
SCHEMAT MEDYTACJI

PRZYGOTOWANIE MEDYTACJI

- czytam dany fragment Pisma Św.
- czytam wprowadzenie do medytacji i zaznaczam rzeczy najważniejsze
- do porannej medytacji to przygotowanie robię wieczorem

do 15
min



MEDYTACJA

– prośba stała „*Spraw, Panie, aby wszystkie moje myśli, pragnienia, decyzje (także te podejmowane w czasie medytacji) i czyny były skierowane ku większej Twojej służbie i chwale.*”

- wyobrażenie sceny
- prośba o owoc medytacji

Treść rozważam w trzech krokach:

1. Co mówi Bóg
2. Jak to się odnosi do mojego życia
3. Co z tym zrobię

Rozmowa końcowa

Ojcze nasz



45 min

REFLEKSJA PO MEDYTACJI

- zawsze ją piszemy
- opisuję drugi i trzeci krok medytacji
- piszę też o uczuciach, które mi towarzyszyły

15 min
