

### Przed ćwiczeniem

1. Usiądź wygodnie w cichym miejscu, w którym łatwiej będzie ci się modlić.
2. Zamknij oczy i odetchnij kilka razy głęboko. Przez dwie minuty słuchaj swojego oddechu lub bicia serca. W ten sposób wyciszysz się wewnątrz.
3. Wyobraź sobie, że Bóg teraz do ciebie przychodzi i jest w tobie. Oddaj Mu siebie na czas ćwiczenia.
4. Na ćwiczenie przeznacz 15-30 minut.



### Po ćwiczeniu

1. Usiądź w innym miejscu i zapisz w swoim dzienniku duchowym (który warto założyć na potrzeby ćwiczeń) odpowiedzi na trzy pytania:
  - Co czułeś podczas ćwiczenia?
  - Co ci ono pokazało o tobie – jaki jesteś?
  - Co teraz powinieneś robić dalej?
2. Możesz podzielić się swoimi przeżyciami i odkryciami z kierownikiem duchowym, przyjacielem lub grupą, w której wspólnie odprawiacie te ćwiczenia.



### Miejsce modlitwy

Na początku przyda ci się jakieś stałe miejsce modlitwy. To może być pobliski kościół lub kapliczka. Możesz również wygospodarować sobie cichy, wygodny i nastrojowy „modlitewny kącik” w swoim domu (obraz, ikona, świeczka lub lampka oliwna, Biblia, jakaś roślinka, kawałek dywanika itp.). Ostatecznie może to być wygodne krzesło naprzeciw krzyża lub obrazu wiszącego na ścianie. Niech to będzie Twoje stałe miejsce modlitwy. Do dzieła!



### Dwie uwagi

1. Zanim wykonasz ćwiczenie, usiądź i zastanów się dobrze, o co w nim chodzi, jak najlepiej je wykonać, w jaki sposób przeżyć je jak najgłębiej. Można przejść przez ćwiczenia bardzo powierzchownie i w ogóle niczego w sobie nie dotknąć.
2. Ćwiczenia duchowe nie działają na zasadzie „enter” – zrobię i już wszystko działa. Owoc, którego oczekujesz, będzie się w tobie rodził przez powtarzanie ćwiczeń, trwanie na modlitwie z dnia na dzień. Tak się zmienia serce. Dobrze byłoby więc wracać do niektórych ćwiczeń co jakiś czas.

