

3 KREDITES,

SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM ESTI II. FÉLÉV

IDŐPONTOK: **2026. FEBRUÁR 27.** (16:00–19:15), **2026. MÁRCIUS 27.** (16:00–19:15)

+ **4 TANÓRA A HALLGATÓKKAL EGYEZTETETT IDŐPONTBAN**

LÉTSZÁMKERET: MINIMUM 6 FŐ – MAXIMUM 16 FŐ

Szemináriumvezetők: Balkovics Ilona ASCJ, 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”ⁱ

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 táncmeditációba **6. blokk:** Bevezetés a szemlélődő imába **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, Magyarorszáék, 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=HE_ga_RlYbg&t=17s (4)Egyenes gerinccel a fény felé (Magyar Kurir, 2023) <https://www.magyarKurir.hu/hirek/egyen-es-gerinccel-feny-fele-musto-peter-halalara>

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