

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
- wyobraźnia
- prośba

Treść rozważam w trzech krokach:

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

Rozmowa końcowa



45 min.

REFLEKSJA PO MEDYTACJI

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

15 min.