

2 KREDITES, SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM ▼

ESTI I. FÉLÉV; IDŐPONT: 2023. SZEPTEMBER 23. (14:20–17:30), 2023. DECEMBER 2. (14:20–17:30);

HELYSZÍN: (?) SZEMÉLYESEN, 4 TANÓRA A HALLGATÓKKAL EGYEZTETETT IDŐPONTBAN (ONLINE)

**LÉTSZÁMKERET: MINIMUM 6 FŐ – MAXIMUM 12 FŐ**

**Szemináriumvezetők:** Székelyné Kováts Eszter és Szegedi Ágnes

**A tanegység célja:** A kurzus a belső figyelemre épülő, az önismereti fejlődést előmozdító 'munkamódokba' (fókuszolás és csendmeditáció, szemlélődő ima, táncmeditáció,) nyújt szemléleti és gyakorlati bevezetést. A gyakorlatok során a hallgatók megismerik a belső figyelem irányításának módjait, a keletkezett tapasztalatok megkülönböztető felismerését, a lecsendesedés fókuszában megélhető 'belső történések' megragadását. Rátekintő reflexióban tudatosítják és megfogalmazzák önismereti következtetéseiket. A megosztásokban, a csoport befogadó közege hozzájárul a megjelenő valóság – a „van” - elfogadásához, megnyitva az utat annak megértéséhez - megengedéséhez, hogy „ami van, annak szabad lennie”<sup>i</sup> Mindezek által: erősödik a figyelem, a megértés önmaga és mások felé; a csend, lecsendesedés ismert, barátságos lehetőséggé válik számára; a nyugalom, a megkülönböztetés beépül kapcsolódási útkeresésébe; nő a hallgató empátiás készsége, elfogadási nyitottsága; gazdagodik önismerete, pontosabbá válik énképe, a belső elfogadás terében érlelődhetnek és elindulhatnak az életszakasz aktuális változásai

**Tematika:** 1. blokk: A kurzus témája, célkitűzései, követelményei. Az önismereti munka csoport- és személyes feltételeinek megteremtése (ismerkedés, csoportszabályok kialakítása) 2. blokk:Érzékenyítő- és empátiafejlesztő gyakorlatok; bevezető önészlelési gyakorlatok. Kapcsolódó irodalom, ismeretanyag áttekintése. 3. blokk:Belső figyelem (fókuszolás és meditáció) -vezetett alapozó gyakorlatok és kapcsolódó ismeretek. 4. blokk: A fókuszolás lépései – gyakorlás párokban, 5. blokk: Bevezetés a szemlélődő imába 6. blokk: Bevezetés a táncmeditációba 7.blokk Gyakorlás közösen és 3-fős kiscsoportokban; 8. blokk: hasonlóságok és különbségek - a megismert belső figyelmi tapasztalatok reflexiója, önismereti felismerései; a kurzus zárása

**Követelmény:** Aktív órai részvétel. Tanórán kívüli önálló gyakorlás instrukciók alapján. Három írásbeli munka elkészítése: (1) az önismereti tanulás tapasztalatösszegző-reflexiója egy – a megadott irodalmakból - kiválasztott irodalom kiemelt szakaszának tükrében, min. 1 – max. 2 oldal terjedelemben, leadása a kurzus zárását követő 8 napon belül (2) Megadott témakörben a félév során egy min. 5 oldal terjedelmű dolgozat elkészítése és leadása a szorgalmi időszak végéig.

**Irodalom:** (1)MUSTÓ PÉTER SJ: Csendben születik az élet (Jezsuita Kiadó, 2021); (2) STEPHEN D. Eyre: Isten közelségében? (Harmat Kiadó Alapítvány, Bp., 1994); (3) JEGES MIRJAM OCD: A szeretet Csöndes nyelve (Sarutlan Kármelita Nővérek, Magyarszék, 2023); (4) EUGENT.GENDLIN: Fókuszolás I-II. fejezet (EDGE 2000 Kiadó, Bp. 2009); (5) BAGDY EMŐKE: Psychofitnes (Animula Kiadó, Bp. 2004); (6) ANTHONY DE MELLO SJ: A szeretet útja (Korda Kiadó, Kecskemét, 2023);

**Előadások/olvasnivalók:** (1) Imádság és meditáció-Baán Izsák OSB előadása (Szabadegyetem 2016, Pécsi Egyházmegye) <https://www.youtube.com/watch?v=cw1ruOYXUEc> (2) Táncmeditáció –Csókási Anna RSCJ (EWTN Katolikus Televízió,2016) <https://www.youtube.com/watch?v=pvqBelg4Etl> ; (2020) <https://www.youtube.com/watch?v=4HHK1Peacjw>; Táncima (2022) <https://www.youtube.com/watch?v=74nQLKC929U> (3) Szent Ignáci vezetett ima (Szent Szív Társaság Sacré Coeur , 2021) [https://www.youtube.com/watch?v=f\\_sbe2xawE8](https://www.youtube.com/watch?v=f_sbe2xawE8); [https://www.youtube.com/watch?v=HE\\_ga\\_RJYbg&t=17s](https://www.youtube.com/watch?v=HE_ga_RJYbg&t=17s) (4)Egyenes gerinccel a fény felé (Magyar Kurir, 2023) <https://www.magyarkurir.hu/hirek/egyen-es-gerinccel-feny-fele-musto-peter-halalara>

---

<sup>i</sup> Mustó Péter SJ in <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/vedd-le-a-sarudat/> és <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/vedd-le-a-sarudat-2/#more-14798>