

POGŁĘBIENIE REFLEKSJI

Uważność, to potrzeba, która wymaga wielu ćwiczeń i refleksji. W pośpiechu życia często ją pomijamy i zapominamy o niej. Jednak chyba każdy z nas lubi być zauważony przez innych. **Czasami nie trzeba zbyt wiele, wystarczy np. herbata podana komuś, kto właśnie zmarznięty wszedł do domu, wskazanie wolnego miejsca w autobusie lub zapytanie: co u ciebie?** To jest nasza uważność na co dzień.



Poproś uczestników spotkania, by powiedzieli o uważności w swoim życiu, kiedy ostatnio jej doświadczyli od innych. Porozmawiajcie o tym we wspólnocie. Zapiszcie potrzeby wspólnoty związane z UWAŻNOŚCIĄ w Waszym PLANERZE.

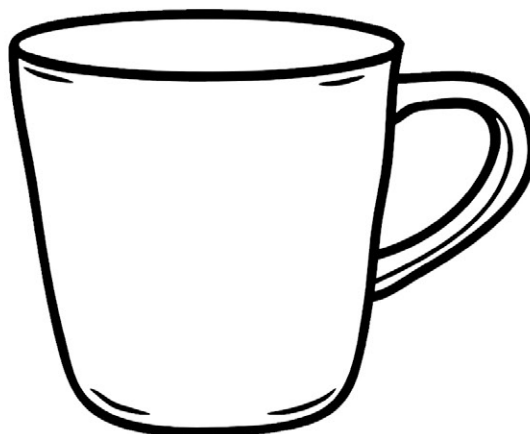
MAMY SIEBIE!

Teraz zapraszamy do zabawy w uważność i wdzięczność. Rozdaj każdemu rysunek pustego kubka. Poproś, by każdy napisał na nim kilka rzeczy, za które jest wdzięczny w minionym tygodniu. To ważne, by zauważać małe rzeczy, które budują naszą codzienność.

ZAKOŃCZENIE

Pomódlcie się Psalmem 19 i zróbcie test na uważność dostępny w załączniku na stronie w materiałach formacyjnych na luty:

TEST NA UWAŻNOŚĆ



PSALM 19

Niebiosa głoszą chwałę Boga,
dzieło rąk Jego nieboskłon obwieszcza.
Dzień dniowi głosi opowieść,
a noc nocy przekazuje wiadomość.
Nie jest to słowo, nie są to mowy,
których by dźwięku nie usłyszano;
ich głos się rozchodzi na całą ziemię
i aż po krańce świata ich mowy.
Tam słońcu namiot wystawił,
i ono wychodzi jak oblubieniec ze swej komnaty,
weseli się jak olbrzym, co drogę przebiega.
Ono wschodzi na krańcu nieba,
a jego obieg aż po krańce niebios,
i nic się nie schroni przed jego żarem.
Prawo Pana doskonałe - krzepi ducha;
świadectwo Pana niezawodne - poucza prostaczka;
nakazy Pana słuszne - radują serce;
przykazanie Pana jaśnieje i oświeca oczy;

bojaźń Pańska szczerą, trwającą na wieki;
sądy Pańskie prawdziwe, wszystkie razem są słuszne.
Cenniejsze niż złoto, niż złoto najczystsze,
a słodsze od miodu płynącego z plastra.
Chociaż Twój sługa na nie uważa,
w ich przestrzeganiu zysk jest wielki,
kto jednak dostrzega swoje błędy?
Oczyść mnie od tych, które są skryte przede mną.
Także od pychy broń swojego sługę,
niech nie panuje nade mną!
Wtedy będę bez skazy i wolny
od wielkiego występku.
Niech znajdą uznanie słowa ust moich i myśli mego serca
u Ciebie, Panie, moja Skąto i mój Zbawicielu!