



Igent mondok
ONLINE NŐI LELKIGYAKORLAT

Segédanyag kiscsoportos találkozásokhoz

NB. Amikor valaki Istennel való találkozásáról oszt meg, azt csak „leoldott saruval” hallgathatjuk. Tisztelettel és szeretettel Isten és egymás iránt, engedjük, hogy ebben a szent térben legyünk együtt.

A TALÁLKOZÁS MENETE

- **Megérkezés, köszöntés**
- **Rövid ima** - ének, Üdvözlég Mária vagy szabadon megfogalmazott ima.
- **Hogy vagy kör** - Hogy érzékeljük egymást? Ki hogyan, miből érkezik?
- **Szentlélek hívása** - Rövid csendben engedjük, hogy élővé tegyen bennünk egy-két olyan imatapasztalatot, amit a csoportban is szívesen megosztanánk. Imatapasztalatok megosztása - Minden megosztás után segít egy rövid csend, hogy a kimondott szó mélyebben megérkezessen a csoport tagjaihoz.
- **Csend** - Engedem, hogy mindaz, amit befogadtam és megosztottam, megérkezessen hozzám.
- **Reflexió** - Zárásként a csoport minden tagja kimond, megoszt egy szót/mondatot, ami most a leginkább megérintette.
- **Záró imádság** - Egy énekkel vagy rövid imával zárjuk az alkalmat.

A MEGOSZTÁS KERETEI

- Mindaz, amit ebben a körben kimondunk, az köztünk marad, nem osztjuk meg másokkal.
- Magamról, az érzéseimről, a gondolataimról, a tapasztalataimról beszélek egyes szám első személyben, kerülve az általánosítást (pl. az ember elbizonytalanodik helyett: elbizonytalanodtam)
- Egyszerűen befogadom társam tapasztalatát, nem vágok a szavába, nem javítom ki, nem fűzök hozzá megjegyzéseket.
- Elfogadom azt is – türelmesen várakozva – , ha valaki nehezen tudja csak kifejezni a tapasztalatait.
- Kerülöm a tanácsadást, kioktatást, dorgálást.
- Ha valaki úgy érzi, hogy nem tudja megosztani tapasztalatait, jelezze ezt a csoport felé.