i pokornie proszę o konieczną pomoc do zrealizowania tych postanowień: Pana Boga, Maryję Pannę, Świętych patronów, Aniołów.

Rozmyślanie według św. Alfonsa Liguori

1. Przygotowanie:

1. Wierzę i adoruje Twą kochającą mnie Obecność Panie Boże…
2. Upokarzam się przed Tobą Panie, przed Twą Wielkością…
3. Wyrażam, że ciągle nie dorastam do daru Twej miłości… (czymże ja jestem przed obliczem Pana? – prochem i niczym!)
4. AVE MARIA:
5. **Córko Boga Ojca, Matko Syna Bożego, Oblubienico Ducha Świętego**
   – pomagaj mi proszę modlić się!

2. Medytacja:

1. W oparciu o Twoje słowo PANIE, wzbudzam refleksję:
    1. **jak mam je rozumieć Panie?**
    2. **czego się po mnie spodziewasz…?**
    3. „wierzę Panie, ale wzmocnij moją wiarę”
2. Wyobrażam sobie również, odpowiednie do tekstu ewangelicznego i na bazie wzbudzonej wiary, uczucia:
   miłości…, uwielbienia…, zawierzenia…, bólu…, itp.
3. Modlitwa prośby:
   proszę Cię Panie o światło i wytrwanie w powołaniu oraz o dar ducha miłości…

3. Konkluzja:

1. Dziękuje Ci Panie za dar modlitwy…
2. Podejmuję postanowienia:
3. Dlaczego to postanawiam?
4. Jak to będę realizował?
5. Proszę o łaskę wierności postanowieniom.
6. UWAGA! Realizację postanowień można połączyć np. z przypomnieniem go przez któreś z wezwań z Litanii.

Rozmyślanie według św. Franciszka Salezego

1. Wprowadzenie:

1. Wierzę, uwielbiam, dziękuję Ci Panie Boże za Twoją kochającą mnie obecność:
    1. **wszędzie i we wszystkich rzeczach…**
    2. **w mojej i moich braci duszy…**
    3. **w Najświętszym Sakramencie…**
    4. **w Niebie** *(które jest tam, gdzie Ty jesteś)…*
2. Proszę o pomoc w tym rozmyślaniu:
    1. **Ciebie, Panie Boże,** Światło mojej duszy i Mocy…
    2. **Ciebie, Aniele Stróżu,** mój przyjacielu od Pana Boga…
    3. **Ciebie (Was) mój Patronie –** Chrztu świętego, Bierzmowania, mojej Parafii, dnia dzisiejszego…
3. *Przywołuję w pamięci przedmiot rozmyślania:*
    1. **miejsca:** gdzie?
    2. **czasu:** kiedy?
    3. **okoliczności:** kto? jak? dlaczego?

2. Trzon medytacji:

1. Refleksyjnie chcę pojąć Twe słowa i czyny dane mi dziś w Ewangelii:
    1. **jak mam je rozumieć?**
    2. **czego się po mnie spodziewasz?**
    3. **co chcesz, abym dziś uczynił?**
2. Wolą i uczuciem angażuję się w tak przemyślanym zdarzeniu ewangelicznym, wzbudzając odpowiednie uczucia do ewangelicznych sugestii:
    1. miłość za miłość Pana Boga…
    2. cierpliwej miłości względem danego człowieka…
    3. współdoznawania w Najświętszym Człowieczeństwie Pana Jezusa…
    4. podziwu…, uwielbienia…, wdzięczności…, bojaźni Bożej…, wstrętu do grzechu…
3. Podejmuję decyzję, aby postępować w miłości Pana Boga i człowieka:
    1. **Co postanawiam…?**
    2. **Dlaczego to postanawiam…?**
    3. **Jak to będę realizował…?**

3. Konkluzja:

1. Dziękuję Ci Panie za dzisiejsze rozważanie…
2. Proszę Cię o błogosławieństwo dla Twoich postanowień: wobec siebie i innych.
3. *Układam sobie:* motto dnia, wiązankę duchową.