

---

## BEVEZETÉS A SZEMLÉLŐDŐ IMÁBA (MUSTÓ PÉTER TISZTELETÉRE)

---

2 KREDITES, SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM

NAPPALI (ESTIS HALLGATÓK IS FELVEHETIK) I. FÉLÉV; (?) HELYSZÍN: (?), ZÁRÁS MÉG 2 ÓRA, MEGBESZÉLT IDŐBEN (ÖSSZESEN 11+2 ÓRA)

**Szemináriumvezető: Dr. Guba András**

**Tanegység szakmai tartalma:** A képzés célja a biblikus és keresztény hagyományon alapuló szemlélődő ima alapjainak megismerése. Megismerve ezen ima alapvető elemeit átvisszük a gyakorlatba egy közösségi meditációs folyamat keretében. A megismert alapok szerint a folyamat tapasztalatait naplószerűen lejegyezzük, majd közösen megvizsgáljuk.

**Elérendő kompetenciák:**

**Tudás:** A hallgatók alapvető tájékozottságot szereznek a szemlélődő ima keresztény hagyományába és gyakorlatába. Megismerik tapasztalatok lejegyzésének formáit, azok megosztását, és az arra való reflexió lehetőségeit.

**Képesség:** A hallgató képes saját szemlélődő folyamatot indítani és reflektálni erre a folyamatra. Ebben a folyamatban képes a Lélek belső rezdüléseit érzékelni. Képes tapasztalatait másokkal megosztani, a kapott reflexiókat saját tanulásába beépíteni.

**Attitűd:** Nyitott a szemlélődés során megjelenő tapasztalatok elfogadására, elengedésére. Hétköznapi életében tudatosan szembenéz saját és környezete valóságával.

**Felelősség:** Lelki vezetője/kísérője támogatásával beépíti keresztény életvezetésébe a szemlélődő ima számára megfelelő formáját.

**Tematika:**

1. fogalomtisztázás, meditációs gyakorlat
2. a szemlélődés biblikus és keresztény gyökerei, meditációs gyakorlat
3. Naplózás, meditációs gyakorlat
4. A szemlélődés a bencés, ferences és piarista hagyományban, néhány mai iskola, meditációs gyakorlat
5. Hallgatói prezentáció szakirodalom alapján 1., meditációs gyakorlat
6. Hallgatói prezentáció szakirodalom alapján 2., meditációs gyakorlat
7. Hallgatói prezentáció szakirodalom alapján 3., meditációs gyakorlat
8. A tapasztalati folyamat elemzésének lehetőségei, meditációs gyakorlat
9. Egy hallgatói folyamat ismertetése 1., visszajelzés, meditációs gyakorlat
10. Egy hallgatói folyamat ismertetése 2., visszajelzés, meditációs gyakorlat
11. Egy hallgatói folyamat ismertetése 3., visszajelzés, meditációs gyakorlat

### 12-13. a folyamat közös zárása, reflexió, közös szemlélődő ima

**A foglalkozásokon való részvétel követelményei:** A foglalkozásokon a részvétel kötelező. Igazolatlan hiányzás mértéke az SZMSZ szerint. Igazolt hiányzás, illetve hiányzások pótlása az előadóval való egyeztetés szerint történik. Fontos számunkra, hogy a közös imádság tapasztalatában is részesüljünk, ezért minden alkalmon való részvételre számítunk. A tárgy "Bevezetés" jellegéből adódik, hogy egy folyamatra szerződünk, aminek minden eleme fontos, nem hagyható ki. Az esetleges hiányzásokat egyénileg pótolni kell a vezetők instrukciói szerint, ahogy a tantárgyleírás jelzi: napló írásával együtt.

**Félévközi feladatok, ismeretek ellenőrzése:** 1 db prezentáció: a választott szakirodalom ismertetésére, illetve rögzítése. Tapasztalati napló készítése. Legalább 5 oldalas dolgozat a tapasztalati napló ismertetésével és szakirodalmi elemzésével.

**Aláírás megszerzése:** Foglalkozások látogatása, aktív részvétel

**Értékelés:** Gyakorlati jegy: óralátogatás, feladatok, beadandó

**Kredit megszerzésének feltétele:** aláírás, legalább elégséges gyakorlati jegy

**Kötelező irodalom:** MUSTÓ PÉTER: Csendben születik az élet, Jezsuita kiadó, 2021.

**Ajánlott irodalom:** JÁLICS FERENC: Szemlélődő lelkigyakorlat - Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába, Jezsuita könyvek, 2021., JOHN MAIN: Szótól a csendig, Pannonhalmi főapátság, 2019., LAURENCE FREEMAN: Belső fény - A tiszta imádságért végzett meditáció, L'Harmattan kiadó, 2019., THOMAS KEATING: A világ szíve, Bevezetés a kontemplatív kereszténységbe, Sarutlan Kármelita Nővérek, 2018., WILLIAM A. MENINGER: Ha Istent keresed, kedves barátom - A szemlélődő imádság útján egy régi mester nyomában, Ursus Libris, 2020., Megnemismert felhője (ismeretlen szerző), HANS URS VON BALTHASAR: A keresztény elmélkedés, Vigilia kiadó, 1987., A zarándok elbeszélései, Bencés kiadó, 2003.