

# KUIDAS MEDITEERIDA PÜHAKIRJA ÜLE

## *Ettevalmistus*

Palu Jumalalt, et Ta võtaks vastu kogu su mälu, mõistuse ja tahtmise ning kasutaks seda oma suurimaks auks ning sinu hingeõndsuseks.

## *Mälu*

- ◆ Loe või meenuta piiblilugu, mille üle tahad mediteerida.
- ◆ Kujunda vaimusilmas mediteeritava piiblisündmuse toimumispaik.
- ◆ Vaatle kõiki mediteeritavas piibliloos ettetulevaid tegelasi.

## *Mõistus*

- ◆ Kuula, mida piibliloo tegelased kõnelevad.
- ◆ Vaata, mida nad teevad, kuidas nad käituvad.
- ◆ Küsi endalt, Jumalalt ja teistelt tegelastelt, mida neil on öelda just sulle.

## *Tahe*

- ◆ Tee mediteeritavast piibliloost konkreetseid järeldused oma elu ja jumalasuhte kohta.
- ◆ Otsusta ja võta kindlalt nõuks need järeldused teoks teha.

## *Kokkuvõte*

- ◆ Kõnele pühima Kolmainsusega, Jumala inimeseks saanud Pojaga ning pühima Jumalaema Neitsi Maarjaga, palu, et nad ütleksid sulle, mida sa vajad, ja aitaksid sul oma elus teostada Jumala tahet.
- ◆ Loe Meie Isa palve