

„Igazságba öltözzetek!” Csoportfoglalkozások szerzetesközösségeknek

Mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)
– a magyar nyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.

„IGAZSÁGBA ÖLTÖZZETEK!”
Csoportfoglalkozások szerzetesközösségeknek



Impresszum

„Igazságba öltözzetek!” Csoportfoglalkozások szerzetesközösségeknek

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:
Martin O'Reilly: Dinámicas de grupo. Recursos para las reuniones comunitarias,
Publicaciones Claretianas, Madrid, 2002.

Fordította:
Szádvári Panka

© Publicaciones Claretianas, Madrid, 2002
Hungarian Translation © Szádvári Panka, Piarista Rend Magyar Tartománya

Megjelent a Piarista Rend Magyar Tartománya főnökének engedélyével

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv a Piarista Rend Magyar Tartománya kiadásában készült 2023-ban, az ISBN 9786155934209 azonosítóval. Az elektronikus változat a Piarista Rend Magyarországi Tartománya főnökének az engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más jog a Piarista Rend Magyarországi Tartományáé.

Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék	3
Kedves Olvasó!	6
Bevezetés.....	7
1. Pasztorális segítségnyújtás a szerzetesközösségek életében.....	8
2. A közösség vezetőjének a szerepe	9
3. Hogyan szervezzük meg a közösségi összejöveleket?	10
Első rész: A szerzetesi élet mélyebb megismerése	14
1. gyakorlat: Brainstorming	14
2. gyakorlat: Vizsgáljuk meg apostoli tevékenységünk tervét!	15
3. gyakorlat: Készítsünk posztert a hivatás témájában!	16
4. gyakorlat: Legyünk próféták!	17
5. gyakorlat: Figyeljük meg, mi történik a külvilágban!	18
6. gyakorlat: Ünnepezzük meg az aranymisénket!.....	19
7. gyakorlat: Milyen ember volt az alapítónk?	20
8. gyakorlat: Tartsuk meg a frissességünket!	21
9. gyakorlat: A rend tegnap és ma.....	22
10. gyakorlat: Mit kapunk a rendtől?	23
11. gyakorlat: Milyennek látnak minket kívülről?	24
12. gyakorlat: Kétszer gondoljuk át!	25
13. gyakorlat: Az alapító életútja	26
14. gyakorlat: Az értékelés ideje.....	27
15. gyakorlat: Milyen hivatásról is van szó?	28
16. gyakorlat: Emlékek ládája	29
17. gyakorlat: Mi a szerzetesi élet?	30
18. gyakorlat: Szalagcímek.....	31
19. gyakorlat: Mit vártam, és mit várok?	32
20. gyakorlat: Szükségszerű változtatások	33
21. gyakorlat: Teszt a szerzetesi életről.....	34
22. gyakorlat: Levél az alapítónak	36
23. gyakorlat: Dolgozzunk fényképekkel!.....	37
24. gyakorlat: A hivatáshoz szükség van néhány dologra... ..	38
25. gyakorlat: Kusza vígjáték	39
26. gyakorlat: Kit hívunk meg hajlékunkba?.....	41
27. gyakorlat: A szerzetesi fogadalmak	42
28. gyakorlat: A szerzetesi élet mint szimbólum	43
29. gyakorlat: Készítsük elő a fogadalomtétel szertartását!	44
30. gyakorlat: Képzeljük magunkat a másik helyébe!	45
31. gyakorlat: Mit kezdjünk az örökséggel?	46
32. gyakorlat: Nagy várakozások.....	47
33. gyakorlat: Állítsuk vissza a szerzetesi életet!	48
34. gyakorlat: Egy kilenc pontos probléma	49
35. gyakorlat: Kinél vannak az elemek?.....	50
36. gyakorlat: Kapcsolatban a plébániával	51
37. gyakorlat: A szerzetesi élet és a boldogságmondások.....	52
Második rész: Önmagunk megismerése	53

38. gyakorlat: Készítsünk egyéni leltárat!	53
39. gyakorlat: Csendben	54
40. gyakorlat: Egy madár története	55
41. gyakorlat: Egy álomutazás	56
42. gyakorlat: Ilyen vagyok	57
43. gyakorlat: Az én búcsúbeszédem	58
44. gyakorlat: Az alapértékek	59
45. gyakorlat: Álljunk bele valamibe!	60
46. gyakorlat: Megfontolt cölebek	61
47. gyakorlat: Teljes őszinteséggel	62
48. gyakorlat: Ki vagyok én? Ki vagy te?	63
49. gyakorlat: Egy emlékezetes nap	64
50. gyakorlat: Egy élő rózsafüzér	65
51. gyakorlat: Hogyan érzünk családjunk iránt?	66
52. gyakorlat: Ritmikus tánc	67
53. gyakorlat: Hadd nézzem!	68
54. gyakorlat: Fedezd fel „interkulturális stílusod”!	69
55. gyakorlat: Felelősségvállalás	70
56. gyakorlat: Beszélgessünk szüleinkkel!	71
57. gyakorlat: Gyűjtsunk gyertyát!	72
58. gyakorlat: Első emlékeim	73
59. gyakorlat: Egy ideális nap a szolgálatban	74
60. gyakorlat: Mitől veszítem el a fejem?	75
61. gyakorlat: Finom ruhadarab, jó ízlés	76
62. gyakorlat: Ismerkedjünk meg saját érzéseinkkel!	77
63. gyakorlat: Meglepetés!	78
64. gyakorlat: Éljük meg a jelen pillanatot!	79
65. gyakorlat: Csak egy perc!	80
66. gyakorlat: A nagy szökés	81
67. gyakorlat: Mindenki a maga ritmusában	82
68. gyakorlat: Az idő ura	83
69. gyakorlat: Állapodjunk meg egy helyen!	84
70. gyakorlat: A jövő kulcsa	86
71. gyakorlat: Mi értelme az imádságnak?	87
72. gyakorlat: Úton a csillagok felé	89
73. gyakorlat: Tűz van!	90
74. gyakorlat: Pont erre vágytam!	91
75. gyakorlat: Hallgasd meg ezt a számot!	92
76. gyakorlat: A testem	93
Harmadik rész: A közösség	94
77. gyakorlat: Hogyan oldjunk fel egy közösségi gócpontot?	94
78. gyakorlat: Tudok én kommunikálni?	95
79. gyakorlat: Dicsérjük testvéreinket!	96
80. gyakorlat: Elintézetlen számlák	97
81. gyakorlat: A hullámok hátán	98
82. gyakorlat: Ébredjünk rá előítéleteinkre!	99
83. gyakorlat: Osszuk meg egymással aggodalmainkat!	100
84. gyakorlat: Egy kivételes személy	101
85. gyakorlat: Rendezzünk kiállítást!	102
86. gyakorlat: A rejtett titok	103

87. gyakorlat: Mit jelent jó hallgatóságnak lenni?	104
88. gyakorlat: Az intimitás körei.....	105
89. gyakorlat: Az autentikus én	106
90. gyakorlat: Vakok és megbízottak.....	107
91. gyakorlat: Vadászat közben	108
92. gyakorlat: Hogyan jussunk közös nevezőre?	109
93. gyakorlat: Csapatmunka	110
94. gyakorlat: „Legyenek mindnyájan egyek!”	111
95. gyakorlat: Tegyük fel kérdéseket!	112
96. gyakorlat: Közösségen belüli kapcsolatok.....	113
97. gyakorlat: Kinek a szerepébe búj?	114
98. gyakorlat: A közösség címere	115
99. gyakorlat: Szoros egységben.....	116
100. gyakorlat: Az első benyomás, és az utolsó	117
101. gyakorlat: Mennyire szórakoztató a közösség élete?	118
102. gyakorlat: A vágyak kútja	119
103. gyakorlat: Szóbeszéd a közösségben.....	120
104. gyakorlat: Egy talentumokkal teli közösség	121
105. gyakorlat: Ellenvetések láncolata	122
106. gyakorlat: Egy ideális közösség	123
107. gyakorlat: Koncentrikus körök.....	124
108. gyakorlat: Testbeszéd	125
109. gyakorlat: Mária vagy Márta?	126
110. gyakorlat: Ünnepeljen együtt a közösség!	128
111. gyakorlat: A rendház	129
112. gyakorlat: Az első szavak	130
113. gyakorlat: Köszönöm, hogy segítesz!	131
114. gyakorlat: A búcsúzás	132
Függelék: Műhely az interkulturalitásról a szerzetesi életben	133
Válogatott irodalom	141
Piarista hivatás	142

Kedves Olvasó!

Örömmel adjuk át az *Igazságba öltözzetek!* című kötetünket a keresztény közösség vezetőjének, de különösen is a megszentelt életet élők előjáróinak. Krisztus minden megkeresztelt személyt arra hív, hogy mind személyében és közösségén keresztül is jel legyen. Éppen ezért fontos, hogy hívő közösségeink az idők jelein keresztül újból és újból felfedezzék, hogyan lehet reagálni a jelen pillanatban felmerülő igényekre. A mai világban – minden bizonnyal – arra kaptunk meghívást, hogy a testvériség tanúi legyünk egy széttöredezett világban. Küldetésünk arra is szól, hogy közösségvállaló közösségek legyünk, melyekben a különböző élethelyzetek képviselői új és kreatív módon oszthatják meg, tehetik közös kincssé és erőforrássá saját életüket és hivatásukat. Az itt közreadott gyakorlatok segíthetnek gyógyítani a bennünk lévő közösségi félelmeket, sebzettségeket. Erőt adhatnak a kiengesztelődésben és a bizalomban való növekedéshez, fejleszthetik az egymás közötti kommunikációs kultúránkat.

Szűz Mária, a Kegyes Iskolák Királynője tartsa egységben maga körül a közösségeket, és támogassa őket minden nap a Lélek hívásában, aki minden testvériség köteléke, ereje és forrása.

Zsódi Viktor Sch.P.
tartományfőnök

Bevezetés

Miért született meg ez a könyv?

A szerzetesi közösség nem csak egy egyszerű csoport, melynek tagjai egy fedél alatt élnek. Több annál. Sokkal több, mint tagjainak száma. Függetlenül attól, hogy nagy vagy kicsi, hogy férfiak vagy nők alkotják, hogy papokból vagy laikusokból áll, hogy helyi vagy nemzetközi közösség-e, sokféle erő érvényesül minden közösség életében. Ezek a feszültségek a csoporton belüli különféle kapcsolatokban, a tagoknak a közösség céljaihoz fűződő eltérő viszonyában és a tagok közösségbe hozott különböző szükségleteiben gyökereznek. Ezek az erők és feszültségek mind hatással vannak egy-egy közösség természetére. „Közösségi dinamikák” néven ismerjük őket, és számolni kell velük, ha szeretnénk megvalósítani a szerzetesi élethez fűződő álmainkat.

A szerzetesi élet eszményi módon történő megélésének vágya alapvetően olyan elképzelés formájában jelenik meg, amely lelkesedést szül és lendületet ad. Talán a megvalósítás irányába tett első lépések nem túl strukturáltak, de ez nem jelenti azt, hogy ne lennének valóságok. Bármilyen erősen is jelentkezik ez a vágy, a szerzetesek előtt ott áll a feladat, hogy egyre inkább kibontakoztassák, és a konkrét helyzetekre is alkalmazzák vágyukat.

E könyv ezen szükségletük kielégítésében szeretné segíteni a közösségeket. Arra buzdítja a szerzetesrendek tagjait, hogy merjenek kérdéseket feltenni, és hogy kezdjék el ők maguk megoldani saját problémáikat. Röviden, arra akarja sarkallni a közösségek tagjait, hogy gondolkodjanak el saját szerzetesi mivoltukon, tegyék a témát igazán önmagukévá, és merjenek jobban elköteleződni szerzetesi hivatásuk mellett.

A könyv felépítése

A könyv 114 csoportdinamikai feladatot tartalmaz. A szerző szerint nem kell betű szerint ragaszkodni a könyvben leírtakhoz, inkább azt reméli, hogy a könyv által olyan segédanyagok válnak elérhetővé, melyeket a közösségek saját helyzetüknek megfelelően alakíthatnak át vagy dolgozhatnak ki. Ennek érdekében lehetőségeihez mérten különféle ötleteket, lebonyolítási módokat és alternatív megoldásokat kínál a foglalkozások megvalósítására, hogy az olvasó azt használhassa fel belőlük, amire igazán szüksége van.

A gyakorlatok egy részét maga a szerző dolgozta ki, vannak azonban régiek is, amelyeket talán már túlságosan is jól ismer mindenki. Mindegyiket kipróbáltuk már a gyakorlatban is, és számos szerzetesi közösség életében mutattak jó eredményeket.

A könyv célközönsége

A könyvet a rendek és közösségek vezetőinek ajánljuk, és mindazoknak, akik a szerzetesi élet különböző megnyilvánulásainak valamiképpen mozgatórugói. Gyakran vélekedünk úgy, hogy csakis meghatározott központokban – például noviciátusokban – van szükség a szerzetesek képzésére, ebből azonban kiderül, hogy nem vagyunk tisztában a szerzetesi képzés tágabb jelentésével, amely az egész életre kiterjed. Amikor ebben a könyvben „csoportról” beszélünk, azon egyaránt érthetünk egy helyi közösséget vagy a növendékek találkozóit, tanácskozásokat vagy műhelymunkákat, egy káptalani folyamatot járó csoportot vagy más típusú találkozásokat.

A könyv tartalma

A könyv három részre oszlik. Az első rész elsősorban a szerzetesi élet alapvető értékeiről való gondolkodásra összpontosít. A második rész saját személyiségünk minél mélyebb megismerését tűzi ki célul. A harmadik rész a szerzetesi közösségeken belüli kapcsolatok ápolására és megjavítására irányuló javaslatokat tartalmaz. Természetesen a három rész nem választható el teljesen egymástól, csak gyakorlati szempontból volt szükség erre a felosztásra. Néha a különböző részek tartalmai részben átfedik majd egymást, ugyanis sokszor nem egyszerű eldönteni, hogy egy adott gyakorlat melyik részbe is illik bele leginkább.

A gyakorlatoknak nincsen kifejezett sorrendjük, ugyanis annyira különbözőek a közösségek, hogy lehetetlen lenne mindegyikre ugyanazokat a szabályokat alkalmazni, az egyes gyakorlatok célját azonban igyekszünk minél pontosabban meghatározni. Sok olyan mozgatóember és csoport lesz, amelyek más formában valósítják meg ezeket az ötleteket, és a szerző által megjósolt eredményektől eltérő következtetésekre fognak jutni. A könyv szerzőjének elsődleges célja az, hogy gyakorlati jellegű segítséget nyújtson, és nem az, hogy különböző elméleteket gyártson a gyakorlatok lehetséges strukturálására.

A könyv kontextusa

Nincs más hátra, mint hogy tisztázzunk néhány, a könyv háttérében álló fogalmat: először is a szerzetesközösségek pasztorális segítségéhez, másodsor a közösség vezetőjének szerepéhez, végül a közösségi összejövetelek megfelelő lebonyolításához szükséges fogalmakat.

1. Pasztorális segítségnyújtás a szerzetesközösségek életében

Minden szerzetesközösségbe más és más háttérrel és tapasztalattal rendelkező emberek tartoznak, és mindenki hozza magával a maga hozzáállását, előítéleteit, szükségleteit és vágyait. Amennyiben a közösségben kialakul a valós összetartozás érzése, tagjai vágnak fognak arra, hogy megértsék és kölcsönösen segítsék egymást. A kölcsönös elfogadás légkörében minden aggodalmat, félelmet és kételyt meg lehet vitatni, sőt az örömek és remények közös ünneplése is lehetővé válik.

Az egyik legérdekesebb élmény, amelyet egy közösség megélhet – annak függvényében, hogy mennyire képes megteremteni ezeket a körülményeket, és hogy lehetővé teszi-e, hogy tagjai levessék álarcukat –, hogy megtapasztalja, mennyi mindent kihoz Isten egy ilyen testvéri találkozóból. Azzal, hogy osztozunk a többiek reményein és félelmein, és imádkozunk egymásért, lelkileg és emberileg is egyre tisztábban kezdünk majd látni.

Ahhoz, hogy egy közösség élő közösség legyen, három alapvető tényezőre van szükség:

1) A közösségnek világos küldetéssel, céllal kell rendelkeznie. Ez a küldetés arra vonatkozik, hogy mi a közösség „mondanivalója” környezete számára. Általában köze van az apostoli tevékenységhez – mind személyes, mind közösségi szinten –, melyben a közösség tagjai elkötelezett szerepet vállalnak. Amennyiben a cél az, hogy a tagok érdeklődése fennmaradjon, és hogy továbbra is elkötelezett lépéseket tegyenek a környezetükben élő emberek életének gazdagítására, elengedhetetlen, hogy minden egyes tag tisztában legyen küldetése jelentőségével, és hogy egyetértés legyen arra nézve, hogy mibe is érdemes energiát fektetni.

2) A tagoknak mindent – egész valójukat – a közösség rendelkezésére kell bocsátaniuk: a kulturális csomagot, amely befolyással van viselkedésükre, előítéleteiket, nézőpontjukat, erősségeiket és gyengeségeiket.

Minden egyes tag magával hozza akár pszichés, akár lelki természetű személyes szükségleteit – még ha nem is feltétlenül ismeri el, hogy léteznek –, például a megbocsátásra szorultságát, azt a mély meggyőződését, hogy Isten szereti, a közösségben betöltött szerepéről alkotott képét, hivatásának bizonyosságát, és sok más dolgot.

Sokan lesznek olyanok, akik még mindig hordozzák saját maguknak okozott vagy másoktól kapott régi sebeiket. Ezeket az eseteket fontos egyenként tudomásul venni és elfogadni, hiszen kikerülhetetlen, hogy ne hassanak ki arra, hogy ezek az emberek hogyan vesznek részt a közösség életében és küldetésében. Ahhoz, hogy igazán megértsünk másokat, nagyon oda kell figyelniük arra, hogy nem hallgatnak-e el valamit, talán azért, mert nem tudják, hogyan fejezzék ki magukat.

Ahhoz, hogy a közösségvezető hatékonyan töltse be tisztségét, elsődleges feladata időt szánni testvéreire – különösen is azokra, akik nemrég léptek be a szerzetesi közösségbe –, hogy valóban megismerje személyes szükségleteiket. Minden tünetnek van oka, és a problematikus viselkedés háttérében mindig áll valamilyen – sokszor tudatalatti – ok. Amint ez az ok felszínre kerül, és megfelelően kezeljük, az illető felszabadul, és meg tudja mutatni igazi önmagát.

3) Vigyázni kell a közösségre, ami azt jelenti, hogy oda kell figyelni, hogy a közösséget szabad és egészséges légkör jellemezze, ami elengedhetetlen a közösség egysége és céljai megvalósítása szempontjából. Minden tag köteles aktívan részt venni a közösség életében, képesnek kell lennie kapcsolat kialakítására, fontos, hogy érzékeny és nyitott legyen, növekednie kell a bizalomban, és ki kell tudnia fejezni véleményét, akár mások véleményének ellenében is.

Ahhoz, hogy a közösség lehetővé tegye tagjainak teljes kibontakozását, és hogy megvalósuljon az a cél, amely miatt létrejött a közösség, mind a közösség vezetőjének, mind a tagoknak egyensúlyban kell tartaniuk ezt a három szükségletet. Olykor előfordulhat, hogy a közösség küldetése akkora hangsúlyt kap, hogy a tagok szükségletei vagy a közösség jóléte akár teljesen háttérbe szorul. Ilyen esetben a közösségnek szüneteltetnie kell tevékenységeit, hogy érzékenyebbé váljon mások szükségleteire. Az emberek fontosabbak a közösség céljainál és a közösség működésénél.

2. A közösség vezetőjének a szerepe

Nem kell rendkívüli személyiséggel bírni, és még csak rendkívüli képességekre sincsen szükség ahhoz, hogy valaki egy szerzetesi közösség vezetője legyen. Nem kell feltétlenül ismernie a kifinomult csoportdinamikai technikákat, nem kell kiemelkedő ismeretekkel rendelkeznie a rendi szabályzatok terén, és még csak arra sincsen szükség, hogy nagy múltra tekinthessen vissza a szerzetesség terén. Az általam ismert legkiemelkedőbb előjárók között többen is voltak olyanok, akik csak alapszintű képzésben részesültek, és viszonylag kevés szerzetesi év állt mögöttük, mégis nagyon motiválta őket a tanulás, a szolgálat, a másokhoz való közeledés, és mindezt annak a mélységes tudatával tették, hogy ők Istennek és a közösség tagjainak vannak alárendelve.

Az Újszövetség igazságban élő vezetőket állít eléink példaképként. És pontosan ez a lényeg: a szavahihetőség és az integritás. Végző példánk és modellünk maga Jézus. Az előjárók hatékonysága nem azon múlik, hogy „megérkeztek-e” már lelkileg, hanem hogy képesek-e beismerni, hogy még nem érték el, de a Szentlélek segítségével egyszer elérhetik a lelki érettséget.

Az előljáró az, aki...

- elismeri, hogy minden egyes testvére önmagában hordozza saját értékét és méltóságát;
- olyannyira tiszteli testvéreit, hogy nem tapos bele belső világukba;
- nem buzdítja részvételre a többieket, hanem olyan helyzeteket teremt, melyekbe mindenki képes bevonódni;
- segít testvéreinek a hiteles kommunikáció megvalósításában;
- hiszi, hogy a közösség minden tagjának van mondanivalója, és azt érdemes meghallgatni;
- képes meghallgatni másokat, és a többieket is buzdítja, hogy amellet, hogy meghallgatják egymást, szenteljenek különleges figyelmet annak, hogy mit is próbál kifejezni a másik;
- türelmes, és megtalálja a megfelelő módot arra, hogy bevonja a közösségi életbe a félénkebb vagy idegesebb testvéreket;
- senkit nem kényszerít arra, hogy egyetértsen ötleteivel, gondolataival;
- nem keresi a maga javát;
- rugalmas, de nem hanyag: érzékeny arra, hogy milyen hangulat uralkodik a közösségben, és hogy milyen szükségletek vannak;
- szolgálja, és nem ura a közösségnek. Szeretettel és megértően jár el, kedvesen fordul rendtársaihoz. Nem akar tökéletes előljáró lenni.

3. Hogyan szervezzük meg a közösségi összejöveteleket?

Szinte már közhelynek számít azt mondani, hogy hibáiból tanul az ember. Figyelembe kell azonban vennünk, hogy nem kell feltétlenül „kudarcc” ahhoz, hogy tehessünk egy „lépést előre”. Ha bízunk abban, hogy Isten hatalma képes változásokat hozni, úgy optimisták lehetünk azon a téren is, hogy igenis lehetséges az egyházon belüli megújulás.

A közösség fejlődésének egyik legjobb eszköze, ha rendszeresek a közösségi összejövetelek. Persze jó ellenérv lehet, hogy mindig vannak, akik ellenállnak. Hosszútávon azonban éppen azok számára válnak a legfontosabbá a közösségi összejövetelek, akik leginkább vonakodtak tőlük. Mindnyájunk meggyőződésévé kell válnia annak, hogy a rendszeres közösségi együttlétek elengedhetetlenek ahhoz, hogy a szerzetesi közösség evangelizációs „eszközzé” formálja magát. Most sorra veszünk néhány olyan szempontot, amelyek segíthetnek a közösségi összejövetelek megfelelő megtervezésében.

A) *Határozzuk meg a csoportlétszámot!* Hány fő lenne az ideális egy közösségi összejövetel megtartásához? Nem könnyű megválaszolni ezt a kérdést. Függ a közösség múltjától, tagjainak érettségétől és kreativitásától, és még sok egyéb tényezőtől. Mindenesetre meghatározhatunk egy maximum létszámot, hogy a húsz főt meghaladó létszámú szerzetesi közösségek két csoportra kelljen, hogy osszák tagjaikat. Ez azért fontos, mert könnyebben változtatnak véleményükön vagy hozzáállásukon a résztvevők, ha mindenkinek lehetősége nyílik arra, hogy aktívan bekapcsolódjon a különböző témák feldolgozásába. Ne feledjük, hogy egy húsz fős összejövetelen akár háromszáznyolcvan különböző gondolat és vélemény is elhangozhat.

B) *Döntsünk a rendszeres találkozás mellett!* A közösségi összejövetelek gyakorisága közösségenként változik. Lesznek olyan közösségek, amelyeknek a közösségi élet megóvása és a közösen kitűzött célok megvalósítása érdekében másoknál gyakrabban kell összeülniük. Az esetek többségében azonban elég hetente összegyűlni. Lesznek olyan közösségek is, amelyek a kéthetenkénti gyűlést látják jónak, és talán ez lesz az egyetlen lehetőségük sajátos helyzetükben. A kevésbé gyakori találkozások esetén azonban nehezebb azokat a témákat vagy

kérdéseket folytatólagosan kezelni, amelyek gyakorlati megvalósítása megkívánja, hogy az üggyel foglalkozzanak és folyamatában kövessék.

Amennyiben a közösség főleg az oktatásra vagy kizárólagosan a tanulásra fordítja idejét, érdemes hat vagy nyolc hetente összegyűlnie, hogy nagyjából igazodjon az iskolai negyedévekhez. Ez sok előnnyel jár. Egyrészt szabadon hagyja a túlsúfolt és a szabadabb időszakokat, úgymint a karácsonyt, a húsvétot és a nyári szünidőt. Ráadásul minden negyedévet más-más szempont köré rendezhetünk, ami segít fenntartani a csoport érdeklődését. Minden negyedév első találkozásán fektessünk különleges hangsúlyt az esetleg újonnan érkezett rendtársak megismerésére. A negyedévek végén pedig adja magát, hogy kiértékeljük a csoport működését, ami a rendszeresebben ülésező csoportok esetében gyakran elmarad.

C) *Határozzuk meg az összejövetelek hosszát!* A találkozó hossza a rendelkezésre álló időn és a megbeszélendő témákon múlik. Amennyiben vacsora után gyűlik össze a közösség, nem javasolt kilencven percnél hosszabbra nyújtani az alkalmat.

Különösen is fontos a rendszeresség és a pontosság. Ahhoz, hogy eredményes legyen a közösség, elengedhetetlen a tagok részvétele. Már a közös élet megkezdésekor egyértelművé kell tenni, hogy a közösségi összejöveteleken való részvétel nem egy választható dolog. Elvárható az is, hogy az összejövetelek a megbeszélte időpontban kezdődjenek és érjenek véget. Amennyiben a közösség egy fontos téma kapcsán annyira belemerül a beszélgetésbe, hogy várhatóan hosszabbra nyúlna az alkalom a megbeszéltnél, a vezetőnek meg kell kérdeznie a csoportot, hogy inkább folytatná-e a beszélgetést, vagy tartsák magukat a megbeszéltekhez. Így akiknek távoznuk kell, megtehetik anélkül, hogy úgy éreznék, magára hagyják a közösséget.

D) *Minden összejövetelnek ugyanaz legyen a menete!* Minden közösség maga határozza meg saját szükségletei alapján, hogy hogyan épül fel egy alkalom. Sok szerzetesközösség alkalmazza a következő struktúrát, mely másfél órás összejövetelre lett kialakítva, és minden bloknál meg van határozva, hogy nagyjából mennyi idő áll rendelkezésre:

– *Rövid imádság* (10 perc), hogy tudatosítsuk, Krisztus jelen van az összejövetelen. Akár elénekelhetünk egy rövid dicsőítő éneket, és beemelhetünk egy egyszerű liturgiai elemet. Rábízhatjuk egy közösségi tagra ennek előkészítését.

– *Függőben lévő témák megemlítése, hozzáfűznivalók* (20 perc). Ekkor tájékoztathatjuk a tagokat a korábbi alkalmakon elhangzott témákat érintő további szempontokról. Akár már előre megbízhatunk néhány tagot ennek a résznek az előkészítésével, de maga a vezető is megválaszolhatja az előző összejövetelen elhangzott kérdéseket. Kihasználhatjuk ezt az időt arra is, hogy emlékeztessük a közösséget a közösen meghozott korábbi döntésekre. Érdemes kihasználni az időt a közösségi életet érintő témák – úgymint az imádság, munka, pihenés, háztartást érintő kérdések stb. – megvitatására.

– *Az összejövetel központi témája* (50 perc), melyet a közös beszélgetések és várhatóan a kreatív csoportmunka révén bontunk ki.

– *Záróima* (10 perc): Ez fontos része az összejövetelnek, ugyanis arra emlékezteti a résztvevőket, hogy végső soron minden tervük és vágyuk gyümölcsöző megvalósulása Istentől függ.

E) *Készítsük el a közösségi összejövetelek menetét!* A közösségi összejöveteleket gyakran éri az a kritika, hogy unalmasak, hogy nem kötik le a résztvevők érdeklődését, és hogy nem lehet túljutni az olyan témákon, mint hogy „Hova tűntek a kávéskanalak?” Ahelyett, hogy

valami újat nyújtának, és megerősítenének abban, hogy mennyi előny származik a közösségi életből, ezek a találkozók inkább a beszűkült gondolkodást erősítik a szerzetesekben, ami arra vezeti őket, hogy megkérdőjelezzék, egyáltalán érdemes-e a közösségi összejövetelekre vesztegetniük az idejüket.

Gyakran előfordul az is, hogy a Bibliáról vagy a rendi szabályzatokról való közös elmélkedés nem több pusztán tudományos elemzésnél. Sok az elhangzó információ, azonban a közösség tagjai nem kapnak rá lehetőséget, hogy konkrét személyes helyzetükre és közösségükre vonatkoztassák az elhangzottakat. Azokat a témákat kell körüljárni, amelyek lehetővé teszik, hogy az egyes tagok megküzdjenek szerzetesi elköteleződésük fontos kihívásaival mind lelki, mind kapcsolati szinten (annak minden dimenziójában), mind az apostoli tevékenységeik terén, és az őket körülvevő világban.

Jó lenne, ha az első közösségi összejövétel alkalmával mindenkinek lehetősége nyílna arra, hogy kifejezze, mit remél és mit vár el attól a csoporttól, amelynek tagja. Mindenki írja meg válaszáat az ilyen, és ehhez hasonló kérdésekre: „Szerinted mit érhet el ez a közösség?”, „Mit vársz ettől a csoporttól?” Gyűjtsük össze a válaszokat a táblára vagy egy nagy kartonlapra úgy, hogy kivehetőek legyenek a közös célok. Vannak közösségek, amelyek naplót vezetnek – nem jegyzőkönyvet – az összejövétel bizonyos részeitől, hogy könnyebben visszaemlékezzenek, és tisztábban lássák fejlődésüket. Az egyik első naplóbejegyzés ezekről a közös célokról szólhatna.

Mindezek után megbízhatunk három vagy négy rendtársat, hogy egy bizottságot alkotva vállalják el a következő összejövetelek programjának előkészítését.

F) *Ne szigetelődjünk el!* Az elszigetelődés súlyos problémákat tud okozni egy szerzetesi közösség életében. Nagyon könnyű bezárkózni és figyelmen kívül hagyni a tágabb közösség szükségleteit. Ez azokra a közösségekre jelent állandó veszélyt, amelyekben túlzásba viszik a személyes gondolatok, érzések és élmények megosztását. A nagy mértékű szubjektivitás képes maga alá temetni a közösségi életet, hacsak a csoport nem törekszik egyensúlyra az objektívebb tapasztalatok révén. Mindez akkor válik lehetővé, ha nagyobb teret kapnak az objektív tartalmak a közösségi reflexiók során, és ha nagyobb perspektívába helyezzük az összejöveteleket azzal, hogy bevonunk másokat is, vagy hogy közös összejövetelet tartunk olyan csoportokkal, amelyeknek hasonlóak az eszményeik.

Az ilyen jellegű tapasztalatok egy nyitott közösségen belül hozzájárulnak a közösségi élet fogalmának kiterjedéséhez. Új ötletekkel és élményekkel gazdagodik, továbbá a vezetői jogkör gyakorlásának új módjait fedezi fel a közösség. Aránylag könnyű ezt megszervezni, amikor más szerzetesközösségek is vannak a térségben, de a közösség meghívhat az összejöveteleire akár más csoportokat vagy közösségeket is, hogy osztozzanak velük az egyházi és szociális élet azon szempontjain, amelyekben kölcsönösen érdekeltek. És mikor a közösség egyedül gyűlik össze, akár elhelyezhet egy üres széket is a csoportban, amely emlékezteti apostoli küldetésére. Természetesen ennek az üres széknak minden résztvevőt Krisztus állandó jelenlétére kellene emlékeztetnie.

G) *Rendszeresen értékeljük munkánkat!* Nem érdemes úgy közösségi életet élni, hogy sosem értékeljük azt. Nem szabad alábecsülni egy szerzetesközösség életében a kiértékelés jelentőségét, ugyanis ez szükséges ahhoz, hogy a közösség olyan éltető közegként működjön, melyben a tagok kiteljesednek, jelentős növekedés tapasztalható, és a kitűzött célok megvalósulnak.

Értékelni kell, akár tervbe van véve, akár nincs. Gyakran már egy-egy összejövétel után megkezdődik a kiértékelés, amikor néhány résztvevőben hasonló negatív érzések fogalmazódnak meg. Ezek az egyéni kiértékelések azonban nem szolgálják a közösség javát.

Csakis akkor vehetjük figyelembe a kritikus megjegyzéseket és az egyéni reflexiókat, ha azok a közösség füle hallatára hangzanak el.

