

Wstęp

Przed Tobą 5 kroków. Poczynając od pierwszego, poświęć na każdy 15 minut zanim przejdziesz dalej.

W zależności od swojego momentu życia i wrażliwości różnie doświadczysz każdy z kroków. Jeśli potraktujesz je poważnie, z odpowiednią uważnością i pokorą, prawdopodobnie to ćwiczenie będzie miało sens :)

Zanim zaczniesz iść przez kroki, wyłącz, a najlepiej w ogóle odłóż daleko telefon i znajdź miejsce, gdzie nikt i nic nie będzie Cię rozpraszało. Kroki potraktuj osobiście i śmiertelnie poważnie - w innym wypadku zmarnujesz tylko swój czas :)

Jeśli jesteś gotów - czas na Krok 1. Powodzenia! :)

tu ciąć -----

Krok 1 - dziękowanie Bogu za otrzymane dobro

Spędź nad tym krokiem 15 minut zanim przejdziesz do kolejnego

Podziękuj Bogu za to co masz: za łaski, relacje, naturalne zdolności. Każdą czynność warto w życiu rozpoczynać od westchnienia z wdzięcznością do Boga.

tu zgiąć -----

tu ciąć -----

Krok 2 - prośba o łaskę poznania grzechów

Spędź nad tym krokiem 15 minut zanim przejdziesz do kolejnego

Poproś Boga o skuteczne dostrzeżenie swoich poruszeń duchowych, ograniczeń i grzechów. Łatwiej jest wielbładowi przejść przez ucho igielne, niż Tobie, zwykłemu śmiertelnikowi przyłapać się na „wypieraniu, intelektualizowaniu czy projekcji”.

tu zgiąć -----

tu ciąć -----

Krok 3 - żądanie od swojej duszy zdania sprawy

Spędź nad tym krokiem 15 minut zanim przejdziesz do kolejnego

Skup się na swoich uczuciach takich jak smutek, agresja, czy zazdrość, które mogą być powodem głupich działań i decyzji (czyli grzechu). Zdystansuj się od nich, spójrz na nie szczerze i uświadom sobie co w Tobie siedzi.

tu zgiąć - - - - -

tu ciąć - - - - -

Krok 4 - prośba o przebaczenie win

Spędź nad tym krokiem 15 minut zanim przejdziesz do kolejnego

Proś Boga o przebaczenie za popełnione grzechy. Odróżnij poczucie winy od żalu za grzechy - Bóg oczekuje od nas żalu za grzechy, a nie poczucia winy.

tu zgiąć - - - - -

tu ciąć - - - - -

Krok 5 - postanowienie poprawy przy Jego łasce

Spędź nad tym krokiem 15 minut zanim przejdziesz do kolejnego

Co musisz zmienić, by Twoje życie stało się lepsze? Skup się znowu na swoich uczuciach - przy odpowiedniej pokorze i subtelności pozwala się to wewnętrznie uporządkować. Świat wokół Ciebie wymaga radykalnej poprawy - zacznij od wyjęcia belki z własnego oka.

tu zgiąć - - - - -

tu ciąć - - - - -