

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

Meditácia slova

(Praktický nácvik)

23



WWW.INKY.SK

DOMÁCA ÚLOHA

Rozjímania podľa nášho tretieho
rozpisu – máte ho dokončený?



Najmenej 5 zo 7 rozjímaní = 1 kredit



DNES...

**... si v praxi vyskúšame
meditáciu biblického
textu.**



ÚLOHA

- Najbližších 15 minút každý sám zanalyzujete a prerozprávate text Písma o obrátení apoštola Pavla.
- Na čokoľvek, čo Vám nie je jasné – alebo čo nenájdete v biblickom slovníku a podobne – sa ma pokojne pýtajte!
- Potom sa navzájom oboznámime s tým, čo nás každého oslovilo – s posolstvom textu.
- Dáme si ešte pár minút na to, aby sme sa nechali inšpirovať tým, čo našli spolužiaci.
- Potom si pustíme krátku relaxačnú skladbu.
- Po nej bude nasledovať 5 minút, počas ktorých budeme každý sám zvolenou technikou meditovať nad výsledkami svojho rozjímania.



Kvalitné vypracovanie = 1 dnešný kredit

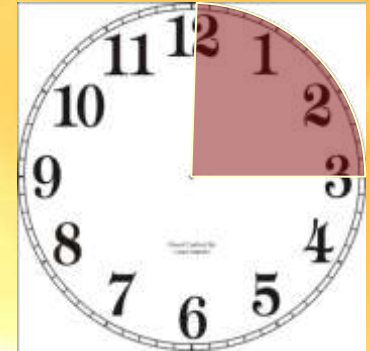
Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!

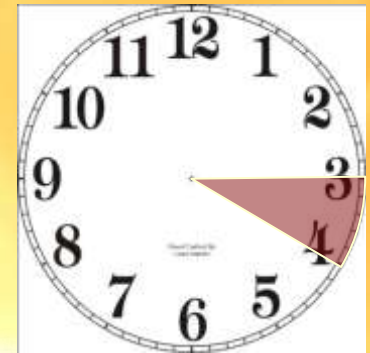


... PRAKTICKÝ NÁCVIK:



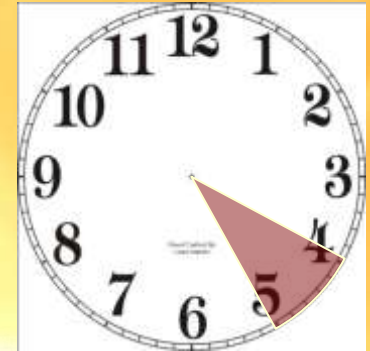
Začínáme teda
ROZJÍMANÍM!

... PRAKTICKÝ NÁCVIK:



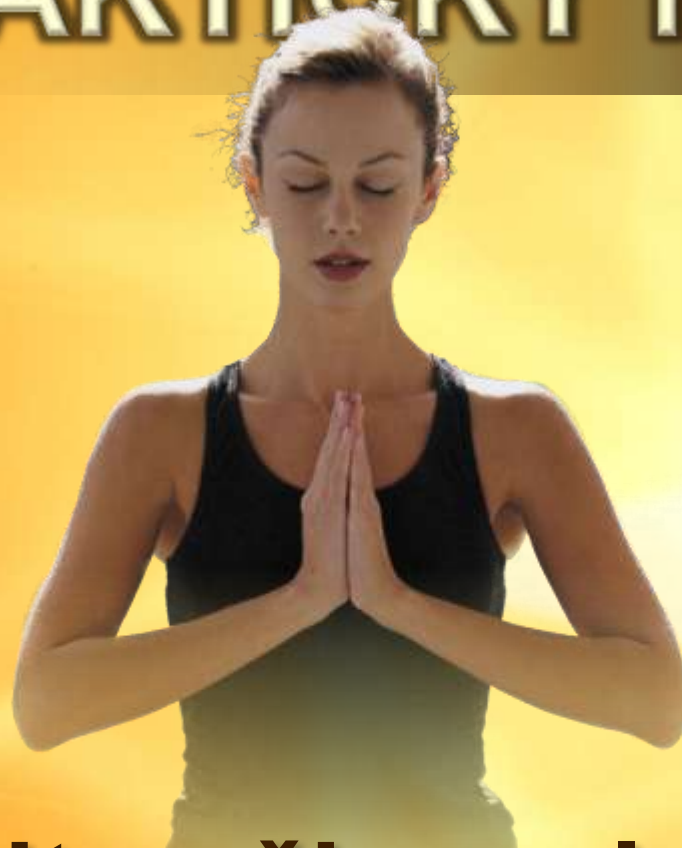
... pokračujeme
ZDIEĽANÍM!