Az egyik fontos terület, amely rendszeres kiértékelést igényel, a közösség előrehaladásának kérdése. Ez magában foglalja mindazt, ami a közösségben és a tagok között zajlik, továbbá annak kérdését, hogy mennyire működik egy egységként a közösség. Erre alapozva megítélhetjük, mi működik jól, és mi nem. A jót megtarthatjuk, a rosszal azonban szembe kell néznünk, és megfelelő stratégiát kell kidolgoznunk a probléma megszüntetésére.

Anélkül, hogy a megszervezett kiértékelés látszatát keltenénk, a kiértékelés legegyszerűbb módja, ha az összejövetel végén megkérdezzük a közösséget:

- Mi tetszett a legjobban az összejövetelen?
- Mi tetszett a legkevésbé az összejövetelen?
- Mi volt számodra a leghasznosabb?
- Mit tanultál a mai összejövetelen?
- Melyek voltak azok a konkrét témák, amelyeket kedved lett volna jobban kibontani?
- Mit gondolsz, hogyan lehetne jobbá tenni a találkozót?

Úgy tűnhet, ezek az egyszerű kérdések csak a felszínt kapirgálják, azonban jelentős következtetéseket lehet levonni belőlük. A közösség vezetőjének nyitottan és szabadon kell befogadnia a javaslatokat, anélkül, hogy védekezésbe kezdene. Néha érdemes lehet megkérni egy külsős embert, hogy figyelje meg a közösséget, és mondja el, szerinte mennyire tűnnek aktívnak a tagok egy-egy összejövetelen.

H) *Szervezzünk kirándulást!* A rendszeres összejöveteleken túl a közösségnek lehetőséget kell kapnia arra, hogy házon kívüli, szórakoztató közösségi programokon is részt vegyen. A kirándulások, a házon kívüli étkezések vagy a közös hétvégi pihenés mind a kapcsolatok épülését szolgálhatják a lazább keretek révén, és nagy feltöltődést jelenthetnek.

Első rész: A szerzetesi élet mélyebb megismerése

1. gyakorlat: Brainstorming

Akik nem szerzetesek, azok elsősorban a szerzetesi élet külső jegyeit ismerik: a szerzetesek munkáját, a szerzetesség helyét az egyházban, és mindazt, ami a szerzetesi „életstílus” kategóriájába sorolható. A szerzetesi élet elkötelezett tagjai számára létezik azonban egy olyan dimenzió is, amely túlmutat a külső jegyeiken. A személyes tapasztalat lelkesítő és életteli területe ez, melyet a szerzetesi élet külső vagy nyilvános jegyei jelenítenek meg és helyeznek kontextusba. A ma létező szerzetesrendek sok mindenben különböznek, de mindig csak a szent benső megtapasztalásának külső megjelenési formái teszik őket különbözővé. A most következő gyakorlat segíthet nekünk abban, hogy tisztázzuk a „szerzetes” és az „élet” fogalmát, sőt, ami még fontosabb, megvizsgálhatjuk, hogyan kapcsolódik össze ez a két fogalom a közösség tagjainak fejében.

*

1. Írjuk fel a „szerzetes” szót egy nagy kartonlap közepére, majd kérjünk meg valakit, hogy jegyezze fel az elhangzó szavakat! A résztvevőknek öt percük lesz arra, hogy mindent felsoroljanak, ami a „szerzetes” szóról eszükbe jut. Minden hozzászólás jelenjen meg a kartonlapon! Ne kommentáljunk, és ne cenzúrázzunk! Minden hozzászólást tartsunk tiszteletben!

2. Ismételjük meg a gyakorlatot az „élet” szóval!

3. Figyeljük meg, milyen hasonlóságok és különbségek fedezhetők fel a két szóhoz sorolt gondolatokban, majd egy rajzon vagy egy ábrán jelenítsük meg, milyen összefüggést lát a csoport a „szerzetes” és az „élet” fogalma között!

2. gyakorlat: Vizsgáljuk meg apostoli tevékenységünk tervét!

Sok közösségnek van az „apostoli tevékenységre vonatkozó terve”, mely dokumentum a közösség apostoli tevékenységének alapelveit foglalja magában. Érdekes lehet megvizsgálnunk, mit mondanak más szerzetesek a saját küldetésükről. Az alábbiakban egy olyan női szerzetesközösség apostoli tevékenységre vonatkozó tervét mutatjuk be, melynek elsődleges tevékenysége a fiatalok evangelizációja.

*

1. Olvassuk fel hangosan az alább található apostoli tevékenységre vonatkozó tervet! A csoport hallgassa figyelmesen! Olvassuk fel hangosan még egyszer a szöveget, de most lassabban! A résztvevők írják le mindazokat a szavakat vagy mondatokat, amelyek megragadják a figyelmüket, és amelyekről úgy vélik, a szerzetesnők küldetésének természetére vonatkoznak!

2. A fenti gyakorlat végeztével a résztvevők hármass csoportokat alkotnak. A kiscsoportok két feladatot kapnak: először is foglalják össze egy mondatban, hogy mi lehet az imént hallott küldetésnyilatkozat központi állítása, majd ugyancsak egyetlen mondatban fogalmazzák meg saját rendjük küldetését! Biztassuk a csoportot, hogy merjenek ellentétes véleményen lenni, és vitassák meg a témát! Húsz perc elteltével gyűljünk újból össze, hogy minden kiscsoport betehesse a közösbe saját következtetéseit!

Apostoli tevékenység terve

Mint Isten által vezetett nők, azzal a vágygal, hogy egyre mélyebb tudást szerezzünk [elmélyüljünk] egy egymás között megosztott emberségben és új egyetemes női testvériségben, a kirekesztett és szabadságukért küzdő emberek – elsősorban fiatal nők – irányába érzünk elhívást.

Szeretnénk együtt érző közelségünkről biztosítani az igazságtalan elnyomás áldozatait és kísérni őket megváltozott helyzetükben, különösen is a menekülteket, az iskolából kimaradó gyerekeket, a kirekesztetteket és a fiatalokat az iskolai kereteken túlmutató tevékenységek formájában.

Ahogy belépünk a kirekesztett emberek életébe, segítve nekik otthont találni a Földön, lelkünk mélyén úgy érezzük, hazatértünk, és ezt mindannyiszor átéljük, akárhányszor igaz kapcsolatba kerülünk önmagunkkal, másokkal, a Földdel és Istenünkkel.

3. gyakorlat: Készítsünk posztert a hivatás témájában!

Egy hivatásposzter célja, hogy akik látják [akik találkoznak vele], azok vonzónak érezzék a szerzetesközösségbe való belépést. A jó poszter egyszerűen és röviden képes bemutatni az adott szerzetesrendet. Két célunk van ezzel a gyakorlattal: az egyik, hogy a csoport tagjai átgondolják, melyek a szerzetesi élet alapvető értékei, a másik, hogy tudatosuljon bennük, hogy az emberek a különböző szerzetesi modelleknek megfelelően járnak el.

*

1. Osszunk ki papírokat, régi újságokat, ollót, színes filceket, és kérjük meg a csoport tagjait, hogy mindenki készítsen egy figyelemfelkeltő plakátot a szerzetesi élet témájában! Mondjuk el, hogy a plakátnak tükröznie kell mindazon értékeket, amelyek szerintük a szerzetesi élet központi értékei! Bátorítsuk őket, hogy elsősorban szimbólumokat és képeket használjanak, és kevésbé szavakat!

2. Miután elkészültek a poszterek, számozzuk meg, majd ragasszuk ki mindet a terem falára! Mindenki tegye félre gondolatban a saját művét, és írjon egy rövid kritikai elemzést valaki másnak a poszteréről! Segítségül mindenki kap egy fénymásolatot az alább található kérdőívből, vagy legalább legyen egy elérhető példány belőle a teremben! Nem biztos, hogy minden kérdést fel lehet tenni egy adott poszterrel kapcsolatban. Ezt tudatosítsuk a résztvevőkben!

3. Miután mindenki megírta az elemzést, be lehet tenni a közösbe. Kérjük meg a poszterkészítőket, hogy reagáljanak a kritikai elemzésekre, és osszák meg, mit szerettek volna kifejezni saját poszterükkel! Buzdítsuk a csoport tagjait, hogy osszák meg, mit látnak a különböző plakátokon, de előtte hangsúlyozzuk, hogy egyik ábrázolás sem tekinthető tökéletesnek vagy véglegesnek.

Segítő kérdések a kritikai elemzés elkészítéséhez

- 1) Fejtsd ki, mit ábrázol a poszter!
- 2) Milyen tárgyakat és/vagy helyzeteket jelenít meg a poszter?
- 3) Hol és mikor zajlik a jelenet?
- 4) Kikről szól a poszter? Honnan tudod megállapítani?
- 5) Mit csinálnak?
- 6) Mit gondolsz, milyen érzelmeket élnék meg ezek az emberek?
- 7) Milyen érzést vagy reakciót vált ki a plakát a szemlélőből?
- 8) Hogyan éri ezt el?
- 9) Hogyan állította össze a művész a posztert? Mit szeretne átadni vele?

4. gyakorlat: Legyünk próféták!

Gyakran halljuk, hogy a szerzeteseknek és a szerzetesnőknek prófétai tanúságtevőkként kell jelen lenniük a mai világban. Ez azt jelenti, hogy az a legkevesebb, hogy elég felkészültek legyenek arra, hogy felismerjék a modern világ legégetőbb kérdéseit. Ez a gyakorlat egy egyszerű módszert kíván bemutatni, hogy a résztvevők világosan lássák, mi is az, ami igazán fontos számukra. Nem ritka, hogy éppen a témák csoportszintű megközelítése sarkallja a résztvevőket saját személyes életük áttekintésére.

*

1. Minden résztvevő kap egy-egy lapot, majd egy valós személyre kell gondolnia, akinek üzenetet küld a következő szavakkal indítva mondanivalóját:

„Nyomatékosan kérem, hogy...” Az üzenet ne tartalmazzon tizenöt szónál többet. Üzenetüket címezhetik mind hazai, mind nemzetközi egyházi vagy politikai vezetőknek, a szórakoztatóipar vagy a sport területén működő embereknek, de akár valamely családtagjuknak vagy barátjuknak is. Bármilyen mellett is döntsenek, a szövegnek tükröznie kell, hogy a feladó számára nagyon fontos üzenetről van szó, valami olyan dologról, amely különleges jelentőséggel bír, és nagy az értéke.

2. Megkérhetünk néhány résztvevőt, hogy olvassa fel üzenetét a csoportnak. Előfordul, hogy valamely üzenet mentén hosszabb beszélgetés bontakozik ki. Akár ki is tehetjük az üzeneteket a terem falára, hogy a résztvevők megnézhessék, mit írtak a többiek.

3. Amint mindenki végigolvasta vagy végighallgatta az üzeneteket, készítsünk egy listát az üzenetekben megfogalmazott különféle aggodalmakról! Miután elkészítettük és mindenki számára látható helyre tettük a listát, a csoportnak fontossági sorrendet kell felállítania a témák között (első, második, harmadik stb.), először egyénileg, utána két fős csoportokban, majd együtt közösen. Készüljünk fel, hogy igen nehéz lesz közös nevezőre jutni!

5. gyakorlat: Figyeljük meg, mi történik a külvilágban!

A következő gyakorlattal a szerzetesi világ és a külvilág között tátongó űrt kívánjuk betölteni. Felvázolunk egy élményszerű jelenetet, melyet a szerzeteseknek át kell ültetniük a gyakorlatba, és amely segíteni fog nekik abban, hogy érzékenyebbé váljanak a környező témák és az őket körülvevő emberek iránt. A való világból nyert tapasztalatok bekerülhetnek később az apostoli tevékenység tervébe, vagy más hasonló szövegekbe.

*

1. Ülünk le, és gondolkodjunk együtt olyan tapasztalatokon – egyen vagy többen – amelyek segíthetnek a résztvevőknek, hogy jobban megértsék azt a témát, amelyről épp tanulnak, vagy amely foglalkoztatja őket, például az imádság, a szegénység, a menekültek, a bandába verődő fiatalok, a kultúrák közötti konfliktus kérdésében. Az alábbiakban néhány javaslattal szolgálunk. Reméljük, segítenek.

- Három napig élj annyi pénzből, amennyit egy egyszerű munkásember költene élelemre ennyi idő alatt;
 - tölts el egy délelőttöt egy kórház sürgősségi osztályán;
 - kérj segítséget egy olyan szerzetesi közösségtől, amely nem ismer téged;
 - vegyél részt egy önálló (nem katolikus) egyház szertartásán valamelyik vasárnap;
 - vegyél magadra kopott öltözetet, és ülj le egy nagy hotel bejáratához, hogy megfigyelhesd az emberek reakcióit;
 - látogass meg egy menekülttábor vagy valami hasonló helyet, és tölts el egy napot abban az irodában, ahol az újonnan érkezőket regisztrálják;
 - állj ki az utcára, és osztogass katolikus szórólapokat!

2. A csoport további javaslatokkal is előállhat. Adjunk nekik körülbelül egy hetet, hogy kipróbáljanak egyet-kettőt a fenti akciók közül! Kettesével kell menniük, és utólag majd meg kell osztaniuk tapasztalataikat a csoport többi tagjával. Ebből aztán jól dokumentált és olyan pezsgő beszélgetések fognak kialakulni, mint még soha.

6. gyakorlat: Ünnepeljük meg az aranymisénket!

Ez az egyszerű gyakorlat arra irányul, hogy a csoport tagjai nézzenek szembe az öregedés tényével, ami segít tudatosítani azt is, hogy „csak néhány évem maradt hátra, és el kell döntenem, hogyan használok ki ezeket az éveket”.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy aranylakodalmat ülünk akkor, amikor egy férfi és egy nő az ötvenedik házassági évfordulóját ünnepli, és aranymisének nevezzük azt, amikor egy pap pappászentelesének ötvenedik évfordulóját ünnepli.

2. Osszunk ki papírokat, és kérjük meg a résztvevőket, hogy húzzanak hosszában egy vízszintes vonalat a lap közepére, majd a vonal mindkét végére rajzoljanak egy pontot! A bal oldali pont fölé írják oda, hogy „első fogadalom”, és annak dátumát! A jobb oldali pont fölé pedig azt írják, hogy „aranymise”, és tüntessék fel annak várható dátumát is!

3. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy ez a vonal jelképezi a szerzetesi életüket! Összpontosítsanak a vonalra, tanulmányozzák, gondolkozzanak szerzetesi életükön, míg meg nem jelenik egy kép lelki szemeik előtt! Egy-két perc elteltével kérdezzük meg őket, hogyan érzik magukat, és mire gondolnak, amikor a szerzetesi életüket jelképező vonalra tekintenek! Bátorítsuk őket a spontán válaszadásra, és pozitív hozzáállással fogadjunk minden megnyilvánulást! A vezető ne minősítse az elhangzottakat, és igyekezzen elkerülni mindennemű vitát, ami ebben az esetben csak azt eredményezné, hogy sokan nem mernék őszintén kifejezni saját érzéseiket!

4. A gyakorlat végén megkérhetjük a résztvevőket, hogy készítsék el a lap másik oldalára a saját „aranymiséjükre” szóló meghívót. Fektessenek különleges hangsúlyt egy nekik tetsző bibliai idézet kiválasztására!

7. gyakorlat: Milyen ember volt az alapítónk?

Legtöbbünk tisztában van vele, mit vitt véghez az alapítónk, de azt már nem tudjuk, milyen ember volt ő valójában. Ha ismereteink csak a tetteire korlátozódnak, nagy lesz a kísértés, hogy utánozzuk a tetteit anélkül, hogy feltennénk magunknak a kérdést, vajon van-e más is, amiben példát vehetünk tőle. A gyakorlat célja, hogy a résztvevők számára fontossá váljon alapítójuk sokkal tágabb perspektívájú, apostoli tevékenységein túlmutató megismerése.

*

1. Feltételezhetjük, hogy a résztvevők valamennyire már tisztában vannak alapítójuk életrajzával. Mindenki kap egy papírlapot, majd a közösség vezetője elmagyarázza, hogy egy olyan mágus szerepébe fog most bújni, aki megfosztja őket a beszéd képességétől. Ez a mágus azonban nagylelkűen megengedi nekik, hogy megtartsanak négy, alapítójukra utaló szót.

2. Kérjük meg a csoportot, hogy írják a papírlapra azt a négy szót, amely szerintük leginkább kifejezi az alapítóról alkotott véleményüket! Miután elkészültek, szabadon körbesétálhatnak a csoportban, hogy begyűjtsenek még további tizenkét, a sajátjuktól eltérő szót. Nem lehet tizenhatnál több szó a papírjukon, beleértve a sajátjaikat is.

3. Amint végeztek, kérjük meg őket, hogy a papírjukon szereplő összes szó felhasználásával írjanak egy rövid jellemzést az alapítóról! Fogalmazványaik kitűnő alapot adhatnak a további párbeszédre, sőt, akár később az imáikban is felhasználhatják.

8. gyakorlat: Tartsuk meg a frissességünket!

Annyira könnyen azonosítjuk az idealizmust a szerzetesi élettel, hogy már szinte klisévé vált ez a gondolat. Az idő múltával a kezdeti évek frissessége, lendülete és nyitottsága túlságosan is könnyen elillan. Szomorú, hogy ez így van, és hogy a hivatás ahelyett, hogy ajándék, örömforrás, meglepetések tárhelye lenne, monoton mókuserékké válik. Ez a gyakorlat igyekszik a felszínre hozni a csoport tagjainak lelki mélységeit, és lehetővé kívánja tenni, hogy mindenki hiteles képet kapjon önmagáról.

*

1. A csoport ízlését szem előtt tartva válasszunk ki előre néhány olyan zeneművet, amely segít a romantikus légkör megteremtésében, mintha csak egy filmet néznénk! Kérjük meg a résztvevőket, hogy amint meghallják a zenét, csukják be a szemüket, és képzeljék el, hogy egy film szereplői! Képzeljék magukat egy konkrét jelenetbe! Erre elegendő öt perc.

2. Az 5 perc leteltével mindenki kap egyet az alábbi kérdőívből. Adjunk teret arra, hogy a kérdések segítségével mindenki egyénileg gondolja át, milyen képek jöttek fel benne! Amint végeztek, adjunk lehetőséget a fantáziájuk szülte képek megosztására, és hogy elmagyarázzák jelentésüket! Így kezdjék mondandójukat: „Ez a gyakorlat arra tanított engem, hogy...”.

Kérdőív

- 1) Milyen jelenetbe képzelte magát?
- 2) Milyen helyszínen bontakozott ki a cselekmény?
- 3) Más is szerepelt a filmedben?
- 4) Milyen szerepet kaptál?
- 5) Csináltak veled valamit a filmben?
- 6) Meg tudnád határozni, milyen film volt? (Vígjáték, romantikus film, akciófilm...?)
- 7) Hogyan zárult le a jelenet, ha egyáltalán lezárult valahogy?
- 8) Milyen címet adnál a filmednek?

9. gyakorlat: A rend tegnap és ma

A gyakorlat célja, hogy a csoport elgondolkodjon, milyen lett volna a rend tagjának lenni a rend kezdeti éveiben, és hogy milyen kihívást jelent továbbvinni a kezdeti lelkesedést egy imádságon, közösségen és szolgálaton nyugvó életre alapozva.

*

Kiosztjuk a következő oldalon található kérdőívet. Egyénileg kell megválaszolniuk a kérdéseket. Amint végeztek, négy fős csoportokat alkotunk, melyekben mindenki megosztja és megindokolja az első kérdésre adott válaszát, majd továbblépnek a másodikra, és így tovább. Hangsúlyozzuk, hogy fontosabb az indoklás, mint maga a kérdésre adott válasz!

Kérdőív

1. Ha a rendi alapítás korszakában éltem volna, a kezdeti közösségben a következő dolgok gyakorolták volna rám a legnagyobb hatást (Számozzuk be a válaszokat 1-től 5-ig fontossági sorrendben!):

- Nyilvánvaló boldogságuk.
- Mindaz a jó, amit másokért tettek.
- Ahogy megosztották másokkal mindazt, ami a sajátjuk volt.
- A rendtagok közötti szoros kapcsolat.
- A közösségi ima minősége.

2. Amennyiben sok közösségünkről nem mondható el, hogy olyan egységes lenne, mint a kezdeti közösség, az annak tudható be, hogy (Húzzunk alá kettőt!):

- a) Nincs szükségünk a többiekre.
- b) Nem tudjuk, mire van szükségük a többieknek.
- c) Nem érdekel, mire van szükségük a többieknek.
- d) Nem szeretnénk, hogy a többiek ismerjék a mi szükségleteinket.
- e) Az együtt töltött időt nem igyekszünk egymás megismerésére fordítani.
- 0 Az együtt töltött időben nem igazán sikerül megismernünk egymást.

3. Mire lenne szükségünk ahhoz, hogy visszatérjünk a helyes ösvényre? (Jelöljünk meg egyet!)

- a) Mély egységre Istennel.
- b) Önbizalomra.
- c) A helyes fontossági sorrend felállítására.
- d) Egymás támogatására az élet minden területén.
- e) Megújult missziós lelkületre.
- 0 Ne tegyünk semmit, és várjuk meg, mi fog történni!

4. Fejezzük be a következő mondatot: „Ha meg kellene hívnom valakit a rendbe, a következőket mondanám neki: ...”

10. gyakorlat: Mit kapunk a rendtől?

Egy szerzetesrendhez tartozás sok olyan pozitívumot rejt magában, melyet sokan nem értékelünk kellőképpen. A gyakorlat célja, hogy a csoport tagjai papírra vessenek néhányat e pozitívumok közül, mindezt persze játékos formában.

*

1. Miután elmagyaráztuk a résztvevőknek, hogy a keresztény imádság egyik pillére a „kapott kegyelmek” számbavétele, mondjuk el nekik, hogy jó lenne, ha átgondolnák, milyen áldásokban részesültek a rendbe való belépésüknek köszönhetően!

2. Kérjük meg egyiküket, hogy foglalja össze egyetlen szóban az egyik ilyen „kapott kegyelmet”! A soron következőnek a társa által mondott szó utolsó betűjével kell mondania egy új szót. Ha például az első azt mondta, hogy „társak”, a következőnek egy „k”-val kezdődő szóval kell összefoglalnia saját „kapott kegyelmét”, és így tovább egészen a csoport utolsó tagjáig. Akik nem tudják egyetlen szóban kifejezni mondanivalójukat, vagy megismételnek egy már elhangzott szót, kiesnek a játékból. Egészen addig játszunk, amíg csak egyetlen játékos marad a színen.

11. gyakorlat: Milyennek látnak minket kívülről?

Néha előfordul, hogy egy szerzetesrend nem ügyel arra, hogy milyen benyomást kelt azokban, akik nem rendtagok. Érdeemes elhívni az összejövetelre három, a rendhez közel álló embert, hogy elmondják, hogyan látnak minket.

*

1. Fontos, hogy a meghívottak már előre tisztában legyenek azzal, hogy mi lesz a feladatuk az összejövetelen. Magyarázzuk el nekik, hogy mivel szerzetesi elkötelezettségünk Isten Országának „tanúivá” tesz bennünket, fontos rendszeres visszajelzést kapnunk arról, hogy jó irányba haladunk-e, vagy nem! Emiatt a közösség örülne annak, ha a következő témáról öt-öt percben beszélne elölte: „Milyennek látom a közösséget?”. Buzdítsuk őket a konkrét válaszadásra, és hogy ne csak azt osszák meg, amit szerintük szívesen hallana a közösség!

2. A három megosztás után teret adhatunk a közösség és a látogatók közötti párbeszédnek. Érdeemes meghívunk őket, hogy étkezzenek a közösséggel az összejövetel előtt vagy után.

12. gyakorlat: Kétszer gondoljuk át!

Az örökfogadalomra készülőknek, sőt, az örökfogadalmasoknak még inkább szükségük van arra, hogy rátekintsenek a kezdeti képzés végén meghozott döntésükre. Erre azért van szükség, mert talán már nem ugyanaz motiválja őket, mint ami a rendbe való belépéskor hajtotta őket. Ez a gyakorlat abban szeretné segíteni a résztvevőket, hogy teljesen más perspektívából szemléljék a szerzetesi életet.

*

1. Először is magyarázzuk el a csoportnak, mi a különbség a vertikális és a horizontális gondolkodás között! Általában a vertikális gondolkodás jellemző inkább bennünkre. Ha például az étkezésre gondolok, sok más fogalom is eszembe jut, mint például étel, asztal, főzés, konyha stb. A horizontális gondolkodás akkor valósul meg, amikor valaki valóban listába szedi, milyen szavak jutnak eszébe egy adott gondolatról vagy eseményről. Létezik azonban egy harmadik mentális folyamat is, amelyet laterális gondolkodás néven ismerünk. A következő gyakorlatban bemutatjuk, mit is jelent ez.

2. Helyezzünk egy széket a terem közepére, és kérjük meg a résztvevőket, hogy mindenki mondjon egy olyan szót, ami eszébe jut róla! Ugyanaz a szó nem hangozhat el kétszer. Gyűjtsük listába az összes szót, hogy mindenki láthassa, és addig kérdezzük a csoportot, míg körülbelül húsz szavunk nem lesz!

3. Amint elkészült a teljes lista, biztassuk őket, hogy gondolkozzanak el, milyen asszociációk jutnak eszükbe ezen szavak és a szerzetesi élet fogalma között. Egy példa: ha a szék szóhoz valaki a „kényelmetlen” szót társította, kérdezzük meg a csoportot, mi az, ami „kényelmetlen” számukra a szerzetesi életben! Nehezebb, mint aminek elsőre látszik, de meg lehet csinálni ezt a feladatot. A játékvezető feladata, hogy a lehető legjobban felszínre hozza a csoport asszociatív képességeit, ugyanis ezt értjük laterális gondolkodás alatt.

4. Írjuk fel az asszociációkat, és szedjük listába azokat, amelyek a szerzetesi életre vonatkoznak! Kérdezzük meg, hogy szerintük akkor is ennyiféle ötletük támadt volna-e, ha csak azokat a szavakat kellett volna listába szedniük, amelyek a „szerzetesi élet” szóról jutnak eszükbe!

13. gyakorlat: Az alapító életútja

A vallásos tapasztalatról való gondolkodás gyakran juttatja eszünkbe a zárandoklat fogalmát. A Bibliából megemlíthetjük a kivonulás, vagy akár Jézus Jeruzsálembe menetelének fontos élményét. E gyakorlat szeretné az alapító életét egy összefüggő életútként bemutatni.

*

1. Kérjük meg a csoportot, hogy néhány pillanat erejéig gondoljanak az életre úgy, mint egy utazásra, amely a születés pillanatában kezdődik! Szenteljünk egy kis időt annak, hogy mindenki az emlékezetébe tudja idézni életének néhány epizódját! Mely emlékek élnek bennünk a legélénkebben? Ha a csoport ráértett a feladatra, magyarázzuk el ne kik, hogy most az alapítójuk életútját kellene megjeleníteni egy papíron, mintha csak az is egy utazás lett volna! Néhány segítő kérdés:

- 1) Melyek voltak a legjobb és legrosszabb pillanatai?
- 2) Melyek voltak életének legfontosabb pillanatai?
- 3) Előfordult, hogy válaszut elé kerülve olyan drasztikus döntéseket kellett meghoznia, melyek aztán az egész életére kihatottak?

2. Osszunk szét kartonlapokat és filceket! A feladat az, hogy egyedül vagy párban, nekik tetsző módon jelenítsék meg a papíron az alapító útját. Megemlíthetjük nekik, hogy akár különböző terepeken és/vagy közlekedési eszközök segítségével is megjeleníthetik az alapító életét: repülőként ábrázolhatják, amikor magasan szárnyalt, meredek útként a nehezebb pillanatokban, tengeralattjáróként, amikor a mélységek legmélyén érezte magát, stb.

3. Munkájuk végeztével bátorítsuk őket, hogy mutassák meg rajzukat, és magyarázzák el a felhasznált szimbólumok és feliratok jelentését! Bővítsük ki a beszélgetést az alapító személyéhez kapcsolódó alábbi kérdőív segítségével:

- 1) Mi adta neki a legtöbb erőt útja során?
- 2) Mindig is világos volt számára útjának célja?
- 3) Voltak olyan jelentős pillanatok, amikor úgy érezte, valóban egy útnak a részese? Amennyiben igen, melyek voltak ezek a pillanatok?
- 4) Használt térképeket, hogy biztos lehessen abban, hogy jó úton halad? Melyek voltak ezek a térképek?

Egy másik lehetséges változat

Kérjük meg a résztvevőket, hogy saját életükre vonatkoztatva válaszolják meg ugyanezeket a kérdéseket: születésüktől egészen mostanáig! Munkájuk végeztével osszák meg válaszaikat a csoport többi tagjával!

14. gyakorlat: Az értékelés ideje

Soha nem lehet eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos a szerzetesközösség életének különböző területeit működésük szempontjából havi szinten kiértékelni. E gyakorlat a különféle módszerekre összpontosít, melyek segíthetnek a résztvevőknek, hogy visszatekintsenek, és feltegyék maguknak a kérdést, mi is történt az elmúlt hónapban.

*

Alkossunk négy- vagy hatfős kiscsoportokat, és válasszunk meg egy titkárt! Mondjuk el nekik, hogy az alábbi pontokból egyet, de akár többet is felhasználhatnak az értékeléshez:

1) Mindenki emeljen ki két vagy három olyan pillanatot vagy szempontot az elmúlt hónap közös élményeiből, melyek különösen is fontosak voltak számára, vagy felkeltették az érdeklődését! Nevezzenek meg két vagy három olyan pillanatot is, amelyeket főlegesen tartottak, vagy nem keltették fel az érdeklődésüket!

2) Nevezzék meg a közösségi élet legjobb és legrosszabb pillanatait az elmúlt hónapból!

3) Vitassák meg, ki milyen elvárásokkal indult neki a hónapnak, és mennyi valósult meg belőlük!

4) A kiscsoport válaszoljon a következő kérdésre: „Ha újraélhetnénk ezt a hónapot, min változtatnánk vagy javítanánk, és hogyan?”

5) A kiscsoport tegye fel magának a kérdést: „Mi újat tanultunk közös életünkről az elmúlt hónapban?”

A titkár jegyezze fel a csoportban elhangzott gondolatokat, véleményeket és válaszokat, majd a különböző csoportok osszák meg konklúzióikat a közösség egészével, hogy közösségi szinten is megtörténjen az értékelés!

15. gyakorlat: Milyen hivatásról is van szó?

Minden ember ismeri a szerepjátékokat. Elég keresztülmennünk egy piacon, hogy lássuk, hányféle szerepet töltenek be az ott nyüzsgő emberek. Amikor azonban egy valós szerepjátékról van szó, a résztvevőknek olyan szerepeket kell betölteniük, amelyeket még sosem próbáltak. A gyakorlat célja, hogy a résztvevők komolyan elgondolkodjanak azon, hogy milyen motivációval választották a szerzetesi életet a házasság helyett.

*

1. Alkossunk párokat a csoportból, és magyarázzuk el a szerepjáték lényegét! A pár egyik tagja leül egy székre, a másik állva marad. Az álló játékosnak rá kell vennie a társát, hogy álljon fel a székről, de csak ő beszélhet. Akár sikerül elérnie, akár nem, három perc elteltével szerepet cserélnek.

2. Amint lement mindkét kör, a párok nagy körben megosztják, hogy milyen érveket sorakoztattak fel annak érdekében, hogy társukat felállítsák a székről. Észrevették, milyen meggyőzőési technikákat alkalmaztak? Például hízélgést, megvesztegetést, furfangot, sértegetést? Melyek voltak hatékonyabbak? Melyek vezettek a másik személy teljes elzárkózásához?

3. Kérjük meg őket, hogy álljanak újból párba! Most egyiküknek a házasság mellett kell majd kampányolnia. Három perce lesz arra, hogy rá vegye párját, hogy hagyja ott a szerzetesi hivatást, és válassza inkább a házasságot. Amint letelt a három perc, szerepcseré, és megismételjük a gyakorlatot.

4. Alkossunk a párokból négyfős kiscsoportokat! Kérjük meg a kiscsoportokat, hogy szedjék listába a házasság mellett és a házasság ellen szóló érveket! Amint elkészültek a listák, nagy körben osszuk meg, ki mire jutott! Készítsünk az érvekből egy népszerűségi listát, majd beszélgessünk róluk!

Más lehetséges változatok

A házasság helyett kampányolhatnak akár a papi, a kontemplatív vagy a misszionáriusi hivatás mellett is. Amennyiben nagy a csoport, a különböző párokra különböző hivatásokat oszthatunk ki, hogy ne mindenki ugyanabban a témában szerepeljen.

16. gyakorlat: Emlékek ládája

Ez a gyakorlat egy helyenként még ma is élő szokást elevenít meg, melynek lényege, hogy egy fontos épület alapkőletételekor egy ládikát is tesznek az alapkő mellé, melybe az építkezés elindításának dátumához köthető tárgyakat helyeznek el. Szeretnénk, ha a csoport összegyűjtené a közösség életének kulcsfontosságú elemeit egy konkrét időszakra és helyre vonatkoztatva.

*

1. Vessük fel a csoportnak, hogy mi lenne, ha elásnánk valahol egy emlékekkel megtöltött ládikát, hogy a jövőendő szerzetesi generációk – melyek kíváncsiak lesznek, milyen volt a szerzetesi élet a harmadik évezred kezdetén – jobban megismerhessenek minket!

