

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

Příprava	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Zříkám se všeho, co by ve mně mohlo zarmucovat Ducha svatého (srov. Ef 4,30), to znamená všech svých hříchů a toho, co mě k nim vede. ◆ Prosím Otce i Syna, aby mě znova obdařili svým svatým Duchem. ◆ Odevzdávám se úplně Duchu svatému, který jako jediný mi může dát poznání Ježíše (srov. J 14,26), který jako jediný mě může vést ve stopách Ježíše a proměnit mě v Jeho svědka (srov. J 15,26), který jako jediný mi může svou přítomností přinést milost Ježíše a uzdravit moje srdce (srov. J 16,13). 	
Já jsem Pravda	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Čtu úryvek evangelia a cele – to znamená všemi svými smysly (zrakem, sluchem, hmatem, čichem, chutí) – se stavím do popsané události. ◆ Dívám se na Ježíše: co On říká, dělá, myslí, jak se cítí, po čem touží, jaké úmysly Ho vedou... atd. „Kdo vidí Mne, vidí Otce“ (J 14,9). ◆ Pokud je to úryvek jenom s nějakým poučením Ježíše, uvědomím si, že to není jenom odhalení Jeho smýšlení, protože Ježíš koná to, co říká a pokud nás vyzývá k něčemu, je to vždy jenom to, co už sám udělal jako první. Každý svůj příkaz Ježíš Mistr už uskutečnil ve svém životě a dal nám tak příklad (srov. J 13,15; 15,10). Poprosím Ducha svatého, aby mi ukázal tento příklad (uvedl mě do jiné události Ježíšova života, kde to mohu uvidět) a nadchnul mě jeho krásou, abych opravdu miloval jeho způsob jednání a byl si jistý, že je to pro mne opravdový život. 	Sláva Otci
Já jsem Cesta	<ul style="list-style-type: none"> ◆ V osobě Ježíše jako zrcadle vidím sebe. Dovoluji, aby se moje myšlenky setkaly s myšlenkami Ježíše, moje touhy s Jeho touhami, moje city s Jeho city, moje činy s Jeho činy... atd. 	Sláva Synu
Já jsem Život	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Děkuji Mu za to, co v mém rozumu, vůli a srdci je projevem Jeho života ve mně a prosím, aby On rostl stále víc. ◆ Omlouvám se Mu za to, co je v mém rozumu, vůli a srdci od Něj rozdílné nebo v úplném protikladu k Němu. ◆ Prosím Ducha svatého, aby mě uzdravoval a to, co není ještě přetvořené nahradil Ježíšem s Jeho Božským myšlením, cítěním a konáním. ◆ Prosím Ducha svatého, aby ve mně během dne vítězil život Ježíše (a konkrétně ty Jeho myšlenky, city, touhy, činy... které mi ukázal v této modlitbě) ke slávě Boha Otce. 	Sláva Duchu svatému