**PASSOS PARA A ORAÇÃO DE MEDITAÇÃO**

***[1] DISPOR-SE:*** Escolho um texto bíblico. Defino a duração da oração. Busco um **LUGAR** bem tranquilo e agradável que ajude a me concentrar . Encontro uma boa **POSIÇÃO** corporal.

****

***[2] PREPARAR-SE:*** Faço **SILENCIO** interior e exterior**. RESPIRO** lentamente, suavemente. Tomo **CONSCIÊNCIA** de que estou na **PRESENÇA DE DEUS**. Faço com devoção o sinal da cruz.



***[3] SITUAR-SE:* PEÇO A DEUS** Nosso Senhor para que todos os meus desejos, pensamentos e sentimentos estejam voltados unicamente para o seu louvor e serviço. Peço **a GRAÇA** que verdadeiramente **DESEJO** receber de **DEUS**.



***[4] MEDITAR:* LEIO** o texto devagar, saboreando as palavras que mais me “tocam”. **REFLITO** para que esta frase, palavra, idéia me chama a atenção. **CONVERSO** com Deus como um amigo: falo, escuto, peço, louvo, pergunto, silencio, seguindo os sentimentos experimentados na oração.





***[5] REVISAR:*** Recordo o meu ENCONTRO com DEUS. Anoto o que foi mais importante na oração: o texto mais significativo (palavras, frases e imagens); os pensamentos predominantes, os sentimentos de consolação ou desolação, se houve apelos e como me senti diante deles.

**REVISÃO DA ORAÇÃO – REGISTRO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TOPICO** | **1o Tempo** | **2º. Tempo** |
| **TEXTO ORADO**  (Aqui se coloca a citação do texto orado, ressaltando a frase ou palavra que mais tocou ou chamou a atenção |  |  |
| **SENTIMENTO CONSOLADOR**  (colocar numa palavra o sentimento consolador que sentiu. Ex.: paz, alegria, confiança, animo, coragem, abertura, experiência de sentido de vida, etc) |  |  |
| **SENTIMENTO DESOLADOR**  (colocar numa palavras o sentimento desolador que sentiu. Ex.: inquietude, tristeza, desconfiança, desanimo, medo, fechamento, confusão, descrença, etc) |  |  |
| **APELOS Experimentados:**  (desejos, impulsos, inspirações, luzes, graças, etc) |  |  |
| **RESISTENCIAS que surgiram:**  (fuga, medo, repugnância, recusa perante o texto ou oração, etc) |  |  |