2. Buzdítsuk őket, hogy gondolják ki, milyen kategóriákba lehetne besorolni a különböző tárgyakat! Példák a kategóriákra: saját maguk, a közösség, a plébánia, az ország, a világ...

3. Kisebb csoportokra osztjuk őket, hogy kigondolják, mely kategóriába miket sorolnának. Például:

- Saját maguk: rövid önéletrajz mindenkiről, csoportképek...
- Község: rövid összefoglaló a község kiemelkedő pillanatairól a közelmúltból.

Melyek voltak ezek?

- Rend: aktuális hírlevelek, dokumentumok...
- Ország: friss újságok, belügyi hírekről szóló videók...
- Világ: nemzetközi hírek, valamilyen könyv...

4. A gyakorlat teljes körű megvalósítása több alkalmat is fel fog ölelni. Amint minden tárgy elkészült, több réteg fóliát csavarunk köréjük, majd egy fémdobozba vagy egy nagy kávéskancsóba helyezzük őket. Az „emlékek ládája” helyének megválasztásakor ügyeljünk arra, hogy a belátható jövőn belül biztonságban legyen.

17. gyakorlat: Mi a szerzetesi élet?

Ezzel a gyakorlattal szeretnénk eloszlatni azt a szerzetesek és szerzetesnők fejében általában tévesen élő elképzelést, miszerint a körülöttük élők könnyedén felismerik a szerzetesi élet értékét. Mivel annyi jót tesz a közösség, sokszor úgy véljük, senkinek semmilyen kétélye nem lehet a szerzetesi élet értékességét illetően.

*

1. Miután elmagyaráztuk a gyakorlat lényegét, kérjük meg a csoport tagjait, hogy üljenek körbe, majd kérjük meg egy önként jelentkezőt, hogy üljön a kör közepére! A csoport többi tagjának úgy kell tennie, mintha olyan keresztények lennének, akik még sosem találkoztak szerzetessel, sőt, teljesen idegen számukra a szerzetesi élet gondolata. A középben ülő játékos pedig úgy tesz, mintha most érkezett volna, és kész arra, hogy a szerzetesi életet érintő minden felmerülő kérdést megválaszoljon.

2. Most a csoporton a sor, hogy megfogalmazza a szerzetesi életre vonatkozó kérdéseit. Miután a középben ülő játékos megválaszolt néhány kérdést, átadja a helyét egy másik játékosnak. Kétszer váltunk összesen, és addig folytatjuk a játékot, míg a harmadik ember is válaszolt a neki feltett kérdésekre. Amennyiben valamelyikük nem tudja a választ valamelyik kérdésre, csak annyit kell mondania, hogy „passz”, és jöhet a következő kérdés.

3. A gyakorlat elvégzéséhez nyugodt, nyitott légkört kell teremteni, hogy a résztvevők fel tudják tenni kérdéseiket, még hozzá nyugodt hangnemben. Ez nem a vallatás helye. Maga a gyakorlat jó eszköz lehet arra, hogy felmérjük, mennyire tette magáévá a csoport a szerzetesi élet alapvető elemeit.

18. gyakorlat: Szalagcímek

Természetes, hogy a szerzetesek többsége arról álmodik, hogy nagy dolgokat vigyen véghez Istenért. Elmondhatjuk, hogy a szerzetesek és a szerzetesnők a legidealistább emberek csoportjához tartoznak. A következő gyakorlat vágyaik természetére szeretné felhívni a csoport tagjainak figyelmét, továbbá arra, hogy mások hogyan azonosítják az idealista vonásaikat.

*

1. Kérjük meg a csoportot, hogy gondoljanak valami olyan dologra, amely örülnének, ha megvalósulna saját és közösségük életükben! Meg kell majd fogalmazniuk annak az újságnak a szalagcímét, amely vágyuk megvalósulását hírül adja. Minél nagyobb a szalagcím, annál jobb. Például:

- Ellátó központot nyitnak apácák AIDS betegek számára
- Felszólal egy szerzetes az ENSZ közgyűlésén
- Új remény az éhínség áldozatai számára
- 10.000 menekült talál új otthonra

2. Osszunk ki minden résztvevőnek egy-egy újságcímlapot! A címlap legkiemelkedőbb címét takarják le fehér papírral! A megüresedett részre mindenki írja fel nagy, nyomtatott betűkkel a saját maga által megfogalmazott szalagcímet! Miután elkészültek a címlapok, szedjük össze és ragasszuk fel mindet a terem falára! Mindenki kiválaszthat egyet, amely nem az övé, és írnia kell egy tudósítást vagy egy cikket az adott témában, legfeljebb 200 szó terjedelemben.

3. Miután elkészültek a tudósítások, ragassza mindenki a magáét a megfelelő szalagcím alá! Hagyjunk időt, hogy mindenki elolvassa a többiek írásait!

4. Végül gyűljünk össze, és kérdezzük meg a csoportot, mi az akadály, hogy egy nap ehhez hasonló szalagcímek születhessenek meg! Miután listába szedtük az összes olyan szempontot, amely akadályozza az előrehaladásunkat, átgondoljuk, hogy vajon az alapítónk is hasonló akadályokba ütközött-e annak idején.

19. gyakorlat: Mit vártam, és mit várok?

Egy rendbe történő belépés indítóokai nem mindig ugyanazok, amelyek később segítenek kitartani az állhatatosságban. A gyakorlat célja, hogy a résztvevők megvizsgálják, milyen várakozással vágtak neki a szerzetesi életnek, és hogy ezek ma is hatással vannak-e rájuk, vagy nem.

*

1. Először is emlékeztessük a résztvevőket, hogy a szerzetesrendbe történő belépéskor sok motiváció élt bennük! Néhány ezek közül azóta eltűnt vagy átalakult, de akár meg is erősödhetett. Utána osszuk szét az alábbi kérdőív fénymásolatait, hogy mindenki bejelölhesse, mely pontok egyeznek a noviciátusba való belépéskor érzett várakozásaival!

2. Amint mindenki kitöltötte a kérdőívet, alkossunk négyfős kiscsoportokat! Csak az igenlő válaszokkal foglalkozzanak, és arról beszélgessenek, hogy ma is ezt várják-e, vagy már kevesebbet, és ha kevesebbet, az minek tudható be. A végén minden kiscsoport dióhéjban megosztja a teljes közösséggel, hogy mire jutott.

Novíciusként azt gondoltam, hogy szerzetesként majd:	Igen	Nem
1) Az emberekkel dolgozhatok, és elköteleződhetek mellettük.		
2) Sok időt szentelhetek az imádságnak.		
3) Sokat tanulhatok.		
4) Fejleszthetem képességeimet és adottságaimat.		
5) Sok kihívással nézhetek szembe.		
6) Sok szabadidőm lesz.		
7) Könnyen szerzek majd barátokat.		
8) Életem dinamikus és sok erőfeszítést igénylő élet lesz.		
9) A népet, különösen is a szegényeket és a rászorulókat fogom szolgálni.		
10) Kellemes környezetben fogok élni.		
11) Meg fogok tanulni vezetni.		
12) Lesz saját pénzem, amely fölött én rendelkezhetek.		
13) Bejárom a világot.		
14) Segíthetem a családomat.		
15) Könnyen kapcsolódom majd az emberekhez.		
16) Szigorú állhatatosságot találok a csendben.		
17) Eddigre már szent leszek.		

20. gyakorlat: Szükségszerű változtatások

Nem titok, hogy szinte minden szerzetesrendet olyan emberek alapították, akik elégedetlenek voltak a világ aktuális állapotával. Úgy érezték, igenis javíthatnak a helyzeten, úgyhogy a tettek mezejére léptek. Ezzel a gyakorlattal el akarjuk érni, hogy a csoport gondolkodjon el azon, hogy milyen változtatásokra van szükség a jelen társadalomban.

*

1. Magyarázzuk el, hogy a szerzetesrendek többségét azért alapították, mert voltak emberek, akik aggódtak a környezetükre jellemző valamilyen konkrét helyzet miatt! Mondjuk el azt is, hogy csakis akkor lesz jövője a szerzetesi életnek, ha lesznek olyan férfiak és nők, akikben elég nagy a felelősségérzet ahhoz, hogy a társadalomban tapasztalható súlyos problémák megoldásának szenteljék életüket: háborúk, tribalizmus, korrupció, éhínség, a nők lealacsonyítása, menekültek, stb.

2. Íme egy lista, amely magába foglalja a sürgető problémákkal sújtott területeket. Adjunk egy fénymásolatot minden résztvevőnek! Mindenkinek két-két szerinte szükséges változást kell megfogalmaznia minden területhez. A résztvevők rögtön ezután kiscsoportban is megosztják válaszaikat, és elmagyarázzák, miért tettek javaslatot az adott változtatásra.

Két változás, amelyeknek örülnék a következő területeken:

1. politika
2. családi élet
3. egyház
4. nevelés
5. házasság
6. egészségügyi ellátás

(Kiegészíthetjük további területekkel, vagy ki is cserélhetjük a fentieket a csoport igényeinek megfelelően.)

21. gyakorlat: Teszt a szerzetesi életről

Az emberekben általában különböző elképzelések, hozzáállások, feltételezések, vágyak élnek a közösségi élet, az imádság és a szolgálat tekintetében, nem is beszélve a tisztaságról, a szegénységről és az engedelmisségről. Jelen gyakorlat annak tisztázásában szeretné segíteni a csoportot, hogy hogyan élnek bennük mindezen értékek és feltételezések, ami valószínűleg kihat arra is, hogy elég motiváltak-e a szerzetesi életben való kitartásra, vagy inkább elhagynák azt.

*

Minden résztvevő kap egy fénymásolatot a következő oldalon található tesztről. Emlékeztessük őket, hogy gondosan olvassák el a kijelentéseket, és hogy minden válasznál a következő jelölést használják: E = egyetértek; N = nem értek egyet; B = bizonytalan vagyok. Miután kitöltötték, az egyes kijelentésekre adott válaszaikat mutassák meg egymásnak kiscsoporton belül, és próbáljanak meg közös nevezőre jutni, még mielőtt a teljes csoport előtt osztanák meg válaszaikat!

Teszt a szerzetesi életről	E	N	B
1) A hivatás a mennyből jön.			
2) A személyes boldogság nem egy lényeges eleme a szerzetesi életnek.			
3) A szerzetesi élet elsődleges célja Isten dicsőítése.			
4) A szerzetesi fogadalom örökre szól.			
5) A szerzetesi fogadalom nem egyszerűen csak egy érzés, hanem döntés.			
6) A szerzetesi életben nincs helye a barátságoknak.			
7) A szerzetesi hivatás magasan fölötte áll a házasságnak.			
8) Egy igazi szerzetesközösségben nem alakulhatnak ki konfliktusok.			
9) A szüzesség ugyanazt jelenti, mint cölibátust fogadni.			
10) A szerzetesek segítenek a szegényeknek a mennybe jutni.			
11) A szerzetesi élet alapja végső soron a hit.			
12) A nők komolyabban veszik a szerzetesi életet, mint a férfiak.			
13) A szerzeteseknek csak a legrászorulóbbakkal kell foglalkozniuk.			
14) A papi hivatás fölötte áll a szerzetesi hivatásnak.			
15) A vezetőket és a rájuk bízottakat csak a betöltött szerepük különbözteti meg egymástól.			
16) A szerzeteseknek jól kell ismerniük a politikai helyzetet.			
17) A szerzetesközösségekben nincsen helye nacionalista megnyilvánulásoknak.			
18) A kreatív embereknek több nehézséggel kell szembenéznük a szerzetesi életben.			
19) A szerzeteseket nem azért tisztelik, akik, hanem azért, amit csinálnak.			
20) A hivatás önmagában nem jár boldogsággal, hanem el kell jutni a boldogságra.			

Teszt a szerzetesi életről	E	N	B
21) Általában a szerzeteseknek önfenntartóknak kellene lenniük.			
22) A szerzetesi élet nem igazán épült be a kultúrába.			
23) Isten megbünteti azokat, akik elhagyják a szerzetesi hivatást.			
24) A különböző rendeket csakis apostoli tevékenységük különbözteti meg egymástól.			
25) Túlságosan sokan válnak szerzetessé.			
26) A szerzeteseknek nincs szükségük autóra. Elég a tömegközlekedés.			
27) A közösségnek jobban kell támogatnia a szerzetesek családjait.			
28) A szerzeteseknek szorosabb kapcsolatban kell lenniük a világiakkal.			
29) Ugyanaz ma szerzetesnek lenni, mint 1970-ben.			
30) 2030-ban ugyanolyan lesz a szerzetesi élet, mint most.			

22. gyakorlat: Levél az alapítónak

Egy szerzetesrend jellege nagymértékben függ az alapító karakterétől és személyiségétől. Amennyiben az alapító már évekkal korábban meghalt, fontos megtalálnunk annak módját, hogy a rend új tagjai – az időbeli, sőt sokszor kulturális távolságot is áthidalva – kapcsolódni tudjanak a karizmához. Jelen gyakorlatnak ez a célja.

*

1. Feltételezve, hogy a csoport viszonylag alapos ismeretekkel rendelkezik az alapító életét tekintve, hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy az alapító karizmája több annál a konkrét apostoli tevékenységnél, amely mellett elkötelezte magát, és amelyre másokat is meghívott! Inkább egy olyan vízióról vagy nézőpontról van szó, amely az alapító krisztusélményében gyökerezik, és kellőképpen tág ahhoz, hogy az egész világra kiterjedjen. Fölötte áll a kultúráknak, van múltja, jelene és jövője. Amikor valaki szerzetesi fogadalmat tesz egy renden belül, hivatalosan is elismeri annak karizmáját mint az evangéliumi üzenet megélésének egy konkrét formáját.

2. Miután mindenkinek kiosztottunk egy papírlapot, kérjük meg a résztvevőket, hogy írjanak egy levelet alapítójuknak, melyben kifejezik, mit csodálnak a következő területeken:

- az alapító élettapasztalatában;
- a rend korábbi történetében;
- jelenlegi közösségükben;
- továbbá mit várnak jövőjüktől.

3. Húsz percet adjunk a fogalmazások megírására! Miután mindenki végzett, kérjük meg őket, hogy osszanak meg levelükből néhány konkrét gondolatot mind a négy területhez kapcsolódóan! Írjuk fel a táblára vagy egy kartonlapra a négy kategóriát, és soroljuk be alájuk az elhangzó gondolatokat, majd indulhat a beszélgetés.

23. gyakorlat: Dolgozzunk fényképekkel!

Az együttérzés arra készítet bennünket, hogy magunkénak érezzük mások fájdalmát. A szimpátia ezzel ellentétben inkább ösztönös érzés. Remélhetőleg Krisztus követőiként jobban azonosulunk az elsővel, mint a másodikkal. A gyakorlat célja, hogy segítsen a résztvevőknek együtt érzően viszonyulni mások történetéhez.

*

1. Gyűjtsünk össze minél több olyan fényképet, melyen szükségét szenvedő embereket látunk különféle helyzetekben! Minél többféle kultúra jelenik meg a gyűjteményben, annál jobb. Vágjuk ki, és ragasszuk a fényképeket papírlapokra! Minden papírlapra egyetlen fénykép kerüljön! Számozzuk meg mind, és bizonyosodjunk meg róla, hogy fényképből néhányal több van, mint résztvevőből!

2. Helyezzük a fényképeket az asztalra, és kérjük meg a résztvevőket, hogy mindenki válasszon magának egyet! A kiválasztott fényképről válasszanak ki egy alakot, és részletesen figyeljék meg az öltözetét, a mozdulatait, a viselkedését, a színeit stb.! Kérjük meg őket, hogy képzeljék magukat a fényképen szereplő ember helyébe!

3. Fogalmazzanak meg pár mondatot a foton szereplő alak nevében! Osszunk ki lapokat az alábbi szavakkal, és kérjük meg őket, hogy egészítsék ki a mondatokat:

- Igazából azt szeretném, hogy...
- Néha azt csinálom, hogy...
- Örülnék, ha...
- Számomra a legfontosabb személy...
- Büszkeséget érzek, amikor...
- Nagyon mérges vagyok, amikor...
- Bármikor...
- Isten...

4. Miután kiegészítették a mondatokat, osszuk őket öt- vagy hatszemélyes kiscsoportokra, és beszélgessenek arról, hogy milyen érzéseket jelenítenek meg szerintük a fényképek!

5. Miután végeztek, függesszék ki a magyarázatokkal ellátott fényképeket a falra, és bátorítsuk a csoportot, hogy nézzék meg az összes elkészült művet!

24. gyakorlat: A hivatáshoz szükség van néhány dologra...

Egyáltalán nem meglepő, hogy a szerzetesrendekbe újonnan érkező tagok általában nagyon is jól érzik, hogy ki való szerzetesnek, és ki nem. Ez azzal magyarázható, hogy a rend idősebb tagjainál ők sokkal jobban ismerik újonctársaikat. Jelen gyakorlat szeretne ebből előnyt kovácsolni, és egyben bátorítja a résztvevőket, hogy egy pillanatra gondolkodjanak el, vajon ők mennyire alkalmasak a szerzetesi életre.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy a segítségükre lesz szükségünk, ugyanis el kellene rendezni az alábbi lista elemeit. A lista egy ideális szerzetesjelölt tizenkét tulajdonságát tartalmazza. Tegyük sorrendbe egyénileg a szerintük legfontosabbtól kezdve a legkevésbé fontosig! Minden számot csak egyszer használhatnak fel, vagyis nem nyilváníthatnak két tulajdonságot ugyanolyan fontosságúnak.

2. Miután végeztek a kitöltéssel, osszuk őket kiscsoportokra, és kis csoportban egyezzenek meg egy mindenki számára elfogadható sorrendben! Végül gyűjtsük egybe a kiscsoportok végeredményeit, és csak azokat az eredményeket jegyezzük fel a harmadik oszlopba, amelyek minden kiscsoportnál egyeztek! Természetesen vannak olyan pontok, amelyekben a csoport bizonyosan egyetért, például hogy a jelöltnek megkeresztelt embernek kell lennie. A gyakorlat végén kérjük meg a résztvevőket, hogy állítsanak fel egy olyan sorrendet is, amely leginkább tükrözi saját pozitív tulajdonságaikat.

Az ideális jelölt:	Egyéni	Kiscsoportos	Teljes csoport
kedves és vidám			
megbízható			
nagyon áhítatos			
őszinte			
nagylelkű az idejével			
okos			
nagyon kreatív			
érdeklődik a többiek iránt			
képes meghallgatni másokat			
nagyon motivált			
ápolta a külseje			
természetes			

25. gyakorlat: Kusza vígjáték

Ez a gyakorlat egy előadás formájában valósul majd meg, melynek révén a csoport szórakoztató módon fogja megjeleníteni a szerzetesi élet valós helyzeteit, és ezzel egy időben a színre lépő szereplők bőrébe bújva valós benső érzéseket fognak kifejezni. Színpadnak elég egy terem két székkal, vagy egy földre terített szőnyeg, amelyre le tudnak ülni a szereplők. Legyen minden résztvevő kezében egy papír és egy toll!

*

1. Amennyiben nagy a csoport, osszuk fel hatfős kiscsoportokra! Magyarázzuk el, hogy egy rövid színdarabot fognak előadni, és hogy biztosan észre fogják venni, mennyire szórakoztatóak a szerzetesi élet mai kommunikációs nehézségei!

2. Minden csoport válasszon ki két tagot a szerepek eljátszására! Egyikük maga lesz a konkrét szereplő, másikuk pedig annak alteregója vagy a lelkiismerete. A főszereplőnek úgy kell viselkednie, ahogy az adott személy egy valós helyzetben viselkedne. Az alteregónak a főszereplő mögé kell ülnie, hogy kihangosítsa a főszereplő azon gondolatait és érzéseit, melyeket nem merne nyilvánosan kifejezni az adott helyzetben. Ezen a ponton érdemes megkérni két rendtársat, hogy játsszanak el egy ilyen helyzetet, hogy mindenki megértse a feladatot. Egyikük lesz a szereplő, másikuk annak alteregója. A főszereplőt megkérte valaki, hogy vigyen el egy csomagot a városba, neki azonban más tervei voltak az estére. Javasolhatjuk a főszereplőnek, hogy a következőt mondja: „Persze, elmegyek a városba.” Alteregója azonban rögtön kitergeti a főszereplő legbensőbb gondolatait: „Miért pont engem küldesz? Miért nem mást? Neked kellett volna elmenned, csak egy lusta disznó vagy.”

3. Ha úgy látjuk, mindenki megértette, hogy csak egy szereplő van, akit ketten visznek a színre (egy főszereplő és egy alteregó), vázoljunk fel nekik egy konkrét szituációt, melyet majd a csoport előtt kell bemutatniuk! A tartományfőnök tudomására jutott, hogy tartományának egyik tagja azon a plébánián, ahol dolgozik, egy amerikai módszer szerint akarja megtartani a keresztségi felkészítőt. Ez nyugtalanítja a plébánost, ugyanis ő nem hisz az új módszerekben, hiszen – tudása szerint – mindig is megfelelő felkészítésben részesítette híveit, és nem akarja, hogy bárki is újításokat vezessen be plébániáján. Ezért elpanaszolja aggodalmát a tartományfőnöknek, aki aztán úgy dönt, személyes találkozóra hívja a plébánost és tartományának tagját. A jelenet akkor kezdődik, amikor leülnek, és elkezdenek beszélgetni.

4. Miután minden csoport számára világossá vált, mit kell előadni, minden szereplőről megosztunk néhány alapvető jellemzőt:

– *Plébános*: Benjámin atya. Több mint 40 éve pap, és az egyházmegye egyik legjobb papjának hírében áll. Fájlalja, hogy nem nevezték ki püspöknek, ezért úgy döntött, saját plébániájának lesz a „püspöke”.

– *Tartományfőnök*: M. atya, M. nővér vagy M. testvér. Öt éve tartományfőnök, és mindössze 35 éves volt, amikor kinevezték erre a feladatra. Úgy hírlik, mindig a jót látja meg másokban. Mindig kész meghallgatni másokat, és képes békét teremteni ott, ahol mások elveszítik a fejüket.

– *A hittancsoport vezetője*: Nemrég tette le az örökfogadalmat. Nagyon okos, nyitott és gyorsan reagál. Azért helyezték a plébániára, hogy legyen hol megvalósítania ötleteit.

A jelenet úgy indul, hogy a plébános belép a tartományfőnök irodájába. Az irodában már ott ül a tartományfőnök és a hittancsoport vezetője.

5. Adjunk időt a kiscsoportoknak, hogy eldöntsék, kik lesznek a főszereplők és kik az alteregók! Majd kezdődhet a „színpadi megjelenítés” a többi csoport örömeire. Minden csoport körülbelül tizenöt percet kap a játékra.

6. Miután minden csoport befejezte előadását, tegyük fel a következő kérdéseket:

1) Sikerült a főszereplőknek felvenniük a megjelenített személyiségek viselkedésmódját, arckifejezését, nyelvezetét?

2) Jól ábrázolták az alteregók a főszereplők érzéseit, benső késztetéseit, finom, rejtett indulatait?

3) Milyen következtetéseket tudunk levonni az előadások alapján az emberi viselkedésről?

26. gyakorlat: Kit hívunk meg hajlékunkba?

A vendégszeretet a szerzetesi élet lényeges eleme. Ha nem így lenne, nehezen lehetne értelmezni, hogy miért szólítanak minket testvéreknek, nővéreknek. Mégis vannak olyan szerzetesközösségek, amelyek nagyon is megválogatják, hogy kikkel osztják meg asztalukat. Ezzel a gyakorlattal szeretnénk elérni, hogy a csoport elgondolkodjon Jézus példáján, mindazok számára, akik szeretnék az ő nevében befogadni a bűnösöket.

*

Olvassuk el együtt Zakeus történetét (Lk 19,1–10), majd osszuk ki a következő kérdőívet, amelyet mindenki maga válaszoljon meg! Miután mindenki elkészült, kiscsoportokban osszuk meg és magyarázzuk el válaszainkat!

Zakeus, a vámszedő

- 1) Szerinted amikor Jézus meghívta Zakeust, hogy étkezzen vele, tudta róla, hogy tolvaj és csaló?
- 2) Szerinted miért éppen Zakeust választotta ki Jézus arra, hogy étkezzen vele?
- 3) Szerinted miről beszélgettek a vacsora közben?
- 4) „Ma üdvösség köszöntött erre a házra, hiszen ő is Ábrahám fia.” Szerinted mit árul el Jézus Zakeusról ezekkel a szavakkal?
- 5) Ha azt, hogy a te közösséged hogyan fogadja a vendégeket össze kellene hasonlítanod azzal, hogy Jézus hogyan viselkedik Zakeussal, milyen következtetésre jutnál?
- 6) Mit tanít ez a történet a te közösségednek?

27. gyakorlat: A szerzetesi fogadalmak

A szerzetesi fogadalmak a szeretet és a hűség különleges ígéretei Isten, a világ és a testvérek felé. Kifejezik azt is, hogy a fogadalomtétel pillanatától kezdve hogyan igyekeznék majd élni az adott személy. Ezért van az, hogy a fogadalomtétel egy nyilvános esemény. E gyakorlat célja, hogy a tagok elgondolkodjanak fogadalmaikon, és hogy megvizsgálják, hogyan élik meg azokat a gyakorlatban.

*

1. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy néhány pillanatra hunyják le szemüket, és gondoljanak vissza fogadalomtételük napjára! Fel tudják idézni annak a napnak a részleteit? Milyen érzések voltak aznap bennük? Adjunk lehetőséget arra, hogy megosszák egymással feltörő emlékeiket, és az emlékeikhez kapcsolódó különféle érzéseiket!

2. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi kérdőívből, és kérjük meg őket, hogy külön lapon válaszolják meg a kérdéseket! Miután elkészültek, kis csoportokat alkotva osszák meg válaszaikat!

Fogadalmak a jövőre nézve

1) Mit fogadtál meg azon a napon? Írd le, milyen szerzetesi fogadalmakat tettél le aznap és/vagy készíts egy listát arról, hogy az első fogadalommal egyidőben milyen célokat tűztél ki!

2) Mely területeken kellett nagyobb erőfeszítéseket tenned, hogy hű maradj fogadalmaidhoz? Hogyan tudnád fogadalmadat még nagyobb hűséggel megélni a jövőben?

3) Most készíts egy listát arról, hogy milyen téren maradtál ugyanolyan, és miben változtál az első fogadalom letétele óta!

4) Ha lehetőséged lenne választani, hogy mely fogadalmakat teszed le, melyeket választanád?

5) Sorold fel mindazon eszközöket, melyeket szerzetesi fogadalmad kibontakoztatása érdekében maga Isten bocsátott a rendelkezésedre!

28. gyakorlat: A szerzetesi élet mint szimbólum

A szimbólumoknak jelentésük van, és olyan dolgokra mutatnak rá, melyeket nem mindig olyan könnyű észrevenni. Bár egyik szimbólum sem képes tökéletesen kifejezni a valóságot, képes az élet azon értékes és titokzatos részleteinek tömör közlésére, melyeket oly nehéz lenne egyetlen fogalomba belesűríteni. Szeretnénk, hogy e gyakorlat során szimbólumok felhasználásával a csoport kifejezzen valamit a szerzetesi élet misztériumából.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy a „szimbólum” görög eredetű szó, melynek jelentése: „összekapcsolni”. A szimbólumokat arra használjuk, hogy meghatározott értékeket, prioritásokat és tulajdonságokat kapcsoljunk össze, vetítsünk ki általuk. A szerzetesi élet telis-tele van szimbólumokkal: a habitustól kezdve az imatereken át egészen a fejlődés papírlapokig minden szimbólum.

2. Osszunk ki egy listát a szerzetesi életre jellemző szimbólumokról, majd kérjük arra a résztvevőket, hogy határozzák meg, mely szimbólum milyen tulajdonságot vagy értéket fejez ki!

3. Utána osszunk ki fénymásolatokat az alábbi feladatlapról, és kérjük meg a csoport tagjait, hogy nevezzenek meg egy konkrét szimbólumot, majd indokolják meg válaszukat! Például, ha kedvenc szimbólumuk egy jármű, odaírhatják, hogy Land Rover, ugyanis a szerzetesség sok embert szállít, és mindig van benne szabad hely.

A szerzetesség szimbólumai

- 1) Ha kedvenc szimbólumom egy étel lenne, nak/nek kellene lennie, mert.....
- 2) Ha kedvenc szimbólumom egy állat lenne, nak/nek kellene lennie, mert.....
- 3) Ha kedvenc szimbólumom egy növény vagy egy fa lenne, nak/nek kellene lennie, mert.....
- 4) Ha kedvenc szimbólumom egy dal lenne, nak/nek kellene lennie, mert.....
- 5) Ha kedvenc szimbólumom egy szín lenne, nak/nek kellene lennie, mert.....

29. gyakorlat: Készítsük elő a fogadalomtétel szertartását!

A jól előkészített liturgia egyik célja mindig az, hogy a résztvevők világosan lássák, mit jelent, és miért olyan fontos az adott ünnep. A fogadalomtétel szertartása sem képez kivételt ez alól. E gyakorlat egy olyan fogadalomtételi szertartás előkészítésében szeretne segíteni a résztvevőknek, amely egy heterogén közönség előtt is világosan kifejezi annak tartalmát.

*

1. Úgy fogjuk megjeleníteni a fogadalomtétel vagy a fogadalomújítás liturgiáját, mint a szerzetesi élet mellett való személyes elköteleződésünk nyilvános megünneplését. Ez azt jelenti, hogy szavainknak és tetteinknek mind a családtagok, mind a meghívott barátok számára is érthetőeknek kell lenniük. A fogadalomtevők felelőssége, hogy olyan ünnepséget készítsenek elő, amely beleillik a helyi kultúrába. Ez a gyakorlat célja: hogy olyan szimbólumok és rituális elemek formájában ünnepeljük meg a fogadalomtételt, amelyek a szemlélő számára is ismerősen hatnak.

2. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi feladatlapból, és kérjük meg a résztvevőket, hogy fogalmazzák meg saját válaszaikat! Miután elkészültek, osszák meg egymással, hogy miket írtak, és döntsék el, mely ötletek valósíthatók meg a fogadalomtétel során, és milyen formában!

Feladatlap

Gyűjtsünk össze néhányat a helyi szokások közül! A következő mondatok segíthetik a résztvevőket válaszaik megfogalmazásában:

- Az Istennek való hálaadás egyik hagyományos formája...
- Nálunk az a szokás, hogy...
- Amikor az élet újszerűségét akarjuk kifejezni, olyankor...
- Amikor valaki a felnőttkorba lép, nálunk az a szokás, hogy...
- A következő szimbólumhoz folyamodunk ilyenkor: ...
- E szimbólumok jelentése: ...

30. gyakorlat: Képzeljük magunkat a másik helyébe!

A szerzetesektől általában elvárják, hogy szolgálatuk során teljes elfogadással forduljanak az emberekhez. Ahhoz, hogy ez megvalósulhasson, nyitottságra van szükségük, és képesnek kell lenniük arra, hogy a másik ember helyébe képzeljék magukat. E gyakorlat célja, hogy a résztvevők tapasztalatot szerezzenek arról, hogy hogyan tudják magukat a segítséget váró emberek helyébe képzelni.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy a szerzetesség egyik alapfeltétele, hogy kívül-belül ismerjük az embereket! Jézusra ez nagyon is jellemző volt. Ismerte az őt körülvevő emberek érzéseit, így azt tudta nekik adni, amire igazán szükségük volt. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy mondjanak néhány ilyen példát!

2. Mondjuk el, hogy most egy „karakterjáték” néven ismert paródiát fogunk előadni! Kérjük meg őket, hogy álljanak fel, és próbálják meg felvenni egy konkrét karakter stílusát! Nevezzék meg, kit fognak utánozni, majd pár másodperc múlva a játékvezető kiáltja el magát: „Most!” Abban a pillanatban mindenki felvesz egy, az általa parodizált karakterre jellemző testtartást, és szoborrá merevedik. A játékvezető hangosan elemzi, hogy kinek mennyire sikerült megjelenítenie az adott karakter jellemvonásait, majd megkéri az egyik szobrot, hogy folytassa a parodizálást, míg a többiek visszaülnek a helyükre. Néhány perccel később más szerepekkel újból eljátsszuk. Természetesen a résztvevők az adott személy beszédmódját is utánozhatják.

3. Néhány a felvehető szerepek közül: egy gőgös, egy bolond, egy falánk, egy idős, egy félénk, egy túlterhelt, egy ideges, egy depresszív, egy örült, egy optimista, egy kellemes, egy szomorú, egy ápolatlan, egy részeg ember.

4. A gyakorlat végén vitassuk meg a csoporttal, hogy milyen érzés volt az általuk megjelenített karakterek bőrébe bújni, melyik volt a legnehezebb szerep, és miért.

Egy másik lehetséges változat

Írjuk fel a karakterneveket egy-egy papírcetlire, majd tegyük be őket egy dobozba! Mindenki húz egy cetlit, és a kihúzott karaktert kell megjelenítenie.

31. gyakorlat: Mit kezdünk az örökséggel?

A szerzetesek többsége nem igazán tudja elképzelni, hogy olyan feladatot lásson el, amelyet nem ő tart kézben. Így volt ez a múltban is, amikor például a szerzetesek a saját rendjük által fenntartott intézményekben tanítottak. Ma már egyre többször kéri fel őket olyan projektekben való részvételre, melyeket nem csak a közösséghez tartozó személyek visznek. Ezeket a projekteket már nem feltétlenül a szerzetesek tartják össze. E gyakorlattal szeretnénk megvizsgálni, hogy vajon fontos-e, hogy egy adott projekt a közösség kezében maradjon, hogyha a cél a nép szolgálata.