... PRAKTICKÝ NÁCVIK:



... máte 5 minút na
ZAPRACOVANIE
výsledkov a inšpirácií zo zdieľania

... PRAKTICKÝ NÁCVIK:



**Zavrite oči, nasleduje
RELAXÁCIA a hneď po nej
MEDITÁCIA!**

REFLEXIA:



Ako dopadla Vaša meditácia?

Skúste sa **podeliť navzájom so zážitkami, skúsenosťami,...**

Nejaké **problémy?**

Otázky?



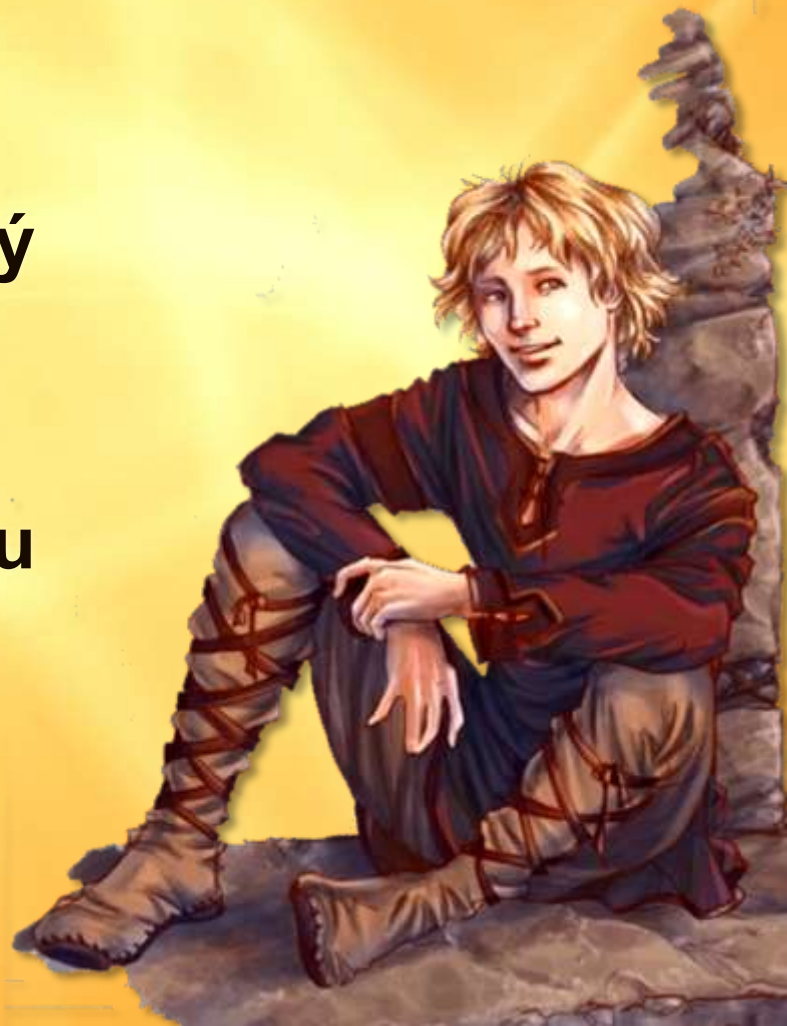
Kvalitne vypracované rozjímanie = 1 kredit

DOMÁCA ÚLOHA

Rozjímajte podľa rozpisu, ktorý ste dnes dostali!

Každé rozjímanie **zakončite relaxáciou** a následne vhodnou formou **meditácie**!

Výsledok rozjímania aj meditácie **zaznačte** do meditačného denníka!



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK