

День сосредоточения, чтобы оценить прошедший месяц.

Перед тем как начать

- ✓ Найди один день, когда у тебя не назначено никаких встреч на который нет ни каких планов. День покоя, когда ты можешь побыть с Богом.
- ✓ Определи один час утром и один час вечером.
- ✓ Если возможно, отключи интернет, телефоны, и т. д.

Когда встанешь утром:

Пожертвуй Господу наступающий день

Вырази Ему свое желание оценить прошедший месяц вместе с Ним

Утро: один час (30 минут+30 минут)

Начинаем с чтения нескольких отрывков из Священного Писания:

- Псалом 26.
- Псалом 33.
- Мф 13, 44-45
- Лк 10,17-24

Проси Бога, чтобы увидел те хорошие моменты, которые были в течение этого месяца, те моменты, когда ты сохранил союз с Ним, когда жил в Его Духе.

Нужно время, чтобы пережитые события всплыли в памяти. Для этого можно использовать дневник или ежедневник. Цель этого момента – осознать то, что движет моей жизнью. (30 мин).

Написать несколько слов о том, что я пережил в молитве.

Вечер: один час (30 минут+30 минут)

Читаем Слово Божие, которое поможет нам войти в молитву(например):

- Псалом 129
- Псалом 138
- Лк 19, 1-10

- Лк 4, 1-13

Проси Бога, чтобы помог увидеть те темные моменты в течение этого месяца, когда ты отказался от союза с Ним, когда не внимал Его Духу.

Нужно время, чтобы пережитые события всплыли в памяти. Для этого можно использовать дневник или ежедневник. Цель этого момента – осознать то, что отделяет мне от Бога. (30 мин)

Запиши то, что считаешь самым главным в этой молитве со Словом Божиим и своей жизнью.

Вечер перед сном:

Перечитай то, что записал в течение дня.

Обрати внимание на один аспект твоей жизни или прими конкретные решения на следующий месяц.

Отдай себя Богу. Можно использовать, например, молитва св. Игнатии.

Душа Христова, освяти меня.

Тело Христово, спаси меня.

Кровь Христова, напои меня.

Вода ребра Христова, омой меня,

Страсти Христовы, укрепите меня.

О благий Иисусе, услыши меня:

В язвах Твоих сокрой меня.

Не дай мне отлучиться от Тебя.

От лукавого защити меня.

В час смерти моей призови меня,

И повели мне прийти к Тебе,

Дабы со святыми Твоими восхвалять Тебя во веки веков.

Аминь.

В течение дня...

Взять время для себя. Таким образом, даем, молитва возможность укоренится в моей сердце. Можно прогулять, читать книгу, смастерить что-то... (лучше сегодня отказываться, если возможно, от интернета, телевизор, компьютера, и т.д.).

Даже если это будний день, можно участвовать в Евхаристии или в таинстве примирение.