*

1. Anélkül, hogy bármit is elárulnánk a gyakorlat háttéréről, tájékoztassuk a csoportot, hogy levél érkezett a generális atyától, melyben azt írja, hogy egy gazdag jótevő 500.000 dollárt (vagy ennek helyi pénznemben való megfelelőjét) hagyott a közösségre! A jótevő kifejezetten kérte, hogy maga a közösség döntse el, hogy mire fordítja ezt az összeget. A csoport most döntés előtt áll.

2. Mindenki öt percet kap, hogy átgondolja és papírra vesse, mit kezdene a pénzzel. Akárhány javaslattal előállhatnak, javaslataik azonban legyenek nagyon konkrétak! Kerüljük az olyan homályos megfogalmazásokat, mint hogy „adjuk oda a szegényeknek”!

3. Miután letelt az idő, dolgozzunk ki kiscsoportban egy közös javaslatot a pénz konkrét felhasználására!

4. Utána nagy körben is osszák meg a kiscsoportok, hogy mire jutottak! Először vizsgáljuk meg, hogy vajon van-e egyetértés a csoportban a pénz felhasználásának módjáról, majd kezdjük el beszélgetni az alábbi kérdések mentén:

1) Mire fordítottuk a pénzt? A szükségét szenvedő emberek megsegítésére, vagy egyszerűen csak a csoport apostoli tevékenységének támogatására?

2) Azon igényünk, hogy mi magunk rendelkezünk a különböző projektek fölött, beleszólt abba, hogy hol és milyen módon használnánk fel a pénzt?

3) Annak ténye, hogy szerzetesek vagyunk, változtat bármit is azon, hogy mire használnánk fel a pénzt?

32. gyakorlat: Nagy várakozások

Ez a gyakorlat elsősorban az örökfogadalom előtt álló fiatal szerzetesek számára lett kigondolva. Örökfogadalmas szerzetesi jövőjükkel kapcsolatos reményeik és várakozásaik megfogalmazásában szeretné segíteni őket.

*

1. A csoportvezető két-három személyből álló csoportokat alkot, és a kiscsoportok megbeszélik, hogyan egészítenék ki a mellékelt feladatlap mondatait.

2. Alkossunk újra egy nagy kört, hogy a kiscsoportok összehasonlíthassák válaszaikat, majd beszélgessünk a következő kérdések mentén:

- 1) Nagy különbség volt vágyaitok és elképzeléseitek között? Igen? Nem? Miért?
- 2) Nagyon eltértek a kiscsoportban adott válaszaitok a többi kiscsoport válaszaitól? Igen? Nem? Miért?
- 3) Szerinted honnan fakadnak vágyaid és elvárásaid? Belőled? A családoból? A közösségből? Bárki másból?

Mit várok?

- Ha álmaim megvalósulnak, tíz éven belül leszek.
- Tíz év alatt remélem eljutok odáig, hogy...
- Ha álmaim megvalósulnak, húsz éven belül leszek.
- Húsz év alatt remélem eljutok odáig, hogy...
- Örülnék, ha úgy emlékeznének rám, hogy...

33. gyakorlat: Állítsuk vissza a szerzetesi életet!

Mi történne a szerzetességgel, ha az emberiség többsége egy meteorbecsapódás következtében kipusztulna? A válasz az, hogy még így is maradnának, akik szeretnék visszaállítani a szerzetességet. E gyakorlat célja, hogy a csoport tagjai elképzeljék, hogy ők maguk akarják ezt véghezvinni. Mivel egyetlen szerzetes sem maradt a túlélők között, hiteles forrásként csak néhány könyv áll a rendelkezésükre.

*

1. Tisztázzuk a csoporttal a gyakorlat háttérét, és világosítsuk fel őket arról, hogy az ő feladatuk újraéleszteni a szerzetesi életformát! Rendezésükre áll egy tizenkét elemből álló lista, amely igyekszik körüljárni a szerzetesi életet (lásd a következő táblázatot). Állítsanak fel fontossági sorrendet a lista elemei között. Minden számot csak egyszer használhatnak fel!

2. Miután egyénileg kitöltötték, kiscsoportban is egyezzenek meg egy sorrendben! Vezessük fel a táblázatba az összes egyéni és kiscsoportos választ! A harmadik oszlopban csak azokat az elemeket jelöljük, amelyeknél egyetértés van a csoport összes tagja között! Nagyon értékes párbeszéd fog kibontakozni a tagok között a gyakorlat folyamán.

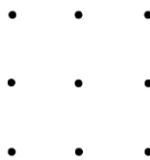
Elemek	Egyénileg felállított sorrend	Kiscsoport	Teljes csoport
Közösségi élet			
Szerzetesi ruha			
Ünnepélyes fogadalmotétel			
Cölibátus			
Fix imaidők			
Kinevezett előljárók			
Napi szentmise			
Közösségben megélt élet			
Apostoli küldetés			
Folyamatos képzés			
Kapcsolat a helyi egyházzal			
Az archívum gondozása			

34. gyakorlat: Egy kilenc pontos probléma

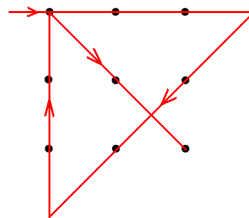
Ez az érdekfeszítő gyakorlat számos kérdést vethet fel arról, hogy gyakran mennyire szűklátókörűen értelmezzük a szerzetesi életet, és hogy mennyire szűk keretek között próbálunk választ találni annak kihívásaira.

*

1. Osszuk párokra a résztvevőket, majd adjunk a pároknak egy-egy papírlapot. Ki kell találniuk, hogyan tudnak kilenc pontot négy vonallal összekötni anélkül, hogy felemelnék a ceruzát.



2. Néhány perc elteltével valaki, aki rájött a megoldásra, elmagyarázhatja a többieknek, hogy hogyan lehet összekötni a pontokat. Az egyik megoldás a következő:



3. Miután mindenki megértette, hogy mi a megoldás, tegyük fel a következő kérdéseket:

1) Hogy lehet az, hogy legtöbbünknek eszébe sem jutott a pontok alkotta négyzeten kívül gondolkodni a megoldáshoz?

2) Eszetekbe jut egy olyan élmény, amikor hirtelen teljesen új szemszögből tudatok rátekinteni egy elsőre megoldhatatlannak tűnő problémára?

3) Egy tágabb perspektíva – a szerzetesi életen kívüli emberek meghallgatására és a tőlük való tanulásra alapozva – segíthet nekünk új megoldásokat találni jelenlegi problémáinkra?

35. gyakorlat: Kinél vannak az elemek?

A szerzetesség egy kölcsönös függésen alapuló rendszer, amely a közösség tagjai közötti együttműködésen túl a környék más lakóival, más rendek tagjaival, az egyházmegyével, sőt a kormány képviselőivel való együttműködést is magában foglalja. Ez a gyakorlat meg szeretné mutatni, mit értünk kölcsönös függésen, és hogy mik azok a rendszerek. A gyakorlat elvégzéséhez öt ugyanolyan zseblámpára lesz szükségünk. Legyen bennük elem.

*

1. Még a gyakorlat megkezdése előtt szedjük az öt lámpát öt részre. A lámpák tartozékait rakjuk öt különböző papírzacskóba: az égőket az egyikbe, a műanyag lámpavázat egy másikba, az elemeket egy harmadikba, stb.

2. Alkossunk öt kiscsoportot, és adjunk mindegyiknek egyet a zseblámpatartozékokkal megtöltött papírzacskók közül! Anélkül, hogy a többiek látnák, minden csoport megvizsgálja saját papírzacskója tartalmát. A csoportoknak „ki kell dolgozniuk egy működő rendszert”. Csoportban kell dolgozniuk, vagyis mielőtt még nekiállnának a munkának, közös nevezőre kell jutniuk azzal kapcsolatban, hogy mit és hogyan fognak megvalósítani.

3. Hamar rá fognak jönni, hogy a feladat teljesítéséhez kénytelenek lesznek cserekereskedelembbe bocsátkozni a többi csoporttal. Lesznek, akiket megkísért a lopás gondolata. Amire nem fognak azonnal rájönni, hogy a lámpájuk működésbe hozásához egy alkatrészért cserébe két elemet kell kérniük, és nem egyet. Előfordul majd, hogy az a csapat, amelyiknél az elemek vannak, szándékosan csak egyet fog kiadni a kezéből. A gyakorlat akkor ér véget, amikor minden csoportnak sikerül életet lehelnie saját lámpájába, vagy amikor már patthelyzet alakul ki, és semmi nem működik.

4. Érdekes lehet megvitatni a csoporttal a következő kérdéseket:

- 1) Miből látszott, hogy az öt csoport kölcsönösen függ egymástól?
- 2) Mit értünk a „teljes rendszer működésén”?
- 3) Mi történik akkor, ha egy csoport nem működik együtt?
- 4) Mit tanít ez a gyakorlat a szerzeteseknek?

Egy másik lehetséges változat

Ha nincs zseblámpánk, használhatunk más, több részből (legalább öt és legfeljebb tíz darabból) álló tárgyat is, de olyan legyen, amely csak akkor működik, ha minden alkatrésze a helyén van.

36. gyakorlat: Kapcsolatban a plébániával

Előfordul, hogy a szerzetesrendeknek nem túl jó a viszonyuk a helyi plébániával. Szívesen kapcsolódnának be a plébánia életébe, sokszor azonban nem képesek a „megfelelő” kapcsolat kiépítésére. A gyakorlat célja, hogy a résztvevők vizsgálják meg, mennyire közeli a kapcsolatuk a plébániával, és keressék meg a módját egy szorosabb kapcsolat kiépítésének.

*

1. Kezdjük egy brainstorminggal! Írjuk egy lap közepére, hogy „plébánia”! Kérjük meg az egyik résztvevőt, hogy legyen a titkár, és írjon fel minden elhangzó ötletet! A következő öt percben a résztvevők szedjenek össze minél több olyan szót, amely a plébánia szóról jut eszükbe! Jegyezzük mind fel! Ne vitassuk meg és ne kommentáljuk az elhangzó szavakat! Tartsuk tiszteletben mások gondolatait!

2. Osszunk ki fénymásolatokat a következő feladatlapról! Kérjük meg őket, hogy mielőtt csoportosan megbeszelnék, válaszolják meg röviden a kérdéseket! Utána dolgozzanak ki három stratégiát, melyek segítségével a közösség szorosabbra fűzheti kapcsolatát a plébániával!

Kapcsolat a plébániával

- 1) Milyen szintű a kapcsolatunk a plébániával?
- 2) Komolyan dolgozunk azon, hogy baráti kapcsolatot alakítsunk ki a hívekkel?
- 3) Bátorítjuk a híveket, hogy lépjenek velünk kapcsolatba? Hogyan?
- 4) Vannak a plébánián olyan csoportok, amelyekhez tudnánk csatlakozni?
- 5) Úgy, mint csoport, hogyan tudnánk szorosabb kapcsolatba kerülni a plébániával?

37. gyakorlat: A szerzetesi élet és a boldogságmondások

Az embereknek elég csak a ma élő szerzetesek nagy számára tekinteni, hogy képet tudjanak alkotni arról, mi is a szerzetesség. Ez a kép talán nem a legpontosabb, de mégis egy létező kép, amelyről fontos tudnunk, ha meg akarjuk változtatni. E gyakorlat célja, hogy a szerzetesek ebből a szemszögből tekintsenek rá a szerzetesi életre.

*

1. Hivatkozzunk Jézus boldogságmondásaira (Mt 5,3–10)! Magyarázzuk el, hogy a nyolc boldogság Krisztus programja, mellyel Isten Országát akarja építeni! Ebből kifolyólag ez egy nagyon fontos dokumentum mindazok számára, akik az evangéliumi tanácsok szerint akarják élni életüket.

2. Osszuk ki az alábbi feladatlapról készült fénymásolatokat, és kérjük meg a csoportot, hogy tippelje meg, vajon mások mennyire gondolják úgy, hogy a szerzetesek a boldogságmondások fényében élik életüket! Hangsúlyozzuk, hogy most mások bőrébe kell bújniuk ahhoz, hogy meg tudják valósítani a gyakorlatot! Miután végeztek, kérjük meg őket, hogy osszák meg kiscsoportban tippjeiket, majd nagy körben is beszéljük meg az eredményeket!

Hogyan látnak minket mások a boldogságmondások fényében?

Boldogságmondás	Úgy gondolják, hogy:	
Lélekben szegények	Nem vagyunk gögösek, és nem zárkózunk el a mindennapi nehézségek elől.	
Szomorúak	Fáj mások szenvedését látni, és bocsánatot kérünk, ha fájdalmat okozunk valakinek.	
Szelídek	Kedvesek és érzékeny lelkűek vagyunk. Nem kell mindig „nyernünk”.	
Az igazságot éhezők és szomjazók	Sürget minket, hogy Isten népe felőli akaratát teljesítsük.	
Irgalmasok	Készek vagyunk részt vállalni a társadalom leggyengébb és legszegényebb tagjainak szenvedéséből.	
Tiszta szívűek	Méltósággal és őszinteséggel élünk Isten és mások előtt. Nem próbálunk másnak mutatkozni, mint akik vagyunk.	
Békességben élők	Szeretnénk megoldani a konfliktusokat, és nem hagyjuk, hogy elharapózzanak a problémák.	
Üldözést szenvedők	Készek vagyunk elviselni minden fájdalmat és kritikát anélkül, hogy önsajnálatba vagy mások üldözésébe kezdenénk.	

Második rész: Önmagunk megismerése

38. gyakorlat: Készítsünk egyéni leltárat!

Nyilvános működése kezdetén Jézus egyszerű embereket választott ki tanítványainak. Ahhoz, hogy Jézus tanítványai legyünk, komolyan kell vennünk Isten Országának örömhírét, erős hittel kell megvallanunk Jézust, meg kell térnünk, és el kell hagynunk megszokott életünket, hogy kövessük az ő nyomdokait. Ők is egyszerű emberek voltak – akárcsak mi –, és semmivel sem voltak különbek másoknál. E gyakorlat célja, hogy mérlegre állítsuk, milyen emberek is vagyunk mi, és hogy értékelni tudjuk a régi mondást, miszerint „a kegyelem nem helyettesíti az emberi természetet”.

*

1. Magyarázzuk el, hogy a leltározás fogalma nem korlátozódik az üzleti életre! Saját személyes életünkben is fontos, hogy leltárt készítsünk. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi kérdőívből, majd kérjük meg a résztvevőket, hogy a lehető legnagyobb őszinteséggel válaszolják meg a kérdéseket! Fontos, hogy teljes választ adjanak. Szögezzük le, hogy nincsen jó vagy rossz válasz, csak a saját válaszuk létezik!

2. Miután elkészültek, általánosságban is beszélgethetünk a kérdésekről. Például kitérhetünk arra, hogy mit váltottak ki belőlük a kérdések, hogy könnyű vagy nehéz volt a pontos válaszadás.

Személyes leltár

- 1) Szerinted melyik a két legjobb tulajdonságod?
- 2) Mely két tulajdonságodról mondanád, hogy nem annyira jók?
- 3) Szerinted valóban ismernek téged a többiek?
- 4) Mikor érezted utoljára, hogy megfulladsz az események sűrűjében?
- 5) Általában kihez fordulsz, ha szükséged van arra, hogy valaki meg hallgasson?
- 6) Mikor imádkoztál utoljára úgy igazán?
- 7) Mit jelent számodra ehhez a közösséghez tartozni?

39. gyakorlat: Csendben

A szerzetesek nagy részének még sok év szerzetesség után is kényelmetlenek a nap „csendességnek” nevezett pillanatai. Ezeket az embereket – különösen is azokat, akik modern városi környezetben nőttek fel – szép lassan kell megismertetni ezzel az új légkörrel. Azt tudják, hogy hogyan csináljanak maguknak helyet a tömött buszon, hogy hogyan alkudjanak a piacon, sőt, még úgy is képesek elaludni, hogy a szomszédban üvölt a rádió. Meg kell azonban tanulniuk, hogy a csend több a zaj hiányánál, és hogy szép lassan meg lehet szokni.

*

1. Készítsük fel a csoportot, hogy nem lesz könnyű, amit kérünk, még ha maga a feladat egyszerűnek is tűnik: öt percig csöndben kell lenniük. Helyezkedjenek el kényelmesen a széjükön, és csukják be a szemüket!

2. A gyakorlat megkezdése előtt a következőt kérjük: „Figyeljétek majd meg, hogy mi is zajlik, hogyan érzitek magatokat egyénileg és csoportosan. Meg fogjuk beszélni a végén. Nem lesz szükségetek órára. Amint letelt az öt perc, jelzek. Most kezdjük.”

3. Miután letelt az öt perc, mindenki forduljon a hozzá legközelebb eső ember elé, és néhány percben osszák meg egymással tapasztalataikat! Utána kezdjük el nagy körben beszélgetni a következő kérdések segítségével:

- 1) Milyen érzést vált ki belőled a csend?
- 2) Mi segített? Mi tette nehezzé?
- 3) Mit szeretsz a csöndben, és mit nem?
- 4) Milyen érzés csöndben lenni egy csoport kellős közepén?
- 5) Miben más, amikor úgy vagy csöndben, hogy egyedül vagy?
- 6) Szerinted milyen érték rejlik a csöndben?

Egy másik lehetséges változat

Ha a gyakorlat következtében nagyon nyugodt lett a légkör, megkérhetjük őket, hogy rajzolják le, hogyan érezték magukat a csöndben. Amint elkészültek a rajzok, beszélgethetnek a rajzokról, vagy kiállíthatjuk mindet a teremben.

Egy másik lehetőség, hogy írják le, milyen gondolatok és képek ötlöttek fel bennük a csöndben, majd ha jónak látják, osszának meg egy-kettőt a többiekkel.

40. gyakorlat: Egy madár története

A szerzetesközösségek egyik elsődleges célja, hogy segítsenek tagjaiknak egyfajta „benső tér” kialakításában. Benső térnek nevezzük azt a helyet, ahol Isten sugallatait fogadjuk. Ezzel az írásbeli gyakorlattal az a cél, hogy mindenki vizsgálja meg egyre inkább felszínre törő lelki személyiségének dimenzióit, mégpedig a költészet nyelvén, amely segíthet lelki „énünk” legbensőségesebb aspektusainak kifejezésében.

*

1. Osszunk ki papírlapokat! Az lesz a feladat, hogy mindenki írjon egy mesét egy madárról. Magyarazzuk el, hogy fontos, hogy irományuknak legyen eleje és vége, és nem állhat pusztán leírásból; egy történetet kell elmondania. Maximum húszsoros legyen. Húsz percük lesz, hogy teljes csendben megírják történetüket.

2. Miután lejárt az idő, a résztvevők sorban felolvassák alkotásukat. Ne fűzzünk hozzájuk semmilyen megjegyzést.

3. Utána osszuk ki a következő kérdőívet! Adhatunk lehetőséget arra, hogy akár a termet is elhagyva, egyedül gondolkodjanak a kérdéseken, és csak utána beszéljük meg közösen, vagy pedig térjünk rá rögtön a nagy körben való megosztásra. Bármelyik verziót is választjuk, a csoportvezetőnek ki kell derítenie, milyen világnézet dominál a résztvevők között, és fel kell mutatnia a metaforák értékét is, melyekkel lényünk legmélyét hozzuk felszínre.

A madár te magad vagy

- 1) Milyen madár vagy? Egzotikus? Átlagos?
- 2) Hol laksz? A szabadban? Az erdőben? Egy ketrecben?
- 3) Van a közelben valaki, aki el akar nyomni, vagy aki gondoskodni akar rólad?
- 4) Egy barátságos vagy inkább egy ellenséges világban élsz?
- 5) Kifejezi a történet vége azt, amit az élettől remélsz?
- 6) Tágabb értelemben mit mutat meg a mese az élethez való hozzáállásodból?

41. gyakorlat: Egy álomutazás

E gyakorlat célja, hogy a csoport tagjai néhány szórakoztató percben elképzeljék, milyen is lenne életük legjelentősebb és legérdekesebb nyaralása, továbbá hogy egy kissé jobban megismerjék egymást, és mindazt, ami a többieket különösen is jellemzi.

*

1. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy képzeljék el egy pillanatra, hogy meghalt az egyik nagybácsijuk, és hatalmas örökséget hagyott rájuk! Mikor a tartományfőnök ezt megtudja, azt javasolja nekik, hogy töltsenek fél évet a közösségen kívül, és azalatt gondolják ki, mit is fognak kezdeni azzal a sok pénzzel. Elöljárójuk biztatja őket, hogy menjenek el egy nagyot nyaralni.

2. Hívjuk fel a csoport figyelmét arra, hogy – ahogyan a gyakorlat is mutatja – nem szabad, hogy gondot csináljanak a pénzből. Ugyanígy, feltételezniük kell, hogy a családjuk helyzete most olyan, hogy különösebb nehézség nélkül elutazhatnak a világ bármely pontjára.

3. Osszuk szét a kérdőívről készült fénymásolatokat, és kérjük meg őket, hogy először egyénileg válaszolják meg a kérdéseket, és csak azután osszák meg válaszaikat kiscsoportban!

Álomutazásom

- 1) Hová lenne kedved menni?
- 2) Mit csinálnál szívesen?
- 3) Kit vinnél magaddal szívesen?
- 4) Mit látogatnál meg utad során?
- 5) Mit csinálnál szívesen, miután hazatértél?

42. gyakorlat: Ilyen vagyok

Egy szerzetesi közösségben sokszor nem egyszerű eldönteni, hogy mennyit érdemes megmutatnunk magunkból, ha baráti kapcsolatokat akarunk kialakítani, vagy csak egyszerűen jól akarjuk érezni magunkat a többiek társaságában. Ez a gyakorlat segíthet átgondolni ezt a kérdést.

*

1. Osszuk szét a befejezetlen mondatokat tartalmazó kérdőív fénymásolatait! Hívjuk fel a csoport figyelmét arra, hogy úgy töltsék ki a kérdőívet, ahogy akarják, nem fogjuk beszélni a válaszokat. Szögezzük le, hogy nincsen jó vagy rossz válasz, egyéni válaszok vannak! Bátorítsuk őket, hogy azt írják le, ami először eszükbe jut!

2. Miután kiegészítették a mondatokat, kérjük meg őket, hogy fussanak végig a szövegen, és karikázzák be a számukra legfontosabb mondatok melletti számot! Azokat válasszák, amelyek elgondolkodtatták őket, hogy milyenek is a kapcsolataik! Miután végeztek, válasszanak maguknak egy tetszőleges párt, és osszák meg egymással mindazt, amit jónak látnak!

Egy másik lehetséges változat

Írjuk a kérdőív mondatait külön cetlikre! A cetliket hajtsuk félbe, és dobjuk bele egy dobozba! Minden csoporttag húz egy cetlit, és csak a cetlin lévő mondatot kell kiegészítenie. Miután kiegészítette a mondatot, kezdődhet a beszélgetés az adott témában.

Ilyen vagyok

- 1) Akik szeretnek...
- 2) Egy dolog, amit a legjobban szeretek magamban...
- 3) Zavarnak azok az emberek, akik...
- 4) Amikor úgy érzem, félretesznek, én...
- 5) Úgy vagyok másokkal nagylelkű, hogy...
- 6) Amikor valaki dicsér, én...
- 7) Kapcsolataimban én...
- 8) Amikor nem szeretek valakit, aki nagyra becsül engem, én...
- 9) Akik igazán ismernek...
- 10) Rendszeresen szégyenérzettel tölt el, ha...
- 11) Édesanyám...
- 12) A humorérzésem, a hangulatváltozásaim...
- 13) Nagyon jól érzem magam mások társaságában, amikor...
- 14) Amikor ismeretlenek között vagyok...
- 15) Nagyon egyedül érzem magam, amikor...
- 16) Irigylem, hogy...
- 17) Amikor valaki kifejezi felém szeretetét...
- 18) Amikor a közösségem tagjai közötti kapcsolat pozitív oldalát nézem...
- 19) Az irigységet és a féltékenységet úgy kezelem magamban, hogy...
- 20) Aki a legjobban ismer engem...

43. gyakorlat: Az én búcsúbeszédem

A szerzetesrendek többsége általában egy rövid életrajz vagy méltatás közlésével emlékezik meg elhunyt tagjairól, tudatva, hogy ki is volt az illető, és mivel emelkedett ki kortársai közül. E gyakorlat célja, hogy a résztvevők megálljanak egy pillanatra, és átgondolják, haláluk után mire szeretnék, ha az emberek emlékeznének velük kapcsolatban, és hogy ennek érdekében hogyan kellene élniük.

*

1. Mutassunk a csoportnak néhány búcsúbeszédet! Jelezzük nekik, hogy a búcsúbeszéd megfogalmazói abban az előnyös helyzetben voltak, hogy tudták, milyen emberré vált a méltatott személy, így a végeredményből kiindulva lehetőségük volt megvizsgálni az oda vezető utat.

2. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy képzeljék el, milyen emberré akarnak válni, és gondolkodjanak el azon is, hogy minek örülnének, ha mit mondanának róluk az emberek haláluk után! Írjanak magukról egy körülbelül kétszáz szavas búcsúbeszédet!

3. Miután elkészültek, járjanak körbe a teremben, és mutassák meg egymásnak búcsúbeszédjeiket! Miután már mindenkinek volt lehetősége néhányat elolvasni, kezdjünk el beszélgetni arról, hogy ki mire jutott a témában!

44. gyakorlat: Az alapértékek

Amennyiben a szerzetesi élet kulcsfontosságú értékeken alapszik, melyeknek a szerzetesek méltán szentelik energiáikat, akkor bátorítanunk kell a képzésben résztvevő szerzeteseket, hogy vizsgálják meg, mennyire szilárdak az érzéseik azokban a kérdésekben, melyekkel elvileg azonosulni tudnak. E gyakorlat ebben hivatott segíteni.

*

1. Adjunk minden résztvevőnek egy fénymásolatot az alábbi, befejezetlen mondatokat tartalmazó kérdőívből!

2. Mondjuk el, hogy a félmondatokat egy sorral vagy akár egy bekezdéssel is kiegészíthetik, és hogy nyugodtan átugorhatnak egy részt, ha nem tudnak rá válaszolni. A gyakorlat végén kiscsoportban vagy nagy körben is megoszthatjuk tapasztalatainkat.

Alapértékeim

- 1) Kész lennék az életemet adni...
- 2) Kész lennék fizikailag is küzdeni azért, hogy...
- 3) Makacsul kiállnék amellett, hogy...
- 4) Csendesen letenném a voksomat amellett, hogy...
- 5) Csakis a legjobb barátomat avatnám be abba a meggyőződésembe, hogy...
- 6) Inkább megtartanám magamnak azt a meggyőződésemet, hogy... (A kitöltő személyes naplójába.)

45. gyakorlat: Álljunk bele valamibe!

Jelen gyakorlat a szerzetesi élet aktív dimenziójára összpontosít. Segít a résztvevőknek a cselekvés új útjainak felkutatásában, és arra sarkallja őket, hogy a gyakorlatba is átültethető cselekvésformákat dolgozzanak ki. Megkívánja tőlük, hogy köteleződjenek el valamely itt említett tevékenység megvalósítása mellett, hogy így tényleg sor kerüljön a remélt változások valamelyikére.

*

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy írjanak le három olyan javaslatot, amely pozitív változást hozhat a következő területeken:

- 1) Közösségi élet:
- 2) Rend:
- 3) Nemzet:
- 4) Kontinens:
- 5) Világ:

2. Ezután kérjük meg őket, hogy válasszanak ki egyet a javaslataik közül, és szedjék össze, milyen lépésekre lenne szükség ahhoz, hogy javaslataik meg is valósulhassanak! Bátorítsuk őket, hogy legyenek minél kreatívabbak és gyakorlatiasabbak!

3. Végül nyílt körben vitassuk meg a témát! Biztosítsunk lehetőséget mindenkinek ötletei megosztására, a többieknek pedig legyen lehetőségük értékelni a különböző javaslatokat (például lehessen pontozni: maximum tíz pont a kreativitásra és tíz pont a megvalósíthatóságra). Miután eldöntötték, melyik ötletet tartják a legjobbnak, gondolkozzanak el azon, hogy átültethető-e az ötlet a gyakorlatba, és hogy meg lehet-e valósítani!

46. gyakorlat: Megfontolt cölebek

Sokan úgy gondolják, hogy egy szerzetesrendbe lépve az ajtón kívül kell hagyniuk szexualitásukat. Később azonban, lassanként vagy talán egyik pillanatról a másikra, de rá kell jönniük, hogy a szexualitáshoz kapcsolódó nehézségek minden szerzetes életében jelen vannak. A növendéknevelők feladata megmutatni a fiatal szerzeteseknek, hogyan nézzenek szembe a szexualitás kérdésével, hogy miután megértették, spirituális érettségük és jóllétük forrásává válhasson. Néha olyannyira elspiritualizáljuk ezt a fogadalmat, hogy úgy tűnhet, nincs is köze szexuális mivoltunkhoz. Jelen gyakorlat segítségével szeretnénk feltárni a cölibátust érintő nyelvezet két szintjét, hogy a csoport tagjai képesek legyenek teljes természetességgel beszélni arról, hogy milyen nehézségekbe ütköznek, amikor a cölibátusról alkotott eszményüket próbálják összeegyeztetni saját szexuális valóságukkal.

*

1. Kérjük meg a csoportot, hogy írjon össze minden olyan szót, amellyel a férfi és a női nemi szervekre, a mellekre, a szexre, az önkielégítésre stb. szoktunk hivatkozni! Nem az a cél, hogy egy biológiai könyvet állítsunk össze, hanem hogy megtaláljuk a napi használatban lévő kifejezéseket.

2. Miután elkészültek a listák, mindenki olvassa fel a sajátját! (Ne foglalkozzunk azokkal, akik elnevetik magukat! Csak a zavarukat próbálják leplezni.) Magyarázzuk el, hogy még ha némelyik nyersnek is tűnik, ezek a szavak mind részei a cölibátus nyelvezetének. Adjunk időt arra, hogy a csoport tagjai megbeszéljék, milyen érzéseket váltottak ki belőlük az elhangzott szavak! Bizonyosodjunk meg róla, hogy mindenki ismeri a szavak jelentését!

3. Bátorítsuk a csoport tagjait, hogy lazuljanak el, és csukják be a szemüket! Kérjük meg őket, hogy emlékezzenek vissza három olyan momentumra az életükből, amely az alábbi mondatok közül valamelyikhez kapcsolódik. Olvassuk fel a mondatokat, de úgy, hogy a mondatok között legyen idejük feleleveníteni a régi emlékeket!

- 1) Az első olyan élmény, amikor rájöttél, hogy férfi/nő vagy.
- 2) Az első olyan élmény, amikor változást észleltél a testeden (szeméremszörzet, első menstruáció, első magömlés stb.)
- 3) Az első olyan élmény, amikor megértetted, hogy a nemiség egy benned tomboló erős szenvedély.
- 4) Alakítsunk párokat, és kérjük meg őket, hogy mielőtt nagy körben is megbeszélnék, először egymással osszák meg emlékeiket! Szögezzük le, hogy senkinek sem kötelező megosztania azokat az emlékeit, amelyeket túlságosan szégyell!

47. gyakorlat: Teljes őszinteséggel

Sok társadalomban és kultúrában arra nevelik az embereket, hogy ne fejezzék ki érzelmeiket. Ez annyira beleivódik az egyén életébe, hogy amikor valóban ki kellene fejeznie érzéseit, nem igazán sikerül neki. E gyakorlat célja, hogy a résztvevők ismerjék meg saját érzéseiket, majd tanulják meg szavakkal vagy szavak nélkül, megfelelő módon kifejezni azokat.

*

1. Először is állítsunk össze közösen egy listát az érzelmekről! Az ábécé minden betűjére jusson egy érzés! Nem számítanak az ember fizikai állapotát kifejező szavak, úgymint éhes, szomjas, izzadó, vacogó stb. A szótárakban ezernyi érzelmet és hangulatot jelölő szót találunk. Néhány segítő példa: imádnivaló, kedves, félénk, erőszakos, felvillanyozott, friss, élénk, távolságtartó, ambíciózus, kettős, ingerlékeny, elszánt, mérges, aggódó, közönyös, megbecsült, szegyenkező, ügyetlen stb.

2. Ha már jelentős mennyiségű szó gyűlt össze, tegyük a listát egy mindenki számára látható helyre! Mutassunk rá, hogy kivétel nélkül mindnyájunkban rengeteg érzelem feszül! Kérdezzük meg, milyen érzések dominálnak most bennük, és kérjük meg őket, hogy fejezzék ki egymásnak érzéseiket a következő módon: „XY vagyok, és most úgy érzem, hogy...”

3. Magyarázzuk el, hogy szavak nélkül is ki lehet fejezni érzéseket: a tekintet, az arckifejezések, a tartás, a kézmozdulatok segítségével. Kérjük meg őket, hogy csukják be a szemüket, és most a testükkel fejezzék ki érzéseiket! Utána osszuk őket párokra! A játékvezető mond egy érzést, a résztvevőknek pedig szavak nélkül kell kifejezniük az érzést, megérintve társuk kezét. Használjuk a következő szavakat: szomorú, rosszindulatú, mérges és jókedvű.

