**[sunday\_date], [sunday\_name] [sunday\_description]**

**[sunday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[sunday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**Meditatio (powtarzanie)**

*Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.*

**Rozważanie** *– jeśli nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [sunday\_contemplation1]
* [sunday\_contemplation2]
* [sunday\_contemplation3]
* [sunday\_contemplation4]
* [sunday\_contemplation5]
* [sunday\_contemplation6]

**Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)**

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia.* **Możesz modlić się tak:**[sunday\_prayer]

*Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.*

**Actio (działanie)**

*Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?*

Aneks:

CZYTANIA ROZWAŻANE W POSZCZEGÓLNYCH DNIACH TYGODNIA

**[sunday\_date], [sunday\_name] – [sunday\_reading\_ref]**

*[sunday\_reading\_text]*