

Schéma adorace podle metody „pravda-cesta-život“:

Části	Co dělám?	Účel	Hlavní cíl
Příprava	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Stavím se před Boha a použiji k tomu také svou představivost, „Bůh se dívá na mne, a já se dívám na Něho“. ◆ Modlím se „Svatý, Svátý, Svátý...“ a spojuji se s anděly a svatými (vzpomenu si na svého anděla strážného a na ty světce, kteří jsou mi velmi blízcí), kteří ustavičně adorují Svatou Trojici a zároveň prosím o milost být vždy víc v Kristu, a skrze Něj ve Svaté Trojici. ◆ Zříkám se všech svých hříchů, náklonností k nim a ke všemu, co mě vede k jejich páchání; prosím za odpuštění (úkon kajícího). 	<p style="text-align: center;">Probudit vědomí, že jsem před Bohem a v Bohu.</p>	
Já jsem Pravda	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vyznávám svou víru (mohu se pomodlit třeba „Credo“ nebo křestní vyznání víry nebo také modlitbu „Prologu“ z Janova evangelia) a vyzývám Ducha svatého hymnou „Přijď, Duchu svatý“, aby mě vedl k poznání pravé tváře Otce. ◆ Čtu a medituji úryvek Písma svatého (nejlíp texty liturgie slova, které jsou určeny na onen den) nebo fragment z Katechismu Katolické Církve; mohu také použít nějaký biblický komentář, který mi pomůže proniknout hlouběji ve čtený text. ◆ Pomocí mé představivosti se stavím do čteného úryvku, blízko Ježíše, a dívám se na to, co On dělá, říká, myslí, snažím se odkrýt jak se cítí v této situaci, po čem touží, jaké úmysly Ho vedou... ptám se Ho proč říká ta a ne jiná slova, proč to udělal tak a ne jinak... atd. Kdo vidí Jeho, vidí Otce (srov. J 14,9). 	<p style="text-align: center;">Dovolit, aby náš rozum byl osvícen moudrostí evangelia a tím abychom měli mysl Kristovu (srov. 1Kor 2,16).</p>	Oslavit Otce
Já jsem Cesta	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Přirovnávám svůj život k tomu, co vidím v osobě Ježíše a co On mi o sobě zjevil. ◆ Ptám se sebe na to (zpytuji své svědomí), po čem opravdu toužím, co chci, co vybírám a jestli je to stejné jako to, po čem touží, co chce, co vybírá pro sebe Ježíš? Ptám se na to jestli opravdu odevzdávám Ježíši svou vůli, aby v ní mohl žít a jestli Mu chci dovolit, aby ve mně pokračoval ve svých touhách a volbách? ◆ Mohu také zpytovat své svědomí se zaměřením na svůj hlavní zlozvyk, na své slabé stránky... atd. 	<p style="text-align: center;">Orientovat (skrze kontemplaci Osoby Ježíše) svou vůli na vybrání to, co Ježíš vybral pro sebe.</p>	Oslavit Syna

<p>Já jsem Život</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ V důvěrném rozhovoru si povídám s Ježíšem o tom, co mi zjevil o sobě (a tím zároveň o Otci) a také o mně samém. Omlouvám se Mu za to, co ve mně ničí Jeho život. ◆ Povídám si s Otcem a děkuji Mu především za dar Ježíšovy Osoby, za to, že Jeho Syn žije ve mně a pak Mu děkuji za všechna Jeho dobrodiní. ◆ Povídám si s Duchem svatým a prosím Ho o Jeho dary, prosím aby ve mně rozvíjel život Ježíše, aby vléval do mého srdce Jeho city a touhy, aby uzdravoval můj rozum, moji vůli a moje srdce; prosím o přímluvu Panny Marie, svatého Pavla a svého anděla strážného. ◆ Prosím za Církev a za moji rodinu/komunitu; prosím o to, co sám potřebuji; pamatuji na ty, kteří mě požádali o modlitbu, za které jsem zavázán se modlit a také na ty, kteří nejvíc potřebují materiální a duchovní pomoc. ◆ Končím modlitbou růžence nebo modlitbou breviáře. Mohu se také na závěr pomodlit Ježíšovu velekněžskou modlitbu (J17) nebo modlitbu „Otče náš“. Je důležité se opět s důvěrou odevzdat Trojjedinému Bohu. 	<p>Vysvobodit srdce, své city, a zavést je zpět k Bohu.</p>	<p>Oslavit Ducha svatého</p>
-----------------------------	---	---	-------------------------------------