4. A gyakorlat végeztével nyissák ki szemüket, és beszélgessenek el a párjukkal:

- 1) Melyik érzést volt a legkönnyebb kifejezni, és miért?
- 2) Melyiket volt a legnehezebb, és miért?
- 3) Milyen érzés volt ilyen formában kommunikálni egymással?

48. gyakorlat: Ki vagyok én? Ki vagy te?

A szerzetesrendekbe frissen belépő tagok gyakran gondolják úgy, hogy ők csak passzív befogadói az úgynevezett „szerzetesi képzésnek”. Ezt az elképzelést érdemes már csírájában elfojtani, különben az újoncok sosem fogják megérteni, hogy Isten csakis a személyes történetükön keresztül fog cselekedni az életükben. Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek pozitív jellemvonásaik tudatosításában, és lerombolja bennük azt a téves elképzelést, miszerint nem szabad nyilvánosan beszélni saját pozitív tulajdonságainkról.

*

1. Bevezetésképp mondjuk el, hogy mindenki sok jó dolgot tett már életében, és hogy életünk során rengeteg jó ötletet valósítottunk már meg! Sokszor mégis félénknek mutatkozunk, vagy szégyelljük megosztani sikereinket a többiekkel, ugyanis nem akarunk öntelteknek tűnni. Magyarázzuk el, hogy a gyakorlat során pozitív és befogadó légkörben oszthatják majd meg egymással erősségeiket és sikereiket!

2. A következő játékot javasolhatjuk a résztvevőknek: képzeljék el, hogy felkérték őket, hogy nagy létszámú közönség előtt beszéljenek. A szervezők megkérték az előadókat, hogy írjanak egy rövid összefoglalót addigi munkásságukról és legkiemelkedőbb adottságaikról, mely majd az előadásuk előtt fog elhangzani. Ne szerénykedjenek, hanem írják meg ezt a pár sort, kezdve a saját nevükkel, ugyanis valaki más fogja felolvasni a szöveget! Kezdhetik például így: „Hölgyeim és Uraim! Nagy örömömmre szolgál, hogy bemutatathatom Önöknek...”

3. Miután megfogalmazták, adják oda irományukat valaki másnak! Minden írást hangosan felolvasunk.

4. Beszélgessünk arról, hogy milyen érzés az általunk megfogalmazott szöveget a másik szájából hallani, illetve hogy milyen a többiekét hallgatni! Lesznek, akik azt mondják majd, hogy nagyon szégyenkeztek, miközben az övéket olvasták, a többiekét azonban örömmel hallgatták. Miután már mindenki beszámolt saját tapasztalatáról, beszélgessünk ennek a kettősségnek az okairól!

49. gyakorlat: Egy emlékezetes nap

Mindenkinek vannak jó és rossz napjai. És sokszor a jó emlékek felelevenítése az, ami segít felülemelkednünk a jelen rossz élményein. Nagyon fontos elgondolkodnunk azon, hogy konkrétan mi az, ami egy napot jóvá vagy rosszá tesz. Ez a gyakorlat abban szeretné segíteni a résztvevőket, hogy visszaemlékezzenek egy olyan napra, ami különösen is szép volt a közösség életében, és hogy megvizsgálják, mi volt az, ami annyira széppé tette számukra azt a napot.

*

1. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy csukják be a szemüket, és lazítsanak: egy képzeletbeli útra fognak most indulni. Amikor mindenki készen áll, valahogy így vezessük fel a témát: „Szeretném, ha visszaemlékeznétek szerzetesi életetek eddigi legszebb napjára. Nem kell feltétlenül egy izgalmas napra gondolni. Elég, ha csak számotokra jelentett sokat, és szívesen újraélnétek az egészet.” Tartsunk egy kis csöndet, majd folytassuk: „Tekintsetek magatokra azon a napon. Mit csináltatok? Kivel voltatok? Mi történt körülöttetek? Térjeteك hozzá vissza, és gondolatban éljétek újra át azt a különleges, és számotokra oly jelentős napot úgy, ahogy volt! Hagyjátok, hogy az akkori érzések mind újból feljöjjenek bennetek!” Maradjunk pár percig csendben!

2. Kérjük meg őket, hogy osszák meg élményüket másokkal is a csoportból! Érdekes lehet megfigyelni, hogy milyen mértékben voltak jelen azon a fontos napon a szerzetesi élet alapértékei: a közösség, az imádság, a szolgálat... Egy másik lehetséges módja a párbeszéd elindításának, ha megkérdezzük, meglepődtek-e saját választásukon, és hogy milyen reakciót váltott ki belőlük az emlékek előhívása. Ne lepődjünk meg azon, ha némelyekből erős érzéseket vált ki egy rájuk különös mértékben ható kép emléke.

50. gyakorlat: Egy élő rózsafüzér

A rózsafüzér szemeinek morzsolgatása egy, a XIII. századra, Guzmán Szent Domonkos idejére visszanyúló hagyomány. A 115 üdvözlégy elimádkozásának ötlete elsősorban a Zsoltárok könyvéből jött: a szerzetesek minden nap végigimádkozták a 150 zsoltárt. Igen hamar kialakult ebből, hogy a keresztények a rózsafüzér segítségével kezdtek elmélkedni a keresztény hit titkain. Ebben a gyakorlatban az öröm, a fájdalom és a dicsőség hármas perspektíváján keresztül fogjuk átgondolni személyes életünket.

*

1. Bevezetésképp beszéljük át a rózsafüzér menetét! Tizenöt titokból áll, melyek az öröndetes, a fájdalmas és a dicsőséges rózsafüzér között oszlanak el. Magyarázzuk el, hogy ezek a kategóriák saját életünk kulcsmomentumainak azonosításában is segítségünkre lehetnek!

2. Adjunk mindenkinek három papírlapot! Adjanak címet mindegyiknek:

- 1) Életem öröndetes titkai;
- 2) Életem fájdalmas titkai;
- 3) Életem dicsőséges titkai.

3. Kérjük meg őket, hogy minden papírra írjanak le öt-öt eseményt az életükből, a témának megfelelően! Javasolhatjuk azt is, hogy rajzoljanak minden papírra öt koncentrikus kört, majd azokba írják bele életük misztériumait.

4. Adjunk nekik elegendő időt a feladat elvégzésére! Maga a csoportvezető is csinálja meg! Miután mindenki elkészült, az öröndetes titkok megvitatásával kezdjük, majd azután térünk át a többi kategóriára.

Egy másik lehetséges változat

Még egy lépést tehetünk előre, ha megkérjük a résztvevőket, hogy rajzolják le, mit szimbolizál számukra a titkok három nagy kategóriája saját életükre vonatkoztatva.

Kihasználhatnánk ezt a gyakorlatot arra is, hogy áttekintjük a rend történetét. Melyek közös történetünk öröndetes, fájdalmas és dicsőséges oldalai?

51. gyakorlat: Hogyan érzünk családjunk iránt?

A fiatalok számára gyakran az jelenti az egyik legnagyobb kihívást, hogy őszintén megfogalmazzák, hogyan érznek családjuk iránt. Úgy gondolják, ha kifejezik esetleges negatív érzéseiket, a másokban róluk alkotott kép megtörhet, és túlságosan is sokat mutatnak meg benső világukból. Ezzel a gyakorlattal azt szeretnénk bizonyítani, hogy természetes dolog, hogy takargatjuk a családjunk vagy akár a szerzetesi élet irányába érzett ambivalens érzéseinket.

*

1. Magyarázzuk el, hogy sokféle módon juttathatjuk kifejezésre érzéseinket: a zenén, a festészen, a színészen, a szobrászaton stb. keresztül. Mondjuk el a résztvevőknek, hogy papírra és filcekre lesz szükségük, hogy bepillantsanak családjukkal kapcsolatos érzéseik világába, és hogy kifejezzék azokat! Adjunk nekik egy papírt! Hajtsák félbe! A csoportvezető felolvas egy ellentétpárokat tartalmazó listát az érzelmek témájában. Minden résztvevő választ egy ellentétpárt, majd képek, rajzok vagy absztrakt ábrázolások formájában megjeleníti azt a papíron. Bármit rajzolhatnak, csak ne írjanak szavakat a papírra. Bal oldalon ábrázolják a pozitív, jobb oldalon pedig a negatív érzéseket.

A gyakorlat során felhasználható ellentétpárok a következők: közeli/távoli, szabad/gátolt, jóhiszemű/megfontolt, szeretet/gyűlölet, nyugodt/ feszült, biztos/bizonytalan...

2. Miután mindenki elkészítette rajzait, készítsük fel őket, hogy társaik meg fogják kérdezni, hogyan fejezték ki családjukkal kapcsolatos érzéseiket! Még mielőtt sor kerülne a kérdésekre, a csoport próbálja meg kitalálni, hogy ki melyik ellentétpárt vetette papírra! Utána beszéljük meg, milyen színeket használtak fel rajzaikhoz! Kérdezhetjük őket a vázlataikról és a rajzokon használt szimbólumokról is.

3. Ezek után a csoport készíthet egy fogalmazást minden elhangzott érzésről. Akár azt is leírhatják, hogy milyen érzéseket váltott ki belőlük maga a gyakorlat.

52. gyakorlat: Ritmikus tánc

Ne becsüljük alá a fantázia – vagy más szóval a képzelőerő – szerepét életünkben. Egyeseknek élénk a fantáziájuk, mások azonban nagyon nehezen használják képzelőerejüket. Ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy a csoport tapasztalatot szerezzen az olyan imádságról, amely csakis a testi érzetekre alapoz.

*

1. Érdemes úgy kezdeni, hogy a csoport egyik tagja lassan felolvassa az alábbi szövegrészt. A többiek pedig maradjanak ülve karba tett kézzel, ne moccogjanak, lábuk legyen a talajon, és csukják be a szemüket! Akár a földre is ülhetnek. Ha mindenki készen áll, kezdődhet a felolvasás.

„Képzeld azt, hogy egy magányos balett táncos vagy! Egy sötét és üres színpadon állsz a fehér színpalak előtt. Nem moccansz. Csendes vagy, akárcsak az éj. Érzed, ahogy mellkasod megemelkedik, majd visszasüllyed, kitágul, majd összehúzódik. Hagyod, hogy fejed előrebukjon. Érzed a súlyát. Egyik oldalról a másikra, fel-le kezded mozgatni a vállaid között. Határozott, de lassú mozdulattal csúsztatod vállaid irányába. Most a könnyökök következnek. Lassú és energikus mozgásokkal formákat rajzolnak a levegőbe. Kezeid is beszállnak a táncba. Csípőd érzéklni kezdi az egyre erősödő mozgást. Ringatózva egyensúlyoz, leng és fordul és fordul. Térded behajlik, majd kiegyenesedik: kis és nagy ívű köröket ír le. Végül lábad is elcsúszik helyéről. Rugdalózva próbálja ki a járás különféle formáit. Behangolt hangszered minden tagja készen áll.

Felkapcsolódnak a lámpák, mintha hajnalodna. Érzékeled a légzésed, mellkasod süllyedését és emelkedését. Folytasd a ritmikus légzést! Gyorsítsd fel! Túlozd el: belélegzel, tágul a mellkas, még jobban emelkedik, még egy kis levegő, kilélegzel, süllyedni kezd, teljesen összehúzódik, megállítod egy pillanatra... Egy egyre dagadó hullámon lovagolsz, mignem ébredező macska módjára nyújtózol egy nagyot. Magányos dobpergés hangja kerít hatalmába, egyesülsz vele, és állandó mozgássá alakulsz. Tested hullámokkal teli tengerre vált: ritmikus, állandó, a földből kiinduló, nyugodt és összpontosító, minden irányba szétáramló mozgás vagy.

Mikor úgy tűnik, úszva távolodni kezdesz, hirtelen lírai ritmusban, mint egy toll, földet érsz lényed legkönnyebb pontján. A szél hátán lovagolva extázisba kerülsz. Lassan minden megáll. A földre esel. Érzékeled, ahogy tüdőd emelkedik és süllyed, kitágul és összeesik. A nyugalom telve van élettel. Élsz. Ragyogsz, átalakultál, extázisban vagy. Tested mozdulatlan, belül azonban minden él és mozog.”

2. A felolvasás végeztével a csoport tagjai kinyitják szemüket, és megosztják, mit „láttak” képzelőerejük segítségével. El tudták magukat képzelni balett táncosként? Ha igen, milyen érzés volt? Mondhatjuk azt, hogy ez a „testtel való imádság” egyik formája?

53. gyakorlat: Hadd nézzem!

Jelen gyakorlat abban szeretné segíteni a csoport tagjait, hogy még könnyebben interiorizálják a tárgyakat, amelyek felébreszthetik bennük a szent iránti érzékenységet.

*

1. Elég sok olyan képre és tárgyra lesz szükség, melyek valamilyen módon kapcsolódnak a szenthez. A lényeg az, hogy minden résztvevő elé kerülhessen majd valami, amit szemlélhet, de először ne lehessen látni a tárgyakat. Halkan, nyugodt hangon kérjük meg a résztvevőket, hogy lazuljanak el, és csukják be a szemüket! Amint ez megtörtént, helyezünk egy-egy tárgyat minden résztvevő elé, majd mondjuk a következőket:

„Nyisd ki a szemed. Találsz magad előtt egy tárgyat. Nézd meg jól. Egy perced van rá. Vizsgáld meg közelről, különös figyelmet szentelve az általad fontosnak tartott részleteknek. (Hagyjunk nekik elég időt.) Csukd be újra a szemed. Képzeld magad elé az előbb szemlélt tárgyat. Jelenítsd meg lelki szemeid előtt.”

Miután becsukták a szemüket, vegyük el előlük a tárgyakat! Körülbelül egy perc elteltével kérjük meg őket, hogy mondják el egyesével, hogy hogyan nézett ki az előttük lévő tárgy!

2. Az alábbi kérdések segíthetnek rávezetni őket a gyakorlat lényegi mondanivalójára:

- 1) Mit éreztél, amikor csukva volt a szemed?
- 2) Milyen benyomást keltett benned először a tárgy látványa?
- 3) Mi jutott róla eszedbe?
- 4) Nehéz volt felidézned magadban a tárgy képét?
- 5) Mennyire tudtál pontos leírást adni a tárgyról?
- 6) Milyen reakciót vált ki belőled ez a gyakorlat?

Egy másik lehetséges változat

A résztvevők választhatnak maguknak egy párt. Mindenkinek két perce lesz, hogy szemügyre vegye párját: arcvonásait, alkatát, arányait és mindent, amit rajta lát, majd miután becsukta a szemét, emlékezetből le kell írnia, hogy hogyan is néz ki a párja. Ha valaki nem tud teljes leírást adni párjáról, kinyithatja a szemét, hogy eszébe jussanak az elfelejtett részletek, de utána csukott szemmel fejezze be mondandóját. Utána a pár másik tagja következik.

54. gyakorlat: Fedezd fel „interkulturális stílusod”!

A szerzetesközösségekre egyre inkább jellemző, hogy tagjaik különböző kultúrákból jönnek, úgyhogy érdemes egy kis időt szentelni annak, hogy megvizsgáljuk, mit is jelent az „interkulturális stílus”. E gyakorlatnak ez lesz a célja.

*

1. Először is határozzuk meg az „interkulturális stílus” kifejezés jelentését: arra a sajátos viselkedésformára utal, ahogy egy konkrét személy más kultúrák képviselőiről gondolkodik, ahogy irányukban érez és cselekszik, kapcsolatba hozva azzal, hogy képes-e az illető (vagy nem képes) az interperszonális kapcsolatok kialakítására, és hogy milyen sikerek és kudarcok jellemzik emberi kapcsolatait. Ez a definíció se nem elég konkrét, se nem elég hasznos. Mélyebbre kell ásnunk. Tegyük fel magunknak a kérdést, hogy hogyan viszonyulunk a „külföldiekhez”, vagy azokhoz, akik egyszerűen csak a miénktől eltérő kultúrából jönnek!

2. Osszuk ki az alábbi kérdőív fénymásolatait! Kérjük meg őket, hogy a tőlük telhető legnagyobb őszinteséggel válaszolják meg a kérdéseket! Ha elkészültek, bátorítsuk őket, hogy osszák meg válaszaikat a többiekkel! A beszélgetés során rá fognak jönni, hogy a csoport minden tagjának más-más „elmaradása” van az interkulturális kapcsolatok terén. Milyen az én „interkulturális stílusom”?

- 1) Mennyire vagyok kapcsolatban más kultúrákkal?
- 2) Mennyi időt töltök egy nap más kultúrához tartozó emberekkel?
- 3) Keresem a lehetőséget, hogy időt töltssek velük?
- 4) Kevés vagy sok más kultúrához tartozó barátom van?
- 5) Direkt vagy véletlenül szoktam velük kapcsolatba kerülni?
- 6) Megvan hozzá az adottságom, hogy kommunikáljak velük, és hogy megértsem őket?
- 7) Megfelelő módon fejezem ki feléjük tiszteletemet?
- 8) Önmagam vagyok a jelenlétükben? Hiteles vagyok, amikor velük vagyok?
- 9) Szoktam őket bátorítani? Kedvesen hívom fel figyelmüket a viselkedésükre?
- 10) Könnyű nekik kiigazodniuk valódi érzéseimen?
- 11) Mennyire érdekelnek engem az ő érzéseik?
- 12) Szeretnék szorosabb kapcsolatot kialakítani néhányukkal?
- 13) Úgy gondolom, lennének köztük olyanok, akik nem lennének nyitottak a közeledésemre?
- 14) Küzdöttem valaha a magánnyal? Erősebb volt a magányom, amikor más kultúrájú emberek között éltem?
- 15) Véleményem szerint milyen előnyei vannak egy multikulturális közegnek?

Más változatai

A következő gyakorlat ugyanezen a kérdőíven alapszik. Kérjük meg a résztvevőket, hogy egészítsék ki a listát azokkal a kérdésekkel, amelyek szerintük hiányoztak róla! Gondolkodjanak olyan kérdéseken is, melyekre ha választ kapnának, a csoport tagjai világosabb képet kapnának saját „interkulturális stílusukról”!

Egy másik lehetséges gyakorlatnak pedig az a lényege, hogy a résztvevők a kérdőív és más, maguk által összeállított kérdések segítségével írjanak egy oldalt saját „interkulturális stílusukról”. Meg is oszthatják fogalmazásuk tartalmát a csoport többi tagjával.

55. gyakorlat: Felelősségvállalás

Nem mindig könnyű felelősséget vállalnunk saját döntéseinkért. Legtöbbünk szívesen bízna ezt másra. Sajnos vannak, akik szerint ez a szerzetesi engedelmesség. Nem veszik észre, hogy a gyerekektől megkövetelt engedelmesség nem ugyanaz, mint amit egy felnőttől várunk el. A felnőtt ember engedelmissége ugyanis egy szabad döntés, és nem a félelem vagy a kényszer szüli. Ez a gyakorlat arra szeretne rávilágítani, hogy mivel is jár az életünkért és döntéseinkért való felelősségvállalás.

*

1. Párban dolgozunk. A párok két tagja leül egymással szemben. Kérjük meg őket, hogy vegyék fel a szemkontaktust, hogy rögtön el tudják majd kezdeni a feladatot! Felváltva, egymás után egészítsék ki az alábbi mondatot:

– A következőt kell tennem: ...

Felváltva, egymás után háromszor egészítsék ki a mondatot, mindig máshogy! Kapnak pár percet a feladatra. Miután végeztek, áttérhetnek a következő mondatra. Ugyanez lesz a feladat.

– A következőt választom: ...

2. Néhány perc elteltével a csoportvezető megkéri a résztvevőket, árulják el társuknak, melyik mondatot volt a nehezebb kiegészíteni, és miért. Ha végeztek, nézzenek újból egymásra, és egészítsék ki ugyanígy a következő két mondatot:

– Én nem tudok...

– Én nem akarok...

3. Üljön össze a teljes csoport, és kérjük meg, hogy osszanak meg néhányat válaszaik közül!

56. gyakorlat: Beszélgessünk szüleinkkel!

Vannak szerzetesek, akik úgy viszonyulnak előljáróikhoz, mintha a szüleik lennének. Ez lehet jó és rossz is attól függően, hogy milyenek a szüleink. A gyakorlat segítségével szeretnénk feltárni a szülő-gyerek kapcsolat természetét, hogy miután elgondolkodtunk rajta, megvizsgáljuk, lehet-e más módon is értelmezni azt.

*

1. Miután felvezettük a témát, kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek egyenesen és tegyék karba a kezüket! Ha megvannak, csukják be a szemüket! Az lesz a feladat, hogy beszélgessenek el valamelyik szülőjükkel, mintha csak előttük ülne:

Próbáld elképzelni, hogy valamelyik szülőd ül veled szemben! Látod magad előtt? Hogyan van felöltözve? Milyen az arckifejezése? Tudatosítsd, milyen érzés, hogy előtted ül!

2. Hagyjunk egy-két percet a ráhangolódásra, mielőtt elképzelnénk az édesanyánkkal vagy édesapánkkal való személyes beszélgetésünket! Hangsúlyozzuk, hogy most fejezzék ki – teljes őszinteséggel – mindazt, amit még nem mondtak el nekik, pedig el akartak: kényes témák, soha fel nem tett kérdések, soha ki nem fejezett közelség... Hagyjunk pár percet erre a feladatra, majd kérjük meg őket, hogy továbbra is tartsák csukva a szemüket, és figyeljék meg, vajon van-e feszültség a testükben!

3. A következő lépésben legyenek ők maguk a szülők, és válaszolják meg a korábban feltett kérdéseket! Tekintsenek rá szüleikkel szembeni gyermeki érzéseikre, és őszintén fejezzék ki, hogyan látják őket a szüleik! Néhány perc elteltével térjenek vissza saját szerepükhöz, és reagáljanak szüleiknek a gyakorlat második felében adott válaszaikra!

4. Amint mindenki végzett, kinyithatják a szemüket. Kérjük meg őket, hogy mondják el, mit jelentett számukra ez a gyakorlat! Érdemes lehet feltenni a kérdést, hogy nem segítené-e a közösségen belüli kapcsolataikat, ha ugyanolyan őszinték lennének egymással, mint képzeletben voltak.

57. gyakorlat: Gyújtsunk gyertyát!

A tűz és a fény minden vallási hagyományban alapszimbólum. Ez azzal magyarázható, hogy mindkettő könnyedén rámutat a lelki és az anyagi dolgok összeolvadásának lehetőségére. „Érzem, hogy a láng forró, kezem mégis át tud haladni rajta... Egyetlen tűzzel sok másikat is meggyújthatok, az első mégsem veszít erejéből. És így tovább.” Jelen gyakorlat során egy meggyújtott gyertya segítségével fogjuk elérni, hogy a csoport a hivatás misztériumára összpontosítson.

*

1. Magyarázzuk el, hogy saját hivatásunk felfedezése érdekében legalább négy előzetes kérdést kell megválaszolniuk:

- Milyen adottságokkal rendelkezem?
- Melyikből származik a legnagyobb örömöm?
- Kiket szolgálhatok adottságaimmal?
- Milyen döntéseket kell meghoznom ahhoz, hogy többet megtudjak utamról?

2. Ültessük a csoportot a földre, egy gyertya köré! A résztvevőknek annyira mozdulatlanul kell maradniuk, hogy még a gyertya lángja se rezdüljön. Talán érdemes betenni egy kis kellemes háttérzenét.

3. Amint sikerült megteremteni a megfelelő légkört, lágy hangon szólítsuk fel a csapatot, hogy koncentráljanak a lángra, és gondolkozzanak el azon, hogy milyen választ adnának a fenti négy kérdésre! Tegyük fel az első kérdést, majd hagyjunk elegendő időt a gondolkodásra, mielőtt áttérnénk a következőre!

4. Miután minden kérdést feltettünk, ismételjük meg őket, de most a résztvevőknek össze kell foglalniuk egyetlen szóban vagy mondatban válaszuk lényegét. Sorban is haladhatunk, a csoportvezetőtől balra haladva.

5. A gyakorlatot egy rövid, a csoport számára ismert dicsőítő énekkel zárjuk, majd köszöntsük egymást a béke jelével, bátorítva egymást saját élethivatásunk felismerésére!

Egy másik lehetséges változat

Más típusú kérdésekre is felhasználhatjuk ezt a gyakorlatot. Például a Mik 6,8 alapján meghívhatjuk a csoportot, hogy gondolkozzon el a következőkön: 1) Hogyan tudnék helyesebben eljárni az életben? 2) Hogyan tudnék gyengédebben szeretni? 3) Hogyan tudnék nagyobb alázattal élni az Úr előtt?

58. gyakorlat: Első emlékeim

Sok fiatal játszi könnyedséggel képes megélni a jelent. A tegnap örökre szertefoszlott, a jövő pedig mintha száz év távolságra lenne. Ez így van. Azonban, ha a fiatalok úgy gondolják, hogy feladatuk a „Krisztusban való növekedés”, tudatára kell ébredniük, mekkora ajándék a memória, és szem előtt kell tartaniuk személyes fejlődésük kérdését is. Ez a gyakorlat segíthet nekik egy múlttal, jelennel és jövővel rendelkező személyként tekinteni önmagukra egy folyamat kellős közepén.

*

1. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy üljenek le kényelmesen, és csukják be a szemüket. Idézzék fel kiskori önmagukat, és próbálják előhívni első emléküket! Fontos, hogy úgy képzeljék el önmagukat, amilyenek valójában voltak. Tegyük fel nekik az alábbi kérdéseket, hogy könnyebb legyen behelyezkedniük az emlékeibe:

- El tudod magadat képzelni kisfiúként/kislányként?
- Hol voltál akkor?
- Mi történt éppen?
- Egyedül voltál, vagy mással?
- Hogyan érezted magad?

2. Miután elég időt hagytunk nekik emlékeik felidézésére, kérjük meg, hogy nyissák ki a szemüket, és osszák meg élményeiket! Beszámolójuk mentén világítsunk rá arra, hogy első emlékük igazából az első olyan alkalom, amikor tudatában voltak önmaguknak. Első élményeink általában valamilyen megrázó eseményhez köthetők – eltévedtünk, megsérültünk stb. –, ugyanis ilyenkor egy csapásra tudatossá válunk hasonlóan ahhoz, mint mikor az újszülött néhány pofon hatására lélegezni (élni) kezd.

3. Javasolhatjuk nekik, hogy idézzenek fel további emlékeket, amelyek különleges jelentőségűek voltak. Feleleveníthetünk olyan napokat is, amelyek hasonló jelentőséggel bírtak mindnyájuk életében: az első nap az iskolában, az első alkalom, amikor szembesültek a halál kérdésével, a nap, amikor befejezték tanulmányaikat, vagy amikor bejelentették otthon, hogy szerzetesek akarnak lenni...

59. gyakorlat: Egy ideális nap a szolgálatban

„Majdnem kétezer éves, mégis gyerekcipőben jár.” Találó leírása ez a szerzetesi életnek. Még mindig keressük, hogy életstílusunkkal hogyan válhatnánk a társadalom élesztőivé. Ebben a gyakorlatban szeretnénk, ha a fiatalok maguk elé képzelnék azt a napot, amikor már teljesen az apostoli hivatásuknak fognak élni.

*

1. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy most egy szórakoztató vizualizációs gyakorlat fog következni! Miután a csoport kényelmesen elhelyezkedett, mindenki ellazult és becsukta a szemét, a csoportvezető kezd beszélni:

„Képzeld el magad hét év múlva, amikor már teljesen a pasztorális munkának fogsz élni! Képzeld magad elé egy pillanatra azt a munkát, amelyet te magad fogsz végezni... Próbáld meg elképzelni, milyen lenne egy ideális napod a szolgálatban onnantól kezdve, hogy reggel felkelsz egészen addig, hogy a nap végén hazatérsz! Képzeld most el, hogy itt az ideje felkelned... Kikelsz az ágyból, és elégedettnek érzed magad, hiszen tudod, hogy egy kitűnő nap elébe nézel... Annyira előnt a lelkesedés, hogy gyorsabban öltözől, mint valaha... Elimádkozod közösségeddel együtt a reggeli imát, majd bőségesen megreggelizel. Itt az idő elindulni a munkába.

Igen, ma olyan szolgálatot fogsz végezni, amelyre mindig is vágytál. Belépsz az épületbe, köszöntöd munkatársaidat, akik mind a barátaid, majd elvonulsz, hogy előkészítsd a napi tennivalókat. Sok emberen kell majd segítened, de belül ott a bizonyosság, hogy a munkádnak van értelme, ráadásul szereted, és ez ugyanolyan fontos. Lépj tovább, és most képzeld magad elé, mi minden történik a nap során! (Tartsunk 5-7 perc csendet.) A nap a végéhez közeledik, és ideje elvarrni a szálakat. Amint lezártad a napodat, térj vissza ebbe a terembe, nyisd ki a szemedet, és továbbra is maradj csendben!”

2. Osszuk be a résztvevőket 3-4 fős kiscsoportokba, és mindenki számoljon be arról, hogy milyen volt az ideális napja! Utána alkossunk újra egy nagy kört, és mindenki ossza meg, mi volt a legfontosabb mozzanat az ő ideális napjában! Kiegészíthetjük a gyakorlatot azzal, hogy vessék is papírra elképzelt élményeiket.

60. gyakorlat: Mitől veszítem el a fejem?

Szent Pál figyelmeztet minket: ne engedjük a napot lenyugodni haragunk fölött! Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne szabadna haragudnunk. Kiváló módja annak, hogy kapcsolatba lépjünk legmélyebb érzéseinkkel, ha rájövünk, mi is az, ami haragot ébreszt bennünk. Amint sikerül azonosítanunk ezeket az érzéseket, sokkal könnyebben fogjuk kordában tartani őket, és elkerülhetjük, hogy uralkodjanak fölöttünk, vagy – ami még rosszabb –, hogy hirtelen rázúdítsuk őket egy testvérünkre. Jelen gyakorlat célja, hogy rávilágítson haragunk gyökerére.

*

1. A résztvevőknek negyedórájuk lesz összeírni tíz olyan dolgot, ami általában elrontja a kedvüket. Fontos megértetnünk velük, hogy nem rossz dolog, ha haragot éreznek. Legfeljebb az lehet a rossz, amit magával az érzéssel kezdenek.

2. Amint elkészültek, magyarázzuk el, hogy ami gyakran kihoz minket a sodrunkból, általában szorosan kapcsolódik véleményünkhöz, meggyőződéseinkhez és értékrendünkhöz. Kérjük meg a résztvevőket, hogy nézzék át a listájukat, és írják oda azokat az értékeket, amelyek kapcsolatba hozhatók azzal, ami elrontja a kedvüket! Szedjék ezeket az értékeket is listába!

3. Miután elkészültek, kezdjünk el csoport szinten beszélgetni az általuk felfedezett értékekről! Ez a gyakorlat kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy rálássunk legfontosabb elveinkre, és segíthet abban, hogy jobban megértsük, mi áll a harag mögött, ami oly sok lelkiismeret-furdalást okoz nekünk.

Tíz dolog, amitől mérges leszek	Kapcsolódó értékek
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

61. gyakorlat: Finom ruhadarab, jó ízlés

Többek között az jelzi, hogy a felnőttkorba léptünk, hogy fontossá válik számunkra az öltözetünk. Ilyenkor a ruha már nem egyszerűen csak egy hasznos kellék, amely betakar minket, hanem annak az embertípusnak a szimbólumává válik, akit szeretnénk, ha mások látnának bennünk. Ez az érzés akkor sem szűnik meg, ha belépünk egy szerzetesrendbe. Ez a gyakorlat arra bátorít, hogy visszaemlékezzünk a pillanatra, amikor elkezdtük önálló személyiségként látni magunkat, és hogy megvizsgáljuk, milyen mértékben változtatta meg ez a felismerés az öltözködési szokásainkat.

*

1. Vezessük fel azzal a gyakorlattal, hogy elmondjuk, életünk során sok és sokféle ruhadarabot öltünk magunkra! Gyakran még érzelmileg is kötődünk egy-egy darabhoz, sőt, előfordul, hogy ami rajtunk van éppen, hatással van érzéseinkre és magunkkal kapcsolatos gondolatainkra. Néha azért szeretünk meg egy-egy ruhadarabot, mert valamilyen értéket rendelünk hozzá. Kérjük meg a résztvevőket, hogy lazuljanak el, csukják be a szemüket, és próbálják maguk elé képzelni azt a ruhát, amely a legtöbbet jelentette számukra! Lehet egy olyan darab, amelyet évekig őrizgettek, és amit már nem is használnak.

2. Néhány perc elteltével – amint mindenki választott egy ruhadarabot –, kérjük meg őket, hogy válaszolják meg írásban az alábbi kérdéseket:

- 1) Írd le, milyen az általad választott ruhadarab!
- 2) Miért olyan fontos számodra?
- 3) Mivel hozod összefüggésbe?
- 4) Fűződik hozzá valamilyen történet, emlék?
- 5) Hogyan érezted/érezed magad, amikor hordtad/hordod?

3. Tegyük lehetővé, hogy csoportszinten is megosszák válaszaikat, és amennyiben lehetséges, hozzák a terembe a kedvenc darabjukat, hogy mindenki láthassa. Ez egy igazán érdekes és vicces része lehetne a gyakorlatnak!

Egy másik lehetséges változat

Ugyanezen kérdések segítségével a résztvevők (amennyiben van nekik) írhatnak habitusuk azon részéről, amelyet különösen szeretnek.

62. gyakorlat: Ismerkedjünk meg saját érzéseinkkel!

Bármely nap ezerféle, egymásnak nagyon is ellentmondó érzéseket fedezhetünk fel önmagunkban. Az érzések se nem rosszak, se nem jók, csak azok, amik. Na most, miután mindezt tisztáztuk, az is fontos, hogy tudatosítsuk érzéseinket, mert ha nem tesszük, tudat alatt képesek minket – többségében negatív irányba – befolyásolni, olyannyira, hogy környezetünk fel fogja tenni magának a kérdést: mi a baja ennek? Jelen gyakorlat célja, hogy a résztvevők a művészet révén kapcsolatba lépjenek saját érzéseikkel, ezért nagy mennyiségű krétára és filctollra lesz szükség.

*

1. Osszunk ki a résztvevők között papírlapokat, vagy akár kartonlapokat! Elöljáróban mondjuk el, hogy rajzaik fognak segíteni nekik abban, hogy kapcsolatba lépjenek érzéseikkel, és hogy kifejezzék azokat! Ehhez két, egymással ellentétes érzést tárunk majd eléjük. Minden résztvevőnek a szerinte legmegfelelőbb színnel kell majd megjelölnie ezeket az érzéseket, majd le kell rajzolnia, hogy mit váltanak ki belőle ezek az érzések. Miután ismertettük a feladatot, tárjunk eléjük néhány ellentétes érzéspárt! Olyanokat javasoljunk, amelyeknek van közük a csoport érzéseihez és érdeklődéséhez.

merész – ijedős
bizalmas – távolságtartó
szabad – gátlásos
extrovertált – félénk
naiv – ravasz
nagylelkű – önző
nyugodt – ideges

2. A feladat végeztével osszuk a csoportot ötfős kiscsoportokra, hogy beszélgetni tudjanak az elkészült művekről: Miért választottad a zöldet a bizalmasság színének? Hogyan jeleníti meg ez a rajz az önzést? Stb. Tegyük továbbá lehetővé, hogy a csoport tagjai kiállítsák képeiket, és hogy megbeszéljék, milyennek tartották magát a gyakorlatot!

Egy másik lehetséges változat

Megismételhetjük a gyakorlatot olyan esetekben, amikor egy konkrét esemény, például valamilyen testvérek közötti konfliktus rázza meg a közösség életét, hogy a rajzokon keresztül kifejezésre tudják juttatni érzéseiket, és hogy azonosítani tudják, mit is éreznek valójában.

63. gyakorlat: Meglepetés!

Még az 1980-as években megjelent egy könyv *Meglepetések Istene* címmel. A szerző, Gerald Hughes arra próbált rámutatni, hogy Isten hogyan visz véghez váratlan dolgokat az emberek életében, ugyanis „az Ő útjai nem a mi útjaink”. E gyakorlat célja, hogy elgondolkodjunk életünk váratlan történésein, és hogy meglássuk bennük Isten kezét.

*

1. Beszéljünk a résztvevőknek magáról a meglepetésről! Példaként említhetjük a regények és színdarabok szerzőit vagy a filmrendezőket, akik különböző módokon lepik meg közönségüket. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy gondolkozzanak el azon, hogy mi számukra a legmeglepőbb Jézus életében és munkásságában! A születése legalább olyan meglepő, mint feltámadása. Össze tudnának állítani egy listát azokból az evangéliumi szereplőkből, akiket megleptek Jézus szavai vagy tettei?

2. Most emlékezzenek vissza saját életük meglepő élményeire, és válasszák ki azt, amelyik mindegyik közt a legváratlanabb! Lehet ez egy konkrét mozzanat, vagy akár egy olyan fordulat az életükben, amelyre egyáltalán nem számítottak. A csoportvezető hozhat néhány példát a saját életéből is. Szükségük lesz egy kis időre, hogy kiválasszák életük legmeglepőbb momentumát, úgyhogy érdemes elég időt hagyni nekik – körülbelül húsz percet –, hogy írásba foglalják válaszukat.

3. Miután elkészültek, osszuk be őket négyfős kiscsoportokba, hogy megoszthassák egymással válaszaikat! Kiscsoporton belül megbeszélhetik élményeiket, majd dűlőre kell jutniuk, hogy melyik a legmeglepőbb mind közül, hogy megoszthassák azt a többiekkel is. Végezetül nagy körben beszélgessünk arról, hogy mit üzen egy hívőnek a következő mondás: „Semmi sem véletlen. Minden mindennel összefügg.”

64. gyakorlat: Éljük meg a jelen pillanatot!

Vannak olyan szerzetesek, akikkel meg kell értetni, hogy nem azért tettek fogadalmat, hogy mások elvárásai szerint gondolkodjanak, érezzenek és cselekedjenek. Sokan közülük észre sem veszik ennek veszélyét, és idővel eljutnak odáig, hogy a különféle helyzetekben már nem is ismerik fel saját érzéseiket és gondolataikat. E gyakorlat segítségével felismerhetik, milyen érzések vannak bennük egy konkrét nap során.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy hogyan befolyásolják tetteink az érzéseinket! Még maga a napszak is hatással lehet lelki állapotunkra. Egyesek délelőtt érzik magukat a legjobban, míg mások a nap végén kezdenek csak feléledni. Az lesz a feladat, hogy foglalják írásba, mit csináltak előző nap, adott órákban.

2. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi feladatlapról! Tegyék el, és következő nap próbálják meg feljegyezni, hogy hol vannak, mit csinálnak, és hogyan érzik magukat az adott órában!

3. Egy napra rá gyűljenek újból össze a csoporttagok, és beszéljék meg, kinek mi szerepel a feladatlapján! Mondják el, mi okozta nekik a legnagyobb örömet előző nap!

Név:		Dátum:	
Időpont	Hol?	Mit?	Hogyan?
7:00			
8:00			
9:00			
11:00			
13:00			
14:00			
17:00			
19:00			
21:00			
23:00			

65. gyakorlat: Csak egy perc!

A növendéknevelők gyakran teszik fel maguknak a kérdést, hogy vajon célba érnek-e szavaik. Sokan még csak gondolni sem akarnak arra, hogy vizsgáztassák a növendékeket, mégis fontos lenne tudniuk, hogy mi marad meg a növendékek fejében. Ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy játékos módon ismételjük át a szerzetesség lényegi pontjait.

*

1. Mielőtt elkezdenénk, írjuk fel külön lapokra, hajtsuk össze és tegyük egy dobozba az átismétlendő kérdéseket! Legalább egy kérdés jusson minden résztvevőre!

2. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy a játék során az egyik résztvevőnek középre kell ülnie, és egy percig kell beszélnie egy adott témáról! A kérdést, amelyet meg kell majd válaszolnia, egy dobozból fogja kihúzni. Fontos, hogy a játékos folyamatosan, megszakítás nélkül beszéljen egy percig, és ne térjen el az adott témától. Versenyt is csinálhatunk belőle úgy, hogy pontlevonás jár a hebegés-habogásért, és a témától való eltérésért. Az lesz a nyertes, aki kitölti az egy percet és a legkevesebb pontot veszíti.

Egy másik lehetséges változat

Egy percük van arra, hogy minden szót felsoroljanak, amely eszükbe jut az adott témában.

66. gyakorlat: A nagy szökés

Fontos, hogy meg tudjuk fogalmazni, miért vagyunk közösségünk értékes tagjai. A modern szerzetességben már nincsen helye annak, hogy folyamatosan bocsánatot kérjünk azért, hogy élünk, vagy hogy a megszentelt életet az életképtelenek menedékhelyének tartsuk. Ez a gyakorlat bátorítani kívánja a résztvevőket, hogy értékes személyként tekintsenek magukra.

*

1. A csoportvezető vagy egy általa kijelölt személy hangosan felolvas egy katasztrófáról szóló kitalált történetet:

„Felkelők rohanták meg szülőfaludat. Váratlanul törtek a településre. A házak nagy részét lerombolták, sokakat legyilkoltak.

Sikerült hetedmagaddal elrejtőznöd egy pajtában a focipálya közelében. A harc és a vérengzés folytatódik körülöttetek. Látod az utcákon heverő holttesteket. Hallod a sérültek és haldoklók jajkiáltásait. Talán még van egy kis időtök, hiszen egy terebélyes fa áll a pajta előtt, tudjátok azonban, hogy hamarosan üt az órátok, ha nem érkezik segítség.

A távolból egyszer csak motor bögése hallik. Kilesel az ablakon, és egy helikoptert látsz meg a távolban. Észak felől közeledik, majd átrepül a focipálya fölött. Társaiddal együtt kirohansz a pajtából, hogy jelezz a pilótának. A helikopter leszáll. Már vannak utasai. A pilóta közli, hogy csak egyesével tud titeket kimenekíteni. Elárulja azt is, hogy a felkelők újabb csapatai érkeztek a faluba.

Mivel egyszerre csak egy embert tudnak kimenekíteni, a csoportnak el kell döntenie, ki lesz az első, ki lesz a második, stb. Biztosan csak az első fog megmenekülni, a többiek sorsa kétséges.”

2. Mondjuk el, hogy mindenkinek két perce lesz amellet érvelni, hogy miért neki kell lennie az elsőnek! A kiszabott időn belül bármennyi érvet felsorakoztathatnak. Ha nem érvelnek önmaguk védelmében, akkor saját magukra mondják ki a halálos ítéletet.

3. Miután minden résztvevőre sor került, hagyjunk időt arra is, hogy átbeszéljük, ki hogyan érezte magát, és milyen gondolatai voltak a gyakorlat során! Gondoljuk át együtt, hogy melyek voltak a legfontosabb érvek!

67. gyakorlat: Mindenki a maga ritmusában

Bár igaz, hogy a szerzetesi életnek sok állandó eleme van, nem kevésbé igaz, hogy ezek nem teljesen ugyanúgy vannak jelen minden szerzetes életében. Mindenkinek meg kell találnia a saját ritmusát. Az alábbi imaginációs gyakorlat megmutatja, miért is van értelme a fenti állításnak.

*

1. Vegyük rá a csoport tagjait, hogy lazuljanak el, majd mondjuk el, hogy most egy képzeletbeli utazásra fognak indulni! A csoportvezető fogja adni az utasításokat, de a többi a saját fantáziájukra lesz bízva. A csoportvezető így kezd neki:

Kérlek, csukjátok be a szemetek! Képzeljétek azt, hogy lenéztek a cipőtökre! Nézzétek meg figyelmesen, hogy milyen cipő van rajtatok! Próbáljátok minél jobban megjegyezni, hogy hogyan néz ki! Minden apró részlet számít. Vizsgáljátok meg azt is, hogy milyen talajra nehezedik a lábatok: csempére, fapadlóra, földre, aszfaltra, gyepre... Anélkül, hogy kinyitnátok a szemeteket, nézzetek körbe! Most elmentek egyet sétálni. Nagy séta lesz. Nézzétek meg figyelmesen, hogy mi minden mellett haladtok el sétátok során!

Hagyjunk nekik néhány percet, hogy legyen idejük „megtenni a sétájukat”! A csoportvezető folytatja:

Egyszer csak egy nagyon különleges épülethez fogtok érni. Ha odaértetek, nézzétek meg kívülről: próbáljátok meg minél részletesebben megjegyezni, hogy hogyan is néz ki. Van rajta egy felirat is. Olvassátok el! Most menjetek az épület bejáratához, és próbáljátok meg bemenni!

2. Folytatódjon a történet! Akár megkérdezhetjük őket, hogy áll-e előttük valaki. Talán Jézus? Ez a személy kérdéseket is intézhet hozzájuk. Mit válaszolnak? Mi történik utána? Az is lehet, hogy meglátnak egy könyvet, felcsapják valahol, és elolvassák, ami ott áll.

3. Sokféleképpen folytathatjuk ezt a történetet. A végén mindenkinek más lesz a története, és ha megosztják a csoport többi tagjával, vagy ha lerajzolják, amit láttak, lesz köztük néhány igazán lenyűgöző történet. Amellett, hogy elérjük, hogy beszámoljanak egymásnak útjukról, láttassuk meg velük, hogy mindenkinek megvan a maga útja, és hatalmas képzelőerővel bír, amit érdemes szerzetesi személyes projektje szolgálatába állítania.

68. gyakorlat: Az idő ura

Gyakran bosszankodnak a szerzetesek, hogy túl rövid a napjuk ahhoz, hogy minden belefértjen. Általában azonban nem az a baj, hogy túl sok a munkájuk, hanem hogy nem tudják jól beosztani az idejüket. Ez a gyakorlat szembesíteni szeretné a résztvevőket azzal, hogy mivel is töltik valójában az idejüket.

*

1. Osszuk ki az alábbi táblázat fénymásolatait, és kérjük meg a résztvevőket, hogy írják le, hogy néz ki egy átlagos napjuk a közösségben! Hívjuk fel a figyelmüket, hogy először azt kell kiszámolniuk, mennyi időt töltenek általában a megjelölt tevékenységgel, és csak utána írják le, hogy mennyi időt akarnának egyébként rászánni! A csoportvezető győződjön meg arról, hogy valóban megértették a kettő közötti különbséget!

2. Miután kitöltötték a feladatlapot, osszuk őket kiscsoportokba, hogy átbeszélhessék a táblázatot! Bátorítsuk őket, hogy vitassák meg, ki osztja be jobban az idejét! Végezetül kérdezzünk meg minden egyes résztvevőt, hogy milyen tanúságot vont le a gyakorlatból!

Hogyan osztom be az időmet?		
Tevékenységek	Jelenleg (óra és perc)	Terveim szerint (óra és perc)
1) Alvás		
2) Étkezés		
3) Ima		
4) Olvasás		
5) Tévézés/internetezés		
6) Sport		
7) Közösségi feladatok		
8) Tanulás		
9) Barátok meglátogatása		
10) Pasztorális munka		
11) Testápolás stb.		

69. gyakorlat: Állapodjunk meg egy helyen!

A tékozló fiúról szóló példabeszéd azért van életkortól és kultúrától függetlenül nagy hatással az emberekre, mert mindenki könnyen azonosul akár a történet több szereplőjével is. A gyakorlat célja, hogy a résztvevők kielemezzék a történetet, és hogy saját életükre vonatkozóan levonják a megfelelő következtetéseket.

*

Olvassuk el együtt a tékozló fiúról szóló példabeszédet (Lk 15,11-32)! Osszunk ki fénymásolatokat a következő oldalon szereplő kérdőívből, és mindenki írásban válaszoljon a kérdésekre! Miután mindenki elkészült, kiscsoportokban osszák meg egymással válaszaikat, és ha szükséges, magyarázzák is meg!

A tékozló fiú története

1. Miért döntött úgy a tékozló fiú, hogy elhagyja az atyai házat? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Hogy felnőjön.
 - b) Hogy eltávolodjon apjától.
 - c) Nem tudta elviselni fivérét.
 - d) Világot akart látni.
2. Mi bírta jobb belátásra a tékozló fiút? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Az önsajnálát.
 - b) A nosztalgia.
 - c) Az éhség.
 - d) Sajnálta az apját.
3. Mikor hazatért, hogyan viszonyult hozzá az apja? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Isten hozott, fiam!
 - b) Lépj be, de ezért még meglakolsz.
 - c) Mindenemből kiforgattál. / Semmirekellővé tettél. / Tönkretettél.
 - d) Megbocsátok, de sosem felejttem el, amit tettél.
4. Szerinted jól tette az apa, hogy levágta a „hizlalt borjút”, és megünnepelte fia hazatértét? (Igen vagy nem, és miért?)
5. Adott még az apa a fiúnak pénzt, miután hazatért? (Igen vagy nem, és miért?)
6. Hasonlítsd össze történetedet a tékozló fiúéval. Hol vagy most? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Otthon, de nem vagyok túl boldog.
 - b) Távoli vidékeken.
 - c) Épp most térek észhez.
 - d) Hazafelé tartok, de félek.
 - e) Épp most találkoztam össze Atyámmal.
 - f) A lakomán vagyok.

7. Milyen tanúságot tudsz levonni saját életedre nézve ebből a példabeszédből?

- a) Isten feltétel nélkül szeret.
- b) Nem kell félnem Istentől.
- c) A bűnökre van bocsánat.
- d) Isten szeret ünnepelni.

70. gyakorlat: A jövő kulcsa

Mindenki életében van olyan dolog, aminek várja a megvalósulását. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a résztvevők gondolkodjanak el azon, majd beszéljék meg, hogy mit várnak az élettől. Öt-hat résztvevőnként egy kulcsra lesz szükségünk.

*

1. Vezessük fel a témát azzal, hogy mindenkinek vannak olyan vágyai, amelyek örülnének, ha megvalósulnának, miközben tisztában vagyunk azzal is, hogy egy részük megmarad a vágyak szintjén, és sosem fog valóra válni.

2. Mutassuk meg a kulcsokat a csoportnak! Osszuk a résztvevőket öt-hat fős kiscsoportokra, és kapjon minden csoport egy kulcsot! Képzeljék el, hogy ennek a kulcsnak hatalma van valóra váltani álmaikat, ugyanis megnyitja az utat afelé, ami elengedhetetlen az álmok megvalósulásához! A kulcsot körbe kell adni a csoporton belül, és mindenkinek el kell mondania, mire vágyik, és hogy az ő életében mit nyit ki a kulcs. Például „szeretnék mérnök lenni, és ez a kulcs megnyitja az utat az egyetem felé”.

3. Mielőtt elmondanák, mit nyit ki számukra a kulcs, meg kell ismételniük a már elhangzott vágyakat. Miután mindenki sorra került, megbeszélhetik, milyenek ezek a vágyak: idealisztikusak, reálisak vagy bizonyos, hogy meg fognak valósulni.

4. Többféle kört is mehetünk. A csoportvezető például konkrétan is rákérdezhet, hogy milyen vágyak élnek a résztvevőkben családjukat, közösségüket, hazájukat stb. tekintve.

71. gyakorlat: Mi értelme az imádságnak?

Előfordul, hogy csak azért csinálunk valamit, mert elvárják tőlünk, de közben szem elől tévesztjük a dolog igazi értelmét. Az imádság sem kivétel ez alól. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a résztvevők felfedezzék az imádság fontosságát saját életükben.

*

Osszuk ki az alábbi feladatlap fénymásolatait! Először töltsék ki egyénileg, majd utána kiscsoportokban is beszéljük át! A gyakorlat végeztével gyűjtsünk egybe közösen néhányat a személyes elhatározások közül, hátha így a résztvevők megtanulják, hogyan motiválhatják egymást annak érdekében, hogy jobban menjen a közösségi és személyes imádkozás.

Mi értelme az imádságnak?

1. Az ima számomra elsősorban azt jelenti, hogy: (Jelölj meg egyet!)

- a) Beszélgetek egy barátommal.
- b) Istent hallgatom.
- c) Segítséget kérek Istentől.
- d) Élvezem Isten jelenlétét.
- e) Megbocsát.
- f) Elhatározom, hogy jobb leszek.

2. Azért imádkozom, mert: (Jelölj meg egyet!)

- a) Szeretném Istent jobban megismerni.
- b) Félek, hogy Isten megbüntet, ha elhanyagolom.
- c) Szorongok, ha Istenre gondolok.
- d) Ez egy szabály a szerzetesi életben.
- e) Kötelességtudatból.
- f) Segít megoldani a problémáimat.

3. Elsősorban ezekért imádkozom: (Jelölj meg kettőt!)

- a) Anyagi dolgokért.
- b) Családomért és barátaimért.
- c) Megbocsátásért.
- d) Lelki megnyugvásért.
- e) Sikerért.
- f) Hogy növelje hitemet.
- g) A világ békéjéért.
- h) Hogy leküzdjem a kísértéseket.
- i) Egészségért.

4. Általában akkor könnyebb imádkozni: (Jelölj meg egyet!)

- a) Amikor nyugodt vagyok.
- b) Amikor szenvedek.
- c) Bármikor.
- d) Amikor másokkal együtt imádkozom.
- e) Amikor szorongatott helyzetben vagyok.
- f) Amikor minden nap ugyanazokban az időpontokban imádkozom.

5. Imaéletemben a következők jelentik a legnagyobb nehézséget: (Jelölj meg kettőt!)

- a) A fáradtság.
- b) Az előkészület hiánya.
- c) Az, hogy minden elvonja a figyelmemet.
- d) A lelki szárazság.
- e) Az, hogy nem vagyok elég motivált.
- f) A példa hiánya.
- g) Az, hogy nincsen időm.
- h) Milyen imádság?

6. Az imaéletem szemmel láthatóan javulna, ha: (Jelölj meg egyet!)

- a) Megváltozna az Istenről alkotott képem.
- b) Több időt szánnék rá.
- c) A többiek jobban a segítségemre sietnének.
- d) Elmennék egy lelkigyakorlatra.
- e) Többet olvasnám a Bibliát.
- f) Elhinném, hogy tényleg javulhat.

72. gyakorlat: Úton a csillagok felé

Az ámulat és a meglepődés két olyan érzés, amely sosem állt távol a vallásos emberektől. Ez a gyakorlat segíthet rádöbbenünk a minket körülvevő világegyetem nagyságára, és egyben mélyen elgondolkoztathat, hogy vajon hol van a mi helyünk ebben a hatalmas tágasságban.

*

1. A résztvevők választhatnak maguknak egy kényelmes helyet a teremben. Leülhetnek egy székre, vagy akár a földre is. Ha a széket választják, a szék háttámlája legyen egyenes, a lábuk pedig érjen a talajra! Fontos a kényelem, de az is, hogy tudjanak végig figyelni.

2. Vetítsük előre, hogy a csoportvezető el fogja kísérni őket egy képzeletbeli útra, de először csukják be a szemüket, tudatosítsák, hogy lélegeznek, majd érezzék át, ahogy lábuktól kezdve minden testrészük fokozatosan ellazul! A könnyebb megértés érdekében akár nevezzük nevükön a különböző testrészeket! Ha mindenki készen áll, olvassuk fel hangosan az alábbi szöveget! Lassan olvassunk, szünetet tartva ott, ahol három pont szerepel!

Tudatosítom, hogy testemmel jelen vagyok ebben a teremben... Most tudatosítom, hogy egy csoport ember részeként, és velük együtt vagyok itt a teremben... Túllátva ezen a szobán észreveszem, hogy mások is vannak ebben az épületben, és mindenki megy a maga dolga után... Feltűnik, hogy az épület, ahol vagyok, csak egy a sok épület közül... Utakat ... telkeket látok ... és mindent, ami ezt a várost alkotja... Képzelettemmel látom a várost, ahol vagyok; talán elképzelem, hogy a levegőbe emelkedek, és a lábam alatt a város... Megfigyelem a részleteket... Van néhány ember az utakon... Gyerekeket látok játszani... Ott a rendőrség... Zsúfolt buszok... Kicsit arrébb gazdák gondozzák földjeiket... És rájövök, hogy én ebbe a világba tartozom. Feljebb emelkedve még több falvat és várost látok, majd előttem az egész ország, mintha csak egy úrhajóból szemlélődnék... Tovább emelkedek... Látom az egész földrészt az északi, a déli, a keleti és a nyugati határaival együtt... Ott van lent, mégis érzem, hogy én is a része vagyok... Lassan az egész bolygó a szemem elé tárul... Az összes földrész, és a sarkvidéki jégtakarók északon és délen... Látom a bolygó minden lakóját, és én magam is a része vagyok. Tovább távolodok, és a Föld egyre inkább zsugorodik a szemem előtt... Elém tárul a többi bolygó látványa; mind az aranyban fürdőző nap köré rendeződik... Érzem, hogy mindennek része vagyok én is... Most útnak indulok az űr távoli mélységeibe... Eltűnik előlem a Föld, majd a Naprendszer is... Újabb galaxisokra lelek...

Úszom a csillagok között... Néhány pillanatra megállok a végtelent szemlélni... (Hagyjunk erre egy kicsit több időt.) Lassan kinyitom a szemem, és látom, hogy újra a teremben vagyok.

3. Ezután a különleges utazás után maradjon még a csoport egy kis ideig csendben, és kérjük meg a résztvevőket, hogy vessék papírra élményeiket egy fogalmazás, egy rajz, egy szimbólum, egy vers formájában, vagy ahogyan ők jónak látják!

73. gyakorlat: Tűz van!

Ez a gyakorlat főleg arra irányul, hogy a résztvevők elgondolkozzanak, mi is az, amit igazán szeretnek és nagyra értékelnek az életben.

*

1. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy csukják be a szemüket, és képzeljék maguk elé a következő jelenetet:

Nem voltál otthon egész nap, és a közösségbe hazatérve azt kell látnod, hogy az egész ház lángokban áll. Szerencsére a közösség minden tagja megmenekült. Minden más azonban nagyrészt a tűz martalékává vált. A szobád ablakából valaki kikiabál, hogy egyetlen dolgot tud csak kimenteni a szobádból. Gondold át, mi minden van a szobádban, és dönts el, mit szeretnél, ha megmentene!

2. Miután a résztvevők kigondolták válaszukat, kérjük meg őket, hogy osszák meg egymással is. El kell mondaniuk, hogy konkrétan mit és miért akarnak kimenteni a szobájukból.

3. Miután mindenkire sor került, határozzák meg azt is, hogy miért jelent számukra oly sokat az az adott tárgy! Nagyon konkrétan fogalmazzanak! Például, ha valaki a fényképalbumát szeretné kimenteni, annak az lehet az értéke, hogy családtagjainak és barátainak a fényképeit tartalmazza. Bátorítsuk a csoportot, hogy beszélgessenek a felmerülő értékekről, és készítsenek belőlük egy listát, amelyet mindenki lát! Kérdezzük meg tőlük, hogy a szerzetesi élet szerintük támogatja vagy elutasítja ezeket az értékeket!

Egy másik lehetséges változat

Ahogy megkértük őket, hogy mentsenek ki valamit saját szobájukból, ugyanígy arra is kérhetjük őket, hogy gondolkozzanak el, mit mentenének ki magából a rendházból. Talán a macskát? Vagy a televíziót?

74. gyakorlat: Pont erre vágytam!

Mindannyian szeretünk ajándékot kapni, különösen a születésnapunkra vagy karácsonykor. Sok szerzetesi közösségben él a szokás, hogy ezeken a különleges alkalmakon megajándékozzák egymást. E gyakorlat során a résztvevőknek lehetőségük nyílik átgondolni, hogy milyen ajándéknak örülnének, ha választhatnának, és ami még érdekesebb, megtudhatják, hogy minek örülnének a többiek.

*

1. Vezessük fel a témát azzal, hogy vannak olyan események az életünkben, amikor ajándékot kapunk! Előfordul, hogy pont azt kapjuk, amire vágytunk. Máskor viszont nem. Képzeljék el, hogy karácsony van, és hogy egy különleges ajándékot fognak kapni! A közösségükben bejelentették, hogy mindenki maga választhatja meg az ajándékát, és tényleg azt fogja kapni. Lehet tárgyi ajándék, de akár valamilyen személyes tulajdonságot is kérhetnek. Hangsúlyozzuk, hogy az ajándék személyre szabott; nem a családé és nem a közösségé!

2. Hagyjunk néhány percet a gondolkodásra, majd osszunk ki egy-egy lapot mindenkinek! Kérjük meg őket, hogy nevük feltüntetése nélkül egészítsék ki a papíron szereplő mondatot:

„Ennek az ajándéknak örülnék a legjobban: ...”

3. Ha elkészültek, szedjük össze, keverjük meg, majd olvassuk fel a mondatokat a csoportnak! Hallgassák figyelmesen, ugyanis utána majd egy másik lapra fel kell írniuk három másik olyan ajándékot, amelynek örülnének, és nem írhatják a sajátjukat.

4. Alkossunk 4-5 fős kiscsoportokat! A csoportok beszélgessenek erről a három utolsó ajándékról, és mondják el, miért örülnének nekik! Miután mindenki szóhoz jutott, mondják el, hogy az elsőhöz képest változott-e, hogy milyen ajándéknak örülnének, és ha igen, miért.

75. gyakorlat: Hallgasd meg ezt a számot!

A dalok rengeteg emléket képesek a felszínre hozni. Konkrét személyekhez és helyekhez köthető emlékeket tudunk ilyenkor felidézni. E gyakorlat célja, hogy felszínre hozza ezeket a különleges emlékeket.

*

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy emlékezetükben kutatva idézzenek fel olyan dalokat, amelyekhez valamilyen régi emlék is köthető! Válasszanak ki négy ilyen dalt, és a feladatlapon magyarázzák meg, mit jelentenek számukra ezek a számok!

2. A megosztásnál a résztvevőknek ki kell fejteniük, mitől is olyan különlegesek a dalokhoz köthető emlékeik. Még jobb, ha el is tudnak énekelni pár sort a dalokból.

Kedvenc dalaim	
Cím	Mit jelent számomra?
1)	
2)	
3)	
4)	

76. gyakorlat: A testem

Sokan nagyon is tudatában vannak kinézetüknek, és egyszerűen nem tetszik nekik, amit látnak. E gyakorlattal a saját testünkről alkotott képünkön szeretnénk javítani, de úgy, hogy nem csak külső megjelenésünket vesszük figyelembe.

*

1. Készüljünk néhány papírcetlivel, melyekre előre felírtuk a testrészek neveit! Kezdjük az alkalmat azzal, hogy elmondjuk a résztvevőknek, hogy gyakran nagyon kritikusan állunk saját kinézetünkhöz, testalkatunkhoz, és hogy most az lesz a feladat, hogy pozitívan szemléljük saját testüket!

2. Alkossunk kiscsoportokat, és osszunk ki közöttük néhányat az előre megírt papírcetlikből! Mindenki választ egy cetlit, és el kell mondania, milyen pozitív jellemzői vannak annak a testrészének. Bevezetésként ki kell jelenteniük, hogy ez az ő testrészük, és pozitívan kell róla nyilatkozniuk. Például így:

- Patrícia szíve vagyok. Melegséget árasztok, és gyengéd vagyok.
- János lába vagyok. Nagy szüksége van rám, hogy elvigyem oda, ahova menni szeretne.
- Cecília szemei vagyunk. Nagyon őszinték és érzékenyek vagyunk.

Miután mindenki megvolt, keverjük meg a papírcetliket, húzzanak újra, és még néhányszor ismételjük meg a gyakorlatot!

3. A megosztásnál kérjük meg őket, hogy számoljanak be, kiből mit váltott ki a gyakorlat, és mire vezeti őket! Kérdezzük meg, hogy „beszélgettek-e” testükkel, hogy barátságot kötöttek-e vele, és hogy szerintük volt-e értelme a gyakorlatnak! Ez egy jó alkalom lehet arra is, hogy elmondjuk, mennyire fontos a rendszeres testmozgás és a kiegyensúlyozott étrend.

Harmadik rész: A közösség

77. gyakorlat: Hogyan oldjunk fel egy közösségi gócpontot?

Előfordul, hogy egy szerzetesközösségben eléggé összekuszálódnak a szálak. Különböző vérmérsékletű emberek és különféle témák ütköznek egymással, főleg ott, ahol többféle kultúra él együtt, és ez odáig is fajulhat, hogy igen nehéz aztán megoldást találni a problémára. A szerzetesi élet melletti elköteleződés megkívánja, hogy képesek legyünk megkülönböztetni a problémák alanyát a problémák tárgyától. Az alábbi gyakorlattal azt kívánjuk szemléltetni, hogy a nehézségekkel úgy tudunk csak igazán szembenézni, ha előtte megvizsgáljuk őket.

*

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak egy kört, és fogják meg egymás kezét! Törjük meg a kört egy ponton, hogy legyen két vége! Az egyik végen álló ember húzza maga után a többieket, és bújjon át a másik végen állók alkotta kapun, melyet karjuk felemelésével formáltak! A cél az, hogy a csoport tagjaiból kialakuljon egy csomó. A gyakorlat közben senki ne engedje el a mellette állók kezét! Kérüljük a hirtelen mozdulatokat, nehogy valaki megsérüljön!

2. Miután kialakult a csomó, szólítsuk fel őket, hogy bogyózzák szét, de anélkül, hogy elengednék egymás kezét! Sok türelemre lesz szükség, főleg ha nagy a csoport.

3. A gyakorlat végeztével a résztvevők visszaülhetnek a helyükre. A csoportvezető kérje meg őket, hogy hasonlítsák össze ezt a gyakorlatot egy olyan nemrég megtartott közösségi összejövetellel, melyen nem sikerült közös nevezőre jutniuk egy konkrét témában! Bátorítsuk őket a közös gondolkodásra az alábbi kérdések mentén:

- 1) Milyen típusú „csomó” okozta az elakadást az összejövetelen?
- 2) Mely pillanatban akadt meg a párbeszéd?
- 3) Ki kezdte el kialakítani a csomót?
- 4) Volt, aki megpróbálta kioldani a csomót?
- 5) Hogyan ért véget az összejövetel? A csomó még szorosabb lett, vagy sikerült kioldani?

78. gyakorlat: Tudok én kommunikálni?

Nem könnyű együttműködni másokkal, sem feloldani a konfliktusokat, hacsak nem értjük meg, hogy mit is mond valójában a másik. Ehhez arra van szükség, hogy mindenki világosan ki tudja fejezni magát, és hogy képesek legyünk figyelmesen és őszinte szívvel hallgatni egymást. Az is segíti a kölcsönös megértést és kommunikációt, ha tudunk olvasni a másik szeméből és szavaiból, és ha képesek vagyunk szavak nélkül is kifejezni magunkat. Az alábbi gyakorlat abban hivatott segíteni, hogy a résztvevők elsajátítsák a hatékony kommunikációhoz szükséges technikákat.

*

1. Hívjuk fel a résztvevők figyelmét arra, hogy ez a gyakorlat a megfigyelés és az önkifejezés fejlesztésére irányul! Kérjük meg egy önként jelentkezőt, hogy menjen ki a teremből, majd a bent maradónak mutassunk egy részletgazdag festményt vagy képet! Figyeljék meg jól, hogy utána el tudják majd mesélni, milyen volt! Rejtsük el a képet, majd hívjuk be a kint várakozót! A csoport magyarázza el neki, hogy hogyan nézett ki a kép, miközben az ő feladata csak annyi, hogy csendben meghallgassa a beszámolót! Utána hasonlítsuk össze a benne kialakult képet magával az igazi képpel!

2. Általában eltérőek a vélemények a kép tartalmáról. Ez alapján kialakulhat egy párbeszéd arról, hogy vajon miért érzékeljük annyian annyiféleképpen a valóságot. Miután többször megismételtük a játékot, észre fogjuk venni, hogy a csoport egyre inkább oda fog figyelni a részletekre.

3. Máshogy is játszhatjuk ezt a játékot. Ez esetben küldjünk ki két résztvevőt a teremből! Akárcsak a fenti változatban, itt is behívjuk az első, és a csoport leírást ad neki a képről. Aztán a második is visszajön, és elmeséli az elsővel, hogy mit mondtak a többiek (a csoport addig csöndben marad), és benne is kialakul egy elképzelés a képről. Ezen a ponton akár vitát is indíthatunk arról, hogy hogyan születnek a pletykák.

Más lehetséges változatok

Ez a változat nagyon szórakoztató és egyben konstruktív is, ugyanis a résztvevők rájöhetnek általa, hogy mennyire fontos, hogy pontos utasításokat adjanak. A csoportvezető megkéri a csoportot, hogy magyarázza el neki, hogyan kell elvégezni egy egyszerű feladatot (például hogyan kell felsöpörni a szobában), mintha a leghalványabb fogalma sem lenne arról, hogy hogyan kell ezt csinálni. Kövesse hűen az utasításokat! Például ha azt mondják, hogy fogjon egy partvist, de anélkül, hogy meghatároznák, melyik végén fogja meg, akkor megragadhatja a seprűs végénél fogva, és elkezdhet a rúd végével söprögetni. Miután végzett a csoportvezető, a többi résztvevő következik, és nekik is követniük kell a csoport utasításait más, hasonlóan egyszerű feladatok kapcsán. Utána megbeszélhetjük, hogy sosem lehetünk abban biztosak, hogy mások teljes mértékben megértettek minket.

Van ennek egy mutogatós változata is. Szavak nélkül, csakis arckifejezések és mutogatás révén kell elmagyarázniuk néhány kifejezést.

79. gyakorlat: Dicsérjük testvéreinket!

Teréz anya fáradhatatlanul kérlelte a nővéreket és ismerőseit, hogy úgy tekintsenek másokra, ahogy Krisztus tekint rájuk, vagyis a szív szemével. E gyakorlat célja, hogy a csoport tagjai rádöbbenjenek, hogy függetlenül az emberek egymásról alkotott véleményétől, minden emberre „örömhírként” lehet és kell tekinteni. Isten nem teremt selejtet! Könnyen megfelelkezünk erről a nagy igazságról.

*

1. Miután elmagyaráztuk, mennyire fontos, hogy meglássuk minden emberben az „örömhírt” – még egy rossz óra is képes kétszer egy nap jól mutatni az időt –, osszunk ki papírokat! Mindenki írja fel egy lapra a saját nevét, majd hajtsa össze úgy, hogy ne látszódjon a neve, és adja vissza a csoportvezetőnek!

2. Keverjük össze, majd osszuk ki a papírokat a résztvevők között! Teljes csendben kell majd dolgozniuk. Írjanak fel a papírra három pozitív tulajdonságot arról a személyről, akinek a neve a papíron áll! Nem szabad elárulniuk egymásnak, hogy kinek a papírja van előttük. A gyakorlat eredményessége érdekében fontos a titoktartás. Ha valaki véletlenül a saját nevét húzná, húzzon rögtön egy másikat.

3. Miután mindenki elkészült, szedjük össze a papírlapokat, és olvassuk fel a tartalmukat, de anélkül, hogy elárulnánk, kiről írták! Ne siessük el a felolvasást, hogy a résztvevőknek legyen idejük kitalálni, melyik papír kire vonatkozik! Aki a pozitív tulajdonságokat írta, maradjon csendben a játék idejére! Látni fogjuk, hogy lesznek könnyebben és nehezebben kitalálható írások, talán annak függvényében is, hogy aki írta, mennyire ügyesen tud jellemzést írni, vagy hogy mennyire tudott pontos képet alkotni a másik személyről.

Más lehetséges változatok

Osszunk ki kartonlapokat, melyeken egy-egy résztvevő neve szerepel! Adjuk körbe mindet, és mindenki írjon egy-egy mondatot arról, hogy mit szeret leginkább abban a személyben, akinek a neve a kartonon szerepel! A gyakorlat végeztével szedjük össze a kartonlapokat, és adjuk oda mindenkinek azt, amelyiken a saját neve szerepel! Bátorítsunk minden résztvevőt, hogy ossza meg, mit gondol arról, amit a kartonlapon olvas, és hogy melyik mondat volt számára a legmeglepőbb!

80. gyakorlat: Elintézetlen számlák

Ahogy egy szerzetesközösségen belül az emberek egyre több kapcsolatot alakítanak ki, elkerülhetetlen, hogy egy idő után ne legyenek elintézetlen számláik. Ezek alatt olyan kérdéseket értünk, melyeket bár fontos lenne részletesen körüljárni, a legkülönbélebb okok miatt mégsem sikerül megbeszélni őket. Ez a gyakorlat egy olyan módszert tár a résztvevők elé, amely segít nekik megfelelő módon szembenézni az általuk átbeszélni kívánt témákkal.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy mit értünk „elintézetlen számlák” alatt, és javasoljuk nekik, hogy akárhányszor lesz egy kis idejük és szükségesnek látják majd, menjenek oda valamelyik rendtársukhoz, és mondják neki a következőt: „Van egy elintézetlen számlánk. Lenne egy kis időd beszélgetni?”

2. Az elintézetlen számlák például a következők lehetnek:

- 1) Egy kérdés.
- 2) Egy bók vagy egy személyes dicséret.
- 3) Egy kritika vagy valamilyen negatív téma, mellyel muszáj előrukkolnunk.
- 4) Egy vitatéma újbóli felszínre hozása, mellyel nem sikerült korábban dűlőre jutni.
- 5) Egy vallomás, melyet szeretnénk megosztani a másikkal.

3. Miután szokássukká válik ez a gyakorlat, nem lesz többé szükségük a mondatra, hogy „Van egy elintézetlen számlánk...” Kell, hogy érezzék, hogy igenis fel lehet eleveníteni a régi párbeszédet, ha őszintén odaállnak a másik elé, és elmondják, amit el kell mondaniuk.

81. gyakorlat: A hullámok hátán

A különböző népek történetek vagy mesék révén adják tovább bölcsességüket. Ösztönösen tudják, hogy e történeteken keresztül a bölcsesség sokoldalú valóságként ismerhető meg. Akárhányszor újramesélünk egy történetet, mindig új jelentéssel és részletekkel tölthetjük meg. A történetek arra hívják hallgatóságukat, hogy kötelezzék el magukat valami mellett, amit akadémiai környezetben nem így kommunikálnának feléjük. E gyakorlat arra szeretné ösztönözni a résztvevőket, hogy néhány bibliai részlet segítségével gondolkodjanak el: milyen nehézségekkel találkozhat, aki úgy dönt, hogy belép egy szerzetesrendbe.

*

1. Emlékeztessük a csoportot arra az evangéliumi történetre, amikor viharba kerülnek az apostolok (Mk 14,22-33)! Csukják be a szemüket, és képzeljék el, hogy közösségükkel együtt tengeri hajóútra indulnak! Hangsúlyozzuk, hogy minden rendtársukat látniuk kell, ahogy helyet foglal a bárkában! Aztán mikor már kint vannak a nyílt tengeren, nagy szél támad, és hatalmas vihar csap le rájuk.

2. Továbbra is tartsák csukva a szemüket, miközben a csoportvezető elmagyarázza nekik, hogy eltérően attól, amikor az evangéliumi történetben Jézus a vízen járva közeledik az apostolokhoz, itt már eleve velük van, és a túlélés érdekében mindenkinek együtt kell majd működnie. Képzeljék maguk elé, hogy ki hogyan viselkedik egy ilyen kritikus helyzetben, és találják meg a módját, hogy erőiket egyesítve megszabaduljanak a veszélyből!

3. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi kérdőívből! Töltsék ki, és konkrét rendtagokat is említsenek meg válaszaikban! Miután végeztek, mutassák meg egymásnak válaszaikat! A csoportvezető vezesse fel egy táblázatba a válaszokat, hogy egy helyen is lássák a csoporttagok! Végül vitassuk meg, milyen fontos, hogy értékelni tudjuk a csoportunkban fellelhető megannyi karizmat és adottságot!

A hullámok hátán

- 1) Kinél tűnt úgy, hogy hidegvérrel tudja kezelni a helyzetet?
- 2) Ki vágott bele a kemény munkába, hogy kimerje a vizet, melyet a hullámok vetettek a bárkába?
- 3) Ki biztatta a csoportot, hogy fel ne adja a küzdelmet?
- 4) Ki irányította a figyelmet Istenre? Ki javasolta, hogy mondjanak el egy imát?

82. gyakorlat: Ébredjünk rá előítéleteinkre!

Egy interkulturális közösségben való élet igényli tőlünk a megbánás magatartását azon csaknem automatikus hozzáállás miatt, hogy ösztönösen saját kultúránk vagy nemzetünk pártjára állunk. A következő gyakorlat segítségével megvizsgálhatjuk, hogy mennyire erős bennünk a faji felsőbbrendűség-érzet és/vagy a nacionalista hozzáállás.

*

Osszuk ki az alábbi feladatlapot, de akár az is elég, ha csak hangosan felolvassuk. A résztvevőknek „igennel” vagy „nemmel” kell válaszolniuk a hat különböző kérdésre. Fontos, hogy válaszaik automatikus, ösztönös válaszok legyenek, és ne hosszas megfontolás eredményéből szülessenek. Kérjük meg őket, hogy tegyék be a közösbe válaszaikat, vezessék fel a válaszokat egy táblázatba, majd vizsgálják meg, hogy a csoport válasza alapján kirajzolódik-e egy közös modell!

Előítéleteink	Igen	Nem
1) Előfordul, hogy más kultúrák hátrányait a saját kultúráim előnyeéhez viszonyítom.		
2) Más kultúrák hátrányait a saját kultúráim előnyeéhez viszonyítom, a saját kultúráim hátrányait azonban nem viszonyítom más kultúrák előnyeéhez.		
3) Gyakran abban látom meg a társadalmi elkötelezettség hiányát, amiben az én nemzetem jobban elkötelezett, és nem látom meg olyan könnyen azokon a területeken, melyeken saját nemzetemnek hiányosságai vannak.		
4) Más vallások vagy más keresztény felekezetek vezetőinél könnyen észreveszem a szegények iránti részvét hiányát, és olyan katolikus példákkal hasonlítom össze őket, mint amilyen Teréz anyáé, az ő kiemelkedő példáikat azonban sosem viszonyítom az oly gyakran tapasztalható keresztény közönyhöz.		
5) Úgy gondolom, saját rendem karizmája jobb, mint a többieké, saját közösségem egyértelmű ellentmondásai fölött azonban szemet hunyok.		
6) Más országok kapcsán egyedül a történelmi tragédiákat idézem fel magamban, míg saját országomnak csak tudományos és művészeti értékeire és szépségére összpontosítok.		

83. gyakorlat: Osszuk meg egymással aggodalmainkat!

Néha az előljárók tévesen azt gondolják, hogy ők felelnek egyedül a rájuk bízottakért. Olyannyira támogatják a függő viszonyt, hogy megfélelkeznek arról, hogy a közösség tagjai is erős befolyással vannak egymásra. Ez a gyakorlat – amellet, hogy kiemeli a megszentelt élet lényegi pontjait – hangsúlyt fektet a szerzetesközösségen belüli egymásrautaltság fontosságára.

*

1. A gyakorlat első felének bevezetéseként a csoportvezető nagyjából a következőket mondja: „Gabi (lehet egy férfi vagy egy nő) egy szerzeteseknek szóló magazin rovatfelelőse. Szakmailag nagyon jó, és lelki érettség jellemzi; mindig kész segíteni vagy meghallgatni másokat. A gyakorlat lényege, hogy írjatok Gabinak egy rövid levelet arról, hogy milyen aggodalmaitok vannak a tisztaság, a szegénység vagy az engedelmesség megélésének terén. (Válasszatok egyet a három közül!) A leveleket nem fogjuk hangosan felolvasni, és amennyire a tagok írásmódja engedi, anonim módon fogjuk kezelni őket. Egyetlen szabály van: a levélnek pozitív és negatív szempontokat is kell tartalmaznia. Húsz perccel van kigondolni és leírni.” Mindenki fogalmazzon meg egy levelet! Miután elkészültek, tegyük az összes levelet egy helyre!

2. A gyakorlat második felében a résztvevők vegyenek a kezükbe egy levelet – ne a sajátjukat –, és Gabi nevében írjanak rá választ! Ne engedjük, hogy addig keresgéljenek a levelek között, míg olyat nem találnak, amelyre könnyű válaszolni! Miután elkészültek, tűzzük hozzá a választ a megfelelő levélhez, majd bátorítsuk a résztvevőket, hogy olvassák el a leveleket és rájuk adott válaszokat!

3. Miután mindenki végzett, és szinte biztos, hogy már mindenki elolvasta a saját levelére kapott választ, a következő kérdések segítségével térjünk át a csoportos beszélgetésre:

- 1) Viszonylag egyszerű volt megfogalmaznod nehézségeidet?
- 2) Hasznosnak tartod a leveledre kapott választ?
- 3) Miért igen, vagy miért nem?
- 4) Te milyen választ adtál?
- 5) Meg tudtad fogalmazni a válaszodat, még ha a másik problémája hasonlított is a tiedhez?

84. gyakorlat: Egy kivételes személy

Előfordul, hogy a szerzetesek és szerzetesnők akkora hangsúlyt fektetnek szerzetesi hivatásuk sajátos elemeire, hogy szem elől tévesztik minden ember elsődleges hivatását: azt, hogy teljesen emberré és teljesen kereszténnyé váljunk. Ha nem veszik észre ezt az alapvető hívást, a szerzetesi hivatás megmaradhat egy felszínes szinten. Szeretnénk, ha a résztvevők ebben a gyakorlatban átgondolnák, kik azok a személyek, akik a leginkább segítették őket abban, hogy értékelni tudják emberi és keresztény mivoltukat.

*

1. Beszélgessünk a csoporttal arról, hogy életünk során hatással vannak ránk más emberek! Ez a hatás lehet pozitív és negatív is. Vannak azonban olyan emberek is, akiknek különleges szerepük volt az életünkben. Az ő hatásukra változás állt be gondolkodásmódunkban, érzéseinkben, viselkedésünkben.

2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy idézzék fel, kik voltak azok a személyek – szüleiken kívül –, akik pozitív hatással voltak életükre, majd döntsék el, hogy közülük ki volt rájuk a legnagyobb hatással! Írjanak ennek az embernek egy köszönőlevelet, és mondják el neki, hogy milyen hatással volt az életükre! (Lehet akár élő, akár elhunyt személy.)

3. Miután megfogalmazták levelüket, osszák meg csoportban is levelük tartalmát. Még jobb, ha arra is kérjük őket, hogy mutassák be pár szóban levelük címzettjét. Feltehetünk az alábbiakhoz hasonló kérdéseket is:

- 1) Hány éves voltál, amikor megismerted ezt az embert?
- 2) Milyen volt ő? Látod még magad előtt?
- 3) Mi volt a pozitív ebben az emberben?
- 4) Milyen lenne ma az életed, ha nem ismerted volna őt?
- 5) Próbáltál már úgy segíteni másokon, ahogyan ez az ember tette? Ha igen, milyen helyzetekben?

Ha megoldható, kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassanak egy fényképet vagy bármilyen más emléket levelük címzettjéről!

85. gyakorlat: Rendezzünk kiállítást!

A szerzetesközösségekben néha azt várják, hogy a tagok csak arra koncentráljanak, ami közös, miközben feledésbe merül, hogy mindenkinek megvan a maga története. Ez a gyakorlat arra az igényre ad választ, hogy a szerzetesek jobban megismerjék egymást, és hogy ezáltal könnyebb legyen létrehozni egy hiteles közösséget. Szórakoztató gyakorlat lesz!

*

1. Jelezzük előre, hogy ez a gyakorlat sok feladatból fog állni, és hogy egy kiállításban fog kicsúcsosodni, melyen a résztvevőkhöz köthető tárgyakat fogunk bemutatni. Fontos, hogy elgondolkodjanak valami rájuk vonatkozó dolgon. „Mit szeretsz csinálni? Mik azok, amik igazán érdekelnek? Mik fontosak, vagy mik voltak fontosak számodra? Milyen eseményekre vagy emlékekre gondolsz vissza a legszívesebben? Mely tevékenységek és személyes tárgyak a kedvenceid?”

2. A továbbiakban a résztvevőknek az lesz a feladatuk, hogy hozzanak le a szobájukból minden olyan tárgyat, fényképet stb., ami valamilyen módon kifejezi válaszukat ezekre a kérdésekre. Jó lenne, ha a csoportvezető is részt tudna venni a gyakorlatban úgy, hogy kiállítást rendez az öt jellemző tárgyakból annak érdekében, hogy a csoport jobban megértse a feladatot. Figyelmeztessük őket, hogy nem az a cél, hogy a szobájukban fellelhető összes tárgyat kiállítsák. Mondhatjuk nekik, hogy legfeljebb tíz tárgyat hozzanak.

3. Az előkészületek során győződjünk meg róla, hogy lesz elég hely mindenkinek! Papírra és filckre is szükség lesz, hogy magyarázó feliratokkal lássák el tárgyaikat. A tökéletes hangulat megteremtése érdekében tegyünk be háttérzenét!

4. Miután mindenki elkészült, biztosítsuk a lehetőséget, hogy egyesével bemutassák saját tárgyaikat! Hagyjunk időt mindenkinek, hogy feltehesse kérdéseit a többiek kiállítási tárgyaira vonatkozóan! Kiegészíthetjük a gyakorlatot azzal, hogy írják le, mi mindent tanultak magukról és a többiekről a kiállítás megtekintése során.

Egy másik lehetséges változat

A következő gyakorlat hasznos lehet azok esetében, akik hosszú pasztorális időszakot tudnak a hátuk mögött. A közösség tájékoztatása céljából készíthetnek egy kiállítást azokból a tárgyakból, amelyek ezt az időszakot jelölik. Akik pedig az örökfogadalom letételére készülnek, készíthetnek egy kiállítást szerzetesi élményeikről a noviciátusig visszamenőleg.

86. gyakorlat: A rejtett titok

Ha szeretnénk, hogy közösségünk növekedjen, a bizalomnak is folyamatosan növekednie kell. E gyakorlat szeretné felszínre hozni azokat a ragaszkodásokat, amelyek lassítják vagy akadályozzák ezt a növekedést. Egy szerzetesrendbe való belépés és a belé vetett bizalom bizonyos szintig azt is jelenti, hogy bízunk annak minden egyes tagjában. Ez a gyakorlat segít áttekintenünk, hogy milyen mértékig bízunk meg közösségünk tagjaiban.

*

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak valami olyan titkukra, amelyet nem szívesen osztanának meg a közösséggel! Minél nagyobb titok, annál jobb. Csukják be a szemüket, és képzeljék el, ahogy megpróbálják minden egyes rendtársukkal megosztani a titkot! Hogyan érzik magukat egy-egy rendtársuk előtt? Érdemes a gyakorlatot ülve, csendben, csukott szemmel végezni.

2. Néhány perc elteltével kérjük meg őket, hogy nyissák ki a szemüket, és anélkül, hogy elárulnák titkukat, mesélgék el, hogyan érezték magukat, miközben gondolatban megosztották titkukat a többiekkel! Kérjük meg őket, hogy írják körbe érzéseiket, és hogy milyennek képzeltek el a többiek reakcióit! Akár arra is hívhatjuk a csoport tagjait, hogy gondolják át, van-e valami közös azokban az emberekben, akik előtt jó érzés volt megvallani titkukat, és hogy ugyanígy van-e közös azokban, akik előtt nehéz volt beszélniük.

87. gyakorlat: Mit jelent jó hallgatóságnak lenni?

Jó hallgatóságnak lenni olyan képesség, melyre mindannyiunknak – főleg azoknak, akik közvetlenül részt veszünk a pasztorációban – nagymértékben szükségünk van. Ennek a gyakorlatnak az a lényege, hogy a résztvevőkben tudatosuljon, mekkora erőfeszítést igényel mások meghallgatása.

*

1. Vezessük fel a témát azzal, hogy elmagyarázzuk, milyen nehéz igazán meghallgatni a másik embert! Mintha csak egy kísérlet következne, mondjuk el, hogy most egy olyan dalt fogunk meghallgatni, amely véletlenül éppen róluk szól! (Legyen előkészítve a hangtechnika!) Hallgassák meg a dalt, és írják fel, hogy hányszor szerepel benne az „és” szó! Egy olyan dalt válasszunk, amelyben tényleg szerepel ez a szó, és amelyet nem ismernek! Nem kell vallásos témájúnak lennie.

2. Hasonlítsák össze eredményeiket, és jussanak közös nevezőre, hogy hányszor hangzik el a szó a dalban! Játsszuk le még egyszer!

3. Magyarázzuk el, hogy most más szinten is alkalmazni fogjuk a „jól hallgatás” képességét: a személyközi kommunikáció szintjén. Alkossunk párokat a résztvevőkből, és ültessük őket egymással szembe! Csukják be a szemüket, és egymás után három perc áll majd a rendelkezésükre, hogy elmeséljék társuknak az előző napjukat. Miközben magyaráznak, maradjon végig csukva a szemük!

4. A gyakorlat végeztével a csoport tagjai osszák meg egymással élményeiket! Hasonlítsák össze az első gyakorlatot a másodikkal! Melyek voltak azok a nonverbális elemek, melyek csukva tartott szemük miatt elvesztek? Mennyire volt erőltetett a beszélgetés? Bátorítsuk őket, hogy a nap hátralevő részében próbáljanak jó hallgatóság lenni!

88. gyakorlat: Az intimitás körei

Az embereknek ismerniük kell saját határaikat, vagyis hogy hol kezdődik és meddig terjed intimitásuk. Ez különösen is fontos a szerzetesközösségek életében, ahol gyakran úgy tűnhet, hogy az emberek csak egyéniségük feladása révén válhatnak igazán a csoport tagjaivá. Jelen gyakorlattal szeretnénk segíteni a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak azon a határvonalon, amely saját intimitásuk és aközött húzódik meg, hogy mit mutatnak meg másoknak érzéseikből, véleményükből és viselkedésükből. Annak kérdése is felmerülhet, hogy vajon „túlságosan nyitott vagy túlságosan zárkózott vagyok-e”.

*

1. Osszunk ki üres lapokat a csoporttagok között! Jelöljék meg a lap közepét egy ponttal, majd rajzoljanak a pont köré hat koncentrikus kört 2-3 cm távolságot hagyva minden egyes kör között! Ezek után a legkisebb körtől kifelé haladva lássák el a köröket a következő feliratokkal:

- 1) Én
- 2) Közeli barátok
- 3) Barátok
- 4) Ismerősök
- 5) Rokonok
- 6) Ismeretlenek

2. Miután mindenki elkészült, magyarázzuk el, hogy vannak olyan dolgok az életünkben, amelyekről bárki tudhat, például hogy milyen zenék vagy filmek tetszenek nekünk. Olyanok is vannak, amelyekről nem örülnénk, ha idegen személyek tudnának, a közösség tagjainak azonban eláruljuk őket. És vannak olyan gondolataink, érzéseink vagy tevékenységeink, melyeket csak a legközelebbi barátaink felé közlünk. Előfordulhat akár az is, hogy életünk bizonyos területeit nem mutatjuk meg senkinek. Azok egyedül ránk tartoznak.

3. Most írjanak minden egyes körbe két-két olyan véleményt, érzést vagy cselekedetet, amely saját magukkal kapcsolatos! Olyan témáknak kell lenniük, melyekről azokkal az emberekkel szívesen beszélnének, akiket az adott kör jelöl. Az „én” körbe a kizárólag saját magukra vonatkozó, személyes témák kerüljenek!

4. Miután befejeztük a gyakorlatnak ezt a részét, osszuk két csoportra a résztvevőket! Kérjük meg őket, hogy a legkülső körtől indulva osszák meg egymással, hogy mit írtak a körökbe, és indokolják is meg, hogy mit, miért és melyik körbe írtak! A csoportok csak olyan mértékben osszanak meg, hogy az ne legyen kellemetlen számukra! Jegyezzék fel, hogy válaszaik hasonlítanak-e egymáséra, vagy inkább eltérőek!

89. gyakorlat: Az autentikus én

Egy szerzetesrend tagjaiként gyakran szembesülhetünk azzal, hogy különbség van aközött, hogy mit mutatunk meg magunkból másoknak, és aközött, hogy kik is vagyunk valójában. Ez a gyakorlat erre a tényre hivatott rávilágítani, és egyben segíteni akarja a csoport tagjait, hogy értékelni tudják csodálatos rendtársaikat, akiket Isten rendelt melléjük életük ezen szakaszában.

*

1. Osszuk a csoportot párokra, és adjunk mindenkinek egy üres lapot! Egy olyan játékot fogunk játszani, amely segít jobban megismernünk egy másik személyt. Rendelkezésükre áll már néhány általános adat az illetőről: név, életkor és lakcím. Szeretnének azonban többet megtudni a másiktól. Gondoljanak ki és írjanak le öt olyan kérdést, amelyet szívesen feltennének ennek a személynek! A csoportvezető javasolhat néhány kérdést, például: Mit értékelsz leginkább az életben? Mire alapozod a hitedet? Mit jelent számodra a barátság?

2. Miután végeztek, cseréljék ki a papírt a párjukkal, majd felváltva tegyék fel egymásnak a párjuktól kapott lapon szereplő kérdéseket! Így mindenki azokra a kérdésekre fog válaszolni, amelyeket ő maga tett fel az imént írásban. Ha nem akarnak válaszolni valamelyik kérdésre, nem szabad erőltetni.

3. A gyakorlat ezen részének lezárultával, és még mielőtt áttérnénk a nagycsoportos megosztásra, kérjük meg őket, hogy válaszolják meg egyénileg a következő kérdéseket:

- 1) A gyakorlat segített felfedezned valamit önmagaddal kapcsolatban?
- 2) Milyen érzés volt, amikor megtudtad, hogy ugyanazokat a kérdéseket fogják feltenni neked, amelyeket másnak szántál?
- 3) Milyen véleménynel vagy saját válaszaiddról?

Egy másik lehetséges változat

Adjunk mindenkinek egy papírlapot! Hajtsák félbe! Baloldalra rajzoljanak le vagy írjanak fel három olyan dolgot, amely kifejezi saját „belső énjüket”, vagyis hogy hogyan látják magukat! A lap másik felére írjanak le vagy rajzoljanak fel három olyan dolgot, amely kifejezi „külső énjüket”, vagyis hogy hogyan látják őket mások! Miután végeztek, mutassák meg alkotásukat a párjuknak vagy az egész csoportnak! A kiegészítő kérdések a következők lehetnek:

- 1) Könnyű volt ábrázolnod „belső énedet” és „külső énedet”?
- 2) Miben hasonlít, és miben különbözik ez a két én?

90. gyakorlat: Vakok és megbízottak

A közösségi és részvételen alapuló tanulás sikere attól függ, hogy mennyire bíznak egymásban a csoport tagjai. E könyv gyakorlatainak nagy része megkívánja a résztvevőktől, hogy akár fizikai, akár mentális és érzelmi kockázatnak is kitegyék magukat. Megkívánja bizonyos szinten a csoportvezető hozzáértésébe és utasításaiba vetett bizalmat is, és azt a fajta hozzáállást, hogy bármennyire is szokatlannak tűnjön a gyakorlat, mégis érdemes egyszer végigcsinálni. E gyakorlat célja, hogy növekedjen a csoporton belüli kölcsönös bizalom.

*

1. Osszuk a résztvevőket párokra, majd mondjuk el, hogy a pár egyik tagjának be lesz kötve a szeme, míg a másiknak vezetnie kell majd társát! Ez utóbbi kivezeti majd a „vakot” a teremből, és a ház környékén sétál majd vele. Érintés vagy szavak útján fogja irányítani és segíteni a „vakot”. A vezető akár még teljesebb élményt is nyújthat társának, ha sétájuk során bátorítja a „vakot”, hogy érintse, szagolja vagy kóstolja meg az újukba akadó különféle tárgyakat. Miután megtették körüket, cseréljenek szerepet úgy, hogy most a vak legyen a vezető, és fordítva!

2. Ülünk össze, és tegyük lehetővé, hogy a résztvevők megosszák élményeiket, és hogy elmondják, mit tanultak a gyakorlat során! Az átbeszélendő témák többek között a következők: bizalom, bizalmatlanság és egymástól való függés. Más témákról is beszélgethetünk, úgymint a verbális és nonverbális kommunikáció relatív fontosságáról, vagy arról, hogy hogyan befolyásolja a környezet iránti érzékenységet a látás elvesztése.

91. gyakorlat: Vadászat közben

Előfordul, hogy közös szemináriumok tartása vagy munkamegbeszélés céljából több közösség is egybegyűlik. E gyakorlat arra lett kitalálva, hogy nagyméretű csoportok viszonylag rövid idő alatt megismerhessék egymást. Jégtörőként is használhatjuk az egy, vagy akár több rend számára szervezett nagy szerzetesi összejöveteleken is.

*

Osszuk ki az alábbi kérdőív fénymásolatait a résztvevőknek! Körbe kell járniuk a teremben, hogy olyan résztvevőket keressenek, akik pozitív választ tudnak adni a kérdőív valamely kérdésére. Írják fel a válaszadó nevét a megjelölt négyzetbe! A nevek nem ismétlődhetnek a kérdőíveken. Az érzésekre vonatkozó kérdések esetén tapasztalataik megosztása érdekében a résztvevők adjanak minél bővebb választ. A gyakorlat akkor ér véget, ha mindenki kitöltötte a kérdőívet, vagy ha a csoportvezető indokolt idő után leállítja. Az ezt követő megosztás során feltehetjük a következő kérdéseket: Tudtad eddig is, hogy ennyi közös van közted és mások között? Az érzéseitek között is felfedeztél hasonlóságot? Hasonló helyzetek váltották ki ezeket az érzéseket? Könnyen vagy nehezen beszéltél érzéseidről? Miért?

Mivel töltöttem az időmet?	
Találj valakit, aki:	Név
1) Elégedett volt az utóbbi időben. Mi okozta elégedettségét?	
2) Nemrég volt egy borzalmas élménye. Mi volt az?	
3) Nemrég volt egy különleges napja. Mi történt aznap?	
4) Néhány napja meglepetés érte. Mi volt az?	
5) Szeret főzni. Mit készít el a legjobban?	
6) Nemrég egyedül érezte magát.	
7) Épp most tért vissza egy hosszú útról. Hol járt?	
8) Játszik valamilyen hangszeren. Min?	
9) Rendszeresen atletizál.	
10) Nagyon érdekli a politika.	
11) Tanári végzettsége van. Mit tanít?	
12) Az utóbbi időben sokat mérgelődött. Mi miatt?	
13) Nemrég valamilyen jó hírt közöltek vele. Mi volt az?	
14) Kettőnél több nyelven beszél. Melyek azok?	
15) Néhány napja kiolvasott egy regényt. Melyik volt az?	
16) Múlt hónapban tanult valami újat. Mi volt az?	

92. gyakorlat: Hogyan jussunk közös nevezőre?

Ahhoz, hogy egy közösség közös nevezőre tudjon jutni az igazán fontos kérdésekben, elengedhetetlen, hogy tagjai képesek legyenek egy adott helyzetet különböző szemszögből is megvizsgálni. E gyakorlat során megkérjük a résztvevőket, hogy tekintsenek rá más lehetséges gondolkodási formákra és perspektívákra, fogadják el vagy utasítsák el azokat, majd beszélgessenek róluk mindaddig, míg közös nevezőre nem jutnak – amennyiben ez lehetséges –, vagy legalább tisztázzák, hogy mi a nézeteltérés alapja, és hogy mit takar saját nézőpontjuk. Ez egy kiváló gyakorlat lehet azok számára, akik káptalan vagy valamilyen gyűlés előtt állnak.

*

1. Kezdeképp nézzünk meg egy rövidfilmet vagy hallgassunk meg egy felvételt egy konkrét témában! Akár tarthat is valaki egy rövid előadást valamilyen témáról. Utána osszunk ki mindenkinek négy A5-ös lapot, és kérjük meg őket, hogy írjanak a négy lapra négy olyan reakciót, amelyet a film, a hangfelvétel vagy az előadás váltott ki belőlük! Minden lapra csak egy véleményt írjanak! Lehet ez egy rövid bekezdés, vagy akár csak egy mondat.

2. Miután elkészültek, alkossanak 5-6 fős kiscsoportokat! A kiscsoportok keverjék össze a kiscsoport tagjainak lapjait, majd osszák szét, mintha csak kártyalapok lennének! Mindenki tegye középre az általa írt lapokat, sőt azokat is, amelyekkel nem tud azonosulni, vagy amelyekkel nem ért egyet! Sorba haladva dobálják el lapjaikat, és húzzanak a középen felhalmozódott lapokból! Addig játsszanak, míg elégedettek nem lesznek a kezükben lévő kártyákkal! Legalább három lap maradjon a kezükben: olyanok, amelyeket nem ők írtak, azonban tudnak velük azonosulni.

3. Most a kiscsoportokat is osszuk ketté, és kérjük meg az alcsoportokat, hogy osszák meg, mely reakciókat választották, és miért! Foglalják össze, hogy mire jutottak, akár egyetértés van közöttük, akár nincs!

4. Álljanak fel újra a kiscsoportok, és az alcsoportok osszák meg egymással összefoglalóikat! Dolgozzanak ki kiscsoport szinten egy záró beszámolót! Végezetül minden kiscsoport számoljon be nagy körben arról, hogy mire jutott, hogy milyen folyamat vezetett odáig, és hogy mit tanult a közös munkából!

Egy másik lehetséges változat

A fenti folyamat kiegészíthető egy konkrét téma megvitatásával: hogy vajon mennyire hatékony az apostoli tevékenységünk a társadalom legszegényebbjai között, vagy hogy hogyan lehetne felszámolni a nacionalizmus csíráit a szerzetesi életben belül, stb.

93. gyakorlat: Csapatmunka

Ez egy nagyon szórakoztató gyakorlat, és egyben segítségül szolgálhat a kölcsönös függésen alapuló rendszerekről való reflexióhoz, melyekbe a szerzetesközösségek is beletartoznak.

*

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy feküdjenek le a földre! Rendeződjenek viszonylag közel egy képzeletbeli középponthoz! Képzeljék azt, hogy önálló alkatrészek, melyek mozognak, vagy van hangjuk! Kezdzének el játszani: mozogjanak, vagy adjanak ki valamilyen hangot!

2. Alkossanak öt-hat fős kiscsoportokat! Egymás után minden kiscsoport „alkosson” egy gépet! A többiek figyeljenek! Ahhoz, hogy létrehozzanak egy gépet, az egyik tag menjen a terem közepére, és kezdjen el mozogni, vagy adjon ki valamilyen hangot! Csatlakozzon hozzá a második csoporttag, majd a következő, egészen addig, míg össze nem áll eggyé az egész kiscsoport (nem muszáj ugyanazt a mozgást végezni vagy ugyanazt a hangot kiadni, mint a gyakorlat elején). Miután az egyik kis csoport végzett, jön a következő. Minden kiscsoport alkossa meg saját gépét!

3. A játékot követő megosztásnál feltehetjük a következő kérdéseket:

- 1) Milyen érzés egy gép elszigetelt alkatrészének lenni?
- 2) Más érzés az, amikor egy egésznek, vagyis a gépnek vagy a részének?
- 3) Volt feszültség vagy konfliktus a folyamat során?
- 4) Volt olyan alkatrész, amely fontosabb volt a többinél? (Feltételezzük, hogy egy rendszer működésében minden résztvevőnek elengedhetetlen és egyenlő szerepe van.)
- 5) Milyen hasonlóságokat és különbségeket látsz egy mechanikai rendszer és egy emberek vagy élőlények alkotta rendszer működése között?
- 6) A szerzetesi élet egy jó állapotban lévő rendszer? Miben mutatkozik ez meg?

Egy másik lehetséges változat

Képzeljék azt a résztvevők, hogy különféle hangszerek! Kezdje el egy önként jelentkező, majd a többi hangszer egyesével csatlakozhat hozzá!

94. gyakorlat: „Legyenek mindnyájan egyek!”

Az elmúlt években nagy hangsúlyt fektettek a szerzetesi élet közösségi dimenziójára, az imádságtól és a szolgálattól eltérő kérdésként kezelve azt. E gyakorlatban nagyon konkrét módon kerül felszínre a kérdés, hogy mit is jelent együtt élni.

*

1. Ültessük össze a résztvevőket egy nagyon szűk körben, és magyarázzuk meg nekik, hogy a gyakorlat a közösség jelentéséről fog szólni, és hogy csak akkor fog jól elsülni, ha mindenki odafigyel és csendben marad!

2. Tegyük be valamilyen hangulatos háttérzenét! Kérjük meg őket, hogy csukják be a szemüket, hajtsák le a fejüket úgy, hogy álluk a mellkasukat érje, és hagyják, hogy karjuk lazán lógjon oldalukon! Ezután kérjük meg őket, hogy fogják meg közvetlen szomszédjaik kezét! (Ha nagyon közel ültek egymáshoz, nem kell majd kinyitniuk a szemüket, hogy megtalálják szomszédjuk kezét.)

3. Rövid idő elteltével kérjük meg őket, hogy még mindig csukott szemmel képzeljék el, hogy egy lassú és emelkedő mozgásban lévő sejtet alkotnak! Halkan utasítsuk őket, hogy keljenek fel, és közeledjenek egymáshoz! Utána, ebben a helyzetben képzeljék azt, hogy egyetlen zászlót képeznek, mely hullámozik a szélben. Ilyen szavakkal kísérhetjük a folyamatot:

Érzed a kellemes szellőt, mely fentről lefelé, lassú hullámozással futkározik a hátadon... A nap rád süt, és nagyon jól érzed magad... Egy kedves dalt kezdesz énekelni, megnyugszol, és élvezed, hogy egy vagy a többiekkel... Békés vagy.

4. Még egy percre végezzük a gyakorlatot! Utána kérjük meg őket, hogy fokozatosan nyissák ki a szemüket, és térjenek vissza ülőhelyükre, majd beszélgethetünk arról, hogy milyen érzés volt együtt lenni, és hogy milyen volt a zászló részének érezniük magukat (szín, méret, jelképek stb.).

95. gyakorlat: Tegyük fel kérdéseket!

Egyike a közösségek életét fenyegető veszélyeknek a megromlott hangulat, amely akadályozza a kérdésfeltevést. Sokan azt hiszik, nem jó, ha sokat kérdeznek, mert udvariatlannak tarthatják őket érte a többiek. E gyakorlat praktikus módon fog rávilágítani arra, hogy kérdésfeltevés nélkül nem valósulhat meg a kölcsönös megismerésen alapuló, valódi növekedés.

*

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy rendtársat, és üljenek le vele szemben! Magyarazzuk el, hogy az egyén növekedése és fejlődése szempontjából nagyon fontos kérdezni! Néhány percre nem lesz más dolguk, mint hogy felváltva kérdezzék egymást. Nem kell megválaszolni a kérdéseket. Csakis kérdések hangozzanak el, semmi más!

2. A gyakorlat első felének befejeztével gyűljön újból össze a csoport, és beszélgessen arról, hogy milyen élmény volt kérdezni:

- 1) Hogyan érezték magukat, miközben kérdeztek?
- 2) Hogyan érezték magukat, amikor őket kérdezték?
- 3) Általában megtanítjuk fiataljainkat a helyes kérdésfeltevésre?
- 4) Milyen fontossággal bír a kérdésfeltevés képessége az intelligencia fejlődése szempontjából?

3. Miután megvitattuk a kérdésfeltevés fogalmát, vezessük fel a szerzetesi életéről való kérdéses témáját! Kérjük meg őket, hogy gondoljanak vissza néhány olyan kérdésre, melyet mások tettek fel nekik, amikor még azon gondolkodtak, hogy esetleg szerzetesek lesznek! Van olyan emlékükről, hogy nehezükre esett személyes kérdést feltenni valakinek a szerzetesi életre vonatkozóan?

4. Álljanak megint párba, és tegyenek fel egymásnak három-három kérdést a szerzetesi életre vonatkozóan! Írják le a társuk által feltett kérdéseket! Miután mindenki végzett, gyűljön össze az egész csoport, és osszák meg egymással a szerzetesi életre vonatkozó kérdéseket! A kérdésfeltevésen van a hangsúly. Ez most nem a válaszadás ideje, bár érdekes lenne továbbvinni a kérdéseket a későbbi összejövetelekre.

96. gyakorlat: Közösségen belüli kapcsolatok

Az értékelés elengedhetetlen része minden olyan tevékenységnek, melyből tanulni szeretnénk. Ez főleg a közösségen belüli kapcsolatokra igaz. E gyakorlat segít a résztvevőknek a rendtársaikkal való kapcsolatuk minőségének és irányának értékelésében.

*

1. Kérjük meg őket, hogy írják fel közösségük tagjainak nevét egy vonalas lap margójára! Hagyjanak minden név között egy üres sort! Húzzanak minden név alá egy körülbelül öt cm-es vonalat! A vonalak két végpontját 0-val és 100-zal jelöljék, középre pedig írjanak 50-et! Valahogy így kell ki néznie:

0 _____ 50 _____ 100

2. Tegyenek minden vonalra egy X-et annak függvényében, hogy mennyire érzik közel magukat ahhoz a rendtársukhoz! Ha valakivel nagyon jó a kapcsolatuk, a 100-as közelébe, ha átlagos a kapcsolat, az 50-es közelébe, ha pedig nagyon rossz a kapcsolat, a 0 közelébe tegyék az X-et! A lehető legnagyobb őszinteséggel végezzék a feladatot! Nem kell meg mutatniuk senkinek.

3. Miután végeztek, rajzoljanak az X-ekhez egy-egy nyilat! Ha valakivel javulófélben van a kapcsolatuk, a nyíl mutasson a 100-as felé, ha azonban romlik, a 0 irányába mutasson a nyíl! Ha a kapcsolat stagnál, ne tegyenek ki semmilyen nyilat!

4. Miután végeztek, mindenki arra a személyre koncentráljon, akivel a legrosszabb a viszonya, és írjon le három módszert a kapcsolat javítására! Anélkül, hogy bárkinek is kimondanák a nevét, osszák meg nagy körben, hogy milyen módszerekkel tudnának hozzájárulni a közösségen belüli kapcsolatok javításához!

Egy másik lehetséges változat

Ugyanezt a formulát lehet alkalmazni akár a családi kapcsolatok értékelésére is. És miért is ne?

97. gyakorlat: Kinek a szerepébe bújt?

Mindennapjainkban különböző szerepeket töltünk be. Elég sokunknak jelenthet gondot, hogy önmagunk legyünk. Sőt, néha annyira azonosulunk felvett szerepünkkel, hogy még csak észre sem vesszük, hogy szerepet játszunk. E gyakorlat szeretne rávilágítani az átlagos közösségek életét jellemző legfőbb szerepekre.

*

1. Magyarázzuk el a csoportnak, hogy mit értünk csoporton belüli szerepeken! Ez a megjelenés, a viselkedés egy formája, mely a legtöbb esetben arra ösztönzi a többieket, hogy úgy reagáljanak, ahogyan azt az adott szerepet betöltő egyén elvárja. Íme a négy alapvető szerep, melyet hajlamosak vagyunk eljátszani mások előtt:

1) **A békítő:** Próbál mindenkinek megfelelni, és azt szeretné, ha mindenki jól érezné magát, még ha nincs is minden rendben. Mottója: „Mindenáron legyen béke!”

2) **A menekülő:** A gyenge és alkalmatlan szerepét tölti be. Olyan, akitől nem várhatják, hogy bármit is jól csináljon. Mottója: „Nem tudok mit tenni.”

3) **A vádló:** Mindig másokat tesz felelőssé, maga azonban képtelen felelősséget vállalni. Mottója: „Te vagy a hibás!”

4) **A prédikáló:** Megmondja a többieknek, hogy mit kell tenniük, mintha csak ő lenne a tanár, és a többiek a diákok. Mottója: „Hallgassátok a szakértőt!”

2. Alkossunk négyfős kiscsoportokat! Most minden kiscsoport egy-egy szerzetesközösséget fog megjeleníteni. A kiscsoport minden tagjára kiosztunk egyet-egyét a fenti szerepek közül. Ki kell találniuk egy olyan jelenetet, melyben mindegyikük szerephez juthat. Például hamarosan megérkezik a püspök, hogy velünk étkezzen. Nincs azonban otthon ennivaló. Hogyan reagálna a négy különböző szereplő? Adjunk tíz percet, hogy elpróbálják a jelenetet, majd a kiscsoportok mutassák be történetüket a teljes csoport előtt! Hogy még inkább lekösse őket a játék, kiadhatjuk feladatul, hogy próbálják meg kitalálni, hogy ki melyik szerepet tölti be a különböző történetekben.

Egy másik lehetséges változat

Négy önként jelentkező üljön le a csoporttal szemben! Mindegyikük székén álljon ott az általuk betöltött szerep neve: békítő, menekülő, vádló és prédikáló. Javasoljunk nekik valamilyen vitaindító témát, majd hagyjuk, hogy eljátsszák saját szerepüket! Egy kis idő elteltével hagyjuk, hogy mások is átvegyék a szerepeket! Kerüljön sor mindenkire!

98. gyakorlat: A közösség címere

A szimbólumalkotás képessége egyike az ember és az állat közötti nagy különbségeknek. A történelem során minden kultúra szimbólumok segítségével fejezte ki, hogy mi ad értelmet életének. A rendi címer és jelmondat a szimbolikus művészet egy példája, amely egy konkrét értékrendszert próbál magába zárni. E gyakorlat célja, hogy a résztvevők egy olyan címet és egy olyan jelmondatot találjanak ki, amely az ő tapasztalataik szerint tükrözi a szerzetesi életet.

*

1. Vágjunk papírlapokat négyfelé, majd osszunk ki minden résztvevőnek négy-négy kis lapot! Magyarázzuk el, hogy nagyon sok olyan intézmény van, amely különleges hangsúlyt fektet arra, hogy címere és jelmondata vizuálisan is kifejezze, hogy ki is ő! A gyakorlat célja, hogy rajzoljanak a közösségnek egy címet és egy jelmondatot.

2. Számozzák meg a lapokat 1-től 4-ig! A végleges címer négy részből fog állni, és minden egyes részét egy-egy ilyen papírlap fogja adni. Mondjuk el, hogy négy kérdést fognak kapni, és hogy válaszukat vizuálisan kell megjeleníteniük a papírokon! Az 1-es kérdésre az 1-es lapon válaszoljanak, és így tovább.

- 1) Mi a közösség erőssége?
- 2) Mi volt a legnagyobb sikerünk az elmúlt évben?
- 3) Mi jelenti a legfőbb kihívást számunkra?
- 4) Mit tart a legfontosabbnak, illetve mi foglalkoztatja leginkább a közösséget?

3. Miután befejezték a munkát, szedjük össze a papírlapokat, és gyűjtsük külön az 1-es, a 2-es, a 3-as és a 4-es válaszokat! Nézzük meg az összes rajzot, és válasszuk ki minden témában azt a két szimbólumot, amely legjobban kifejezi a kérdésre adott válaszukat! Ehhez alkossunk négy kiscsoportot, majd minden kiscsoportra bízunk rá egy papírköteget, hogy kiválaszthassanak belőlük két szimbólumot!

4. Miután elkészültek a kiscsoportok, gyűljön mindenki egy helyre, és a kiscsoportok magyarázzák meg, hogy mi alapján választottak! A közösség szavazat útján választja ki, hogy az egyes kiscsoportok két-két szimbóluma közül melyik maradjon játékban. Amennyiben a résztvevők között van művész, megkérhetjük, hogy készítse el a végleges rajzot.

Egy másik lehetséges változat

Ez a gyakorlat hasznos lehet azon káptalanok esetében is, melyeknek céljai között szerepel a tartomány vagy a rend címerének vagy logójának és jelmondatának megtervezése.

99. gyakorlat: Szoros egységben

Egy baráti társaság és egy szerzetesközösség között az a különbség, hogy míg az elsőnél mi magunk választjuk meg a többiek, addig szerzetesi életnek egyszerűen velejárója a közösség. Fontos tehát egy közösség tagjaként rátekintenünk, hogy mi alapján választunk barátokat, és hogy felfedezzük, mi mindenben osztozunk azokkal, akikkel együtt élünk.

*

1. Osszunk szét papírlapokat a résztvevők között! Kérjük meg őket, hogy fektessék le hosszában a papírlapot, és írják a tetejére a következő emberek nevét: két azonos nemű legjobb barátjuk nevét, két ellentétes nemű legjobb barátjuk nevét, szüleik nevét, saját nevüket és a közösség két olyan tagjának nevét, akikhez különösen szoros kapcsolat fűzi őket. Minden név alá írjanak fel minél több olyan melléknevet, amely visszaadja, hogy milyen is az az adott személy!

2. Miután végeztek, alkossunk belőlük háromfős kiscsoportokat, és kérjük meg őket, hogy beszélgessenek az alábbi kérdések mentén:

1) Nézd meg, kiket írtál fel a lapra, és figyeld meg, hogy vannak-e hasonló melléknevek a felsorolásaid között. Milyen egyezéseket fedeztél fel?

2) Ki hasonlít a legjobban hozzád?

3) Van esetleg valaki a listán, aki nem hasonlít sem rád, sem a többiekre?

4) Hasonlóságból vagy különbségből van több fiú barátaid és lány barátaid között?

5) Hasonlítasz valamelyik barátodra? Akár kettőre is? Vagy egyikre sem?

6) Miben hasonlítasz azokra a rendtársaidra, akikhez közel érzed magad?

7) Melyik az a kiemelkedő tulajdonság, amely mindkét rendtársadban fellelhető?

3. Lezárásképpen gyűljön össze minden résztvevő, és kérjük meg őket, hogy osszák meg, mit tanultak a gyakorlat során, és hogy szerintük milyen kiemelkedő tulajdonságokon osztoznak rendtársaik.

100. gyakorlat: Az első benyomás, és az utolsó

Ismert tény, hogy emberi kapcsolatainkban az formál a leginkább, ha pozitív visszajelzést kapunk a többiektől. Ez a gyakorlat e tényből kiindulva szeretné bátorítani a résztvevőket, hogy gyakrabban adjanak egymásnak pozitív visszajelzéseket, továbbá rá akar mutatni, hogy hogyan tud javítani a másokról alkotott képünkön, ha pozitív szemüvegen keresztül közelítünk hozzájuk.

*

1. Bevezetésképp mondjuk el, hogy tudjuk, mennyire számít az első benyomás, és hogy az idő múlásával hogyan alakul át az ismerőseinkről alkotott képünk! Kérjük meg őket, hogy próbáljanak visszaemlékezni az első napjukra a rendben: Vissza tudnak emlékezni a szerzetesi életről szerzett első benyomásaikra? Buzdítsuk őket, hogy nyugodtan fejezzék ki, mit gondoltak és mit éreztek akkor!

2. Most kérjük meg őket, hogy emlékezzenek vissza, mi volt az első gondolatuk és érzésük azokkal az emberekkel kapcsolatban, akik most itt ülnek a teremben! Fontos, hogy egy körben üljön mindenki, és hogy lássák egymást. Kérjük meg őket, hogy válasszanak ki egyet a jelenlevők közül. Néhány percig gondoljanak vissza, melyek voltak az első benyomásaik azzal a személlyel kapcsolatban, és hogy hogyan változott meg a véleményük az idő múlásával!

3. Miután lejárt az idő, ossza meg minden résztvevő, hogy mire gondolt, és hogy hogyan alakult át a véleménye az illetőről! Ha ez egy összetartó csoport, az egymásról szerzett benyomásaik – még ha eleinte nem is voltak túl előnyösek – most már pozitívabbak lesznek.

101. gyakorlat: Mennyire szórakoztató a közösség élete?

„A nevetés Isten keze, mely egy bajba jutott világ vállán nyugszik.” Ez az idézet nagyon jól leírja, hogy mekkora értéke van a nevetésnek, főleg azok számára, akik az élet nehéz terheit hordozzák. E gyakorlattal szeretnénk rávilágítani, hogy mennyire fontos a humor az életben, továbbá meg szeretnénk határozni, hogy a szórakozásnak valójában milyen mértékben van helye a szerzetesi életben.

*

1. Kérjük meg őket, hogy gondoljanak vissza arra a sok vicces jelenetre, melyekkel a rendbe való belépésük óta találkoztak! Vessék papírra a szerintük legviccesebbet, majd mesélik el társaiknak, de úgy, hogy azok is jól tudjanak szórakozni rajta.

2. Egymás után mindenki olvassa fel a saját írását! Bátorítsuk a résztvevőket, hogy tegyenek fel kérdéseket, és szóljanak hozzá a történetekhez! Miközben anekdotáznak, ejtsünk el néhány ilyen kérdést: Van valami közös ezekben a történetekben? Van köztük olyan történet, amely önmagában egyáltalán nem lenne szórakoztató, és valamiért mégis az? Mi a különbség aközött, ha valakivel együtt nevetünk, vagy ha valakit kinevetünk? Van köze a történetekhez a kulturális különbségekből adódó félreértéseknek?

3. Folytatásként vessük most fel a közösségben megélt humor kérdését! A cél az, hogy belássák: a legtöbbjüknek fontos az öröm és a szórakozás. Tegyük fel nekik ehhez hasonló kérdéseket: Mennyire van jelen a szórakozás a közösség életében? Többre lenne szükségünk? Hogy megkönnyítsük a válaszadást, megkérhetjük őket, hogy egészítsék ki a következő mondatot annyiszor, ahányszor csak akarják: „A szórakozás azt jelenti, hogy...” Minél többféle választ vetnek a papírra, annál jobb. Utána osszák meg válaszaikat, majd keressenek megoldást arra, hogy hogyan lehetne jobban jelen a humor a közösség életében, továbbá hogy hogyan tudnának többet szórakozni.

102. gyakorlat: A vágyak kútja

Amikor csupa negatív hír vesz körbe bennünket, könnyen megfeledkezünk arról, hogy reménnyel tekintsünk az általunk megélt konkrét helyzetekre. A legjobbat kívánni valakinek annyit jelent, hogy bátorítjuk őt és megerősítjük a reményben. Ha a szerzeteseknek és a szerzetesnőknek nincsen reményük, és képtelenek mások bátorítására, akkor szem elől tévesztették azt az eszményt, amelyet Jézus kívánt a világ számára. Jelen gyakorlat abban szeretné segíteni a résztvevőket, hogy észrevegyék, milyen fontos, hogy a legjobbat kívánják mások számára.

*

1. Kérjük meg őket, hogy képzeljék el, hogy az épület hátoldalán ott áll a vágyak kútja! Nincsen más dolguk, csak bele kell dobniuk egy pénzérmét, meg kell fogalmazniuk vágyukat, és minden valóra válik. Három-három vágyat kell megfogalmazniuk az alábbi témákban:

- Én magam.
- A családom.
- A közösségem.
- A rend, amelybe tartozom.
- A hazám.

2. Miután végeztek, válasszák ki a szerintük legfontosabbat minden kategórián belül! Kiscsoportban beszéljék meg, hogy ki milyen vágyat fogalmazott meg a különböző kategóriákban, és hogy miért azt választotta!

3. A gyakorlat lezárásaképpen alkossunk egy nagy kört, és mindenki fogja meg a mellette álló kezét! Mondjuk el, hogy ahelyett, hogy csak megfogalmaznák a vágyaikat, akár imádkozhatnak is megvalósulásukért! Minden résztvevő emlékezzen vissza az összejövetelen elhangzott összes vágya közül a legfontosabbra, és mondjon el egy imát mindenki előtt a megvalósulásáért!

103. gyakorlat: Szóbeszéd a közösségben

A közösség által hivatalosan közölt információn felül létezik egy másik fajta „információ” is, amely szóbeszéd vagy pletyka útján terjed az emberek között. Minél kevésbé átlátszó a közösség „hivatalos kommunikációja”, annál több a kósza hír. Jelen gyakorlat célja, hogy a csoport megtapasztalja, hogyan születik és terjed a pletyka.

*

1. Mondjuk el, hogy most a szóbeszédről lesz szó! Kérjünk meg két önként jelentkezőt, hogy indítsanak el valamilyen kósza hírt! Szájukba adhatjuk az első mondatot: „Hallottál róla, hogy X és Y tegnap találkozott a tartományfőnökkel?” Miután röviden megtárgyalták a témát – csendben, mintha csak összeesküvést szőnének –, az információ forrása háttérbe vonul, társa pedig keres egy másik önként jelentkezőt, és kis változtatással megpróbálja továbbadni neki ugyanazt az információt. Így kialakul egy láncolat, melyben a frissen kapott információt mindig mindenki – titokban – továbbadja egy következőnek. Figyeljünk, hogy mindenki részt vegyen a gyakorlatban! Akkor ér véget, ha a szóbeszéd visszajutott az első emberhez. Figyelmeztessük őket, hogy ne változtassanak túl sokat! Elég, ha csak egy kicsit túloznak.

2. A szóbeszédek királya a pletyka. Állítólag ebben a nők viszik a pálmát. Igaz ez? Mielőtt áttérnénk a következő feladatra, kérdezzük meg őket, hogy mit gondolnak erről! Alkossunk négy-öt fős kiscsoportokat! Egy jó indítás lehet például a következő mondat: „Hallottad a legutóbbi híreket?” Utána hagyjuk, hogy pletykálkodjanak egy jót! Miután néhány percig játszottak, vitassuk meg a következő kérdéseket:

- 1) Miről beszéltek?
- 2) Milyen szándék állt a beszélgetés háttérében? Konstruktív volt, vagy destruktív?
- 3) Mit gondolnak arról, amikor Pál óva inti a keresztényeket a zúgolódástól?
- 4) Sok a zúgolódás a közösségen belül?

104. gyakorlat: Egy talentumokkal teli közösség

A szerzetesközösséghez tartozásnak kétségtelenül egy pozitív hozadéka, hogy sok ember sokféle talentummal szolgálja a vele egy közösségbe tartozó testvéreket. Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek a közösségben jelen lévő különféle talentumok azonosításában.

*

Az egyik legjobb módja annak, hogy megbecsüljük a szerzetesi hivatást, ha megfigyeljük, milyen adottságokkal rendelkezik a közösség többi tagja. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi feladatlapról, majd egészítsük ki azok nevével, akikre ráillenek a felsorolt tulajdonságok a közösségen belül! Többször is szerepelhet ugyanaz a név, bár ha kis létszámú közösségről van szó, érdemes a listát más közösségek tagjaival is kiegészíteni.

Közösségem talentumai	
Talentum	Név
Meg tud hallgatni másokat/figyelmes	
Észrevétlenül segít a háttérből	
Játszik valamilyen hangszeren	
Problémamegoldó ember	
Ért a tanításhoz	
Ért az adminisztratív feladatokhoz	
Szépen énekel	
Jól főz	
Beszél a hitéről	
Bátorítja a többieket	
Kitűnően megszervezi a liturgiát	
Békéltető ember	
Nagyon érzékeny mások szükségleteire	
Lelkesíti a többieket	
Odafigyel az idősekre	
Imádságos ember	
Képes megnevetetni másokat	
Együtt érző a rászorulókkal	
Tisztán tartja a rendházat	
A feszültségeket fel tudja oldani	
Írói vénával rendelkezik	
Lelkipásztori munkáját kreatívan végzi	
Sokat kibír	
Odaadóan ápolja a betegeket	

105. gyakorlat: Ellenvetések láncolata

Nincs jobb módja önbizalmunk megerősítésének, mint hogy egy jót vitatkozzunk. A vita rákényszerít arra, hogy kiálljunk önmagunkért, és hogy megkeressük azokat az eszközöket, amelyek segítenek tisztázni a helyzetet. Bár előfordul, hogy valami sebet ejt, mégis jobb kimondani a dolgokat, mint hallgatni róluk. Jelen gyakorlat során szeretnénk, ha a résztvevők megvizsgálnák, milyen érzelmeket váltanak ki belőlük a vitás helyzetek.

*

1. Mondjuk el előljáróban, hogy most vitatkozni fognak egymással! Magunk elé képzelünk majd egy konkrét szituációt, melyben aztán egymás után mindenki részt fog venni.

2. Válasszunk ki egy önként jelentkezőt! Ő lesz az „1-es”. Álljon a terem közepére! Belemarad a saját dolgaiba, de egyszer csak egy másik résztvevő (aki az „1-es” balra ült), akit „2-esnek” fogunk nevezni, odamegy „1-eshez”, és elkezd vele vitatkozni. Bármiből kiindulhatnak. Például: „Hol van a regény, amit a múlt héten adtam neked kölcsön?” A vita egészen addig tartson, míg „1-es” vissza nem ül a helyére! A következő résztvevő (aki a „2-es” balra ült) középre megy, és elkezd valami másról vitatkozni „2-essel”. Folytassuk, míg mindenki sorra nem kerül, és „1-es” vissza nem tér a színpadra! Nagyon fontos, hogy mindenki meghallgassa a többieket, ugyanis lehet, hogy valaki újra elővesz majd egy korábbi vitatémát.

3. A gyakorlatot követő megosztás a következő kérdések mentén történjen:

- 1) Mi az, ami leginkább felkeltette az érdeklődésedet ebben a vita láncolatban?
- 2) Van olyan, akivel könnyebb, és van, akivel nehezebb vitatkozni? Mi ennek az oka?
- 3) Vajon a mi kultúránk támogatja, hogy az emberek megosszák gondolataikat, még ha az vitához is vezet?
- 4) Mi történne, ha az emberek sosem vitatkoznának? Milyen más módjai lennének annak, hogy közös nevezőre jussanak?
- 5) A viták gyakran személyeskedésbe csapnak át. Ilyenkor a témát könnyen háttérbe szorítja a szembesítés és egymás sértegetése. Igaz ez? Vagy nem? Miért?
- 6) Mi lenne a szerepe egy mediátornak?
- 7) Akik igazán szabadnak érzik magukat arra, hogy vitába bocsátkozzanak, azok akár képesek erőszakhoz is folyamodni?
- 8) Mit akarunk mondani azzal, ha valakiről kijelentjük, hogy sokat vitatkozik?

106. gyakorlat: Egy ideális közösség

Mindnyájan egy ideális közösségről álmodunk: olyanról, ahol az egymás kölcsönös támogatása, a közös imádság és a csapatmunka eredményeképpen a közösség minden tagja teljesnek érzi az életét. A gyakorlat során a csoport tagjai elképzelik, hogy egy ilyen közösségbe küldik őket, és hogy nekik kell meghatározniuk az első közösségi összejövetel napirendi pontjait. Így rálátásunk nyílik arra, hogy mi az, amit igazán nagyra értékelnek a közösségi életben.

*

1. Magyarázzuk el a gyakorlat lényegét, és osszuk ki a résztvevők között az alább szereplő listát! A lista olyan témaköröket tartalmaz, amelyek napirendre vehetők az első közösségi összejövetelen. Mindegyik kiemelkedő fontossággal bír a közösség életében. Mivel csak öt téma megvitatására lesz idő, ki kell választaniuk a szerintük leglényegesebb öt területet, fontossági sorrendbe kell rendezniük őket, majd meg is kell indokolniuk választásukat.

2. Miután végeztek, osszuk be őket kiscsoportokba, és kérjük meg őket, hogy osszák meg, mire jutottak: mely témákat választották, milyen sorrendet javasolnak, és miért. Próbáljanak meg közös nevezőre jutni, majd terjesszék a teljes csoport elé közös javaslatukat! Öt pontot kap minden első helyen említett témakör, négyet a második, és így tovább. Vezessük fel a csoportok eredményeit egy táblázatba, és az öt legtöbb pontot kapott téma lesz az, amelyben a csoport egésze egyetért.

Közösségi összejövetel

Napirendre vehető témák:

- Apostolkodás
- Részvétel a plébánia életében
- Vendégek fogadása
- Imádság
- Az összejövetelek fontossága
- Felelősségi körök
- Rekreáció
- Kapcsolat a családokkal
- Adminisztráció
- Autóhasználat
- Közösségi terv
- A vezetői szerep megélése
- Csendesség
- Ház körüli munkák
- Adományok
- Személyes szükségletek
- Anyagi források
- Összejövetelek gyakorisága

107. gyakorlat: Koncentrikus körök

Egy nagy létszámú közösség esetében, ahol az emberek nem ismerik egymást, nehéz elérni, hogy mindenki aktív résztvevője legyen a gyakorlatoknak. Ennél a gyakorlatnál azonban garantált, hogy mindenki aktívan részt fog venni a beszélgetésben, és megosztja majd saját szempontjait.

*

1. Olyan címet válasszunk a megvitatandó témának, amely inkább segíti, mint hogy akadályozná a párbeszédet!

2. Osszuk a csoport tagjait párokra! A párok üljenek egymással szemben, de úgy, hogy az összes pár együtt egy nagy kört alkosson! Így valójában két körünk lesz: egy belső és egy külső. A párok először ismerkedjenek meg egymással, majd beszélgessenek a javasolt témáról, és osszák meg egymással saját véleményüket!

3. Kellő idő elteltével szakítsuk meg a beszélgetést! A belső kört alkotókat kérjük meg, hogy maradjanak a helyükön, a külső körben ülők azonban foglalják el a tőlük jobbra ülő székét! Így mindenhol új pár alakul, és újra lehet kezdeni a párbeszédet. Időközönként legyen egy-egy csere. Akkor ér véget a gyakorlat, ha mindenki visszaért eredeti párjához.

108. gyakorlat: Testbeszéd

Sok kultúránál a kommunikáció egyik fő csatornája a testbeszéd. Amikor nem tudjuk szavak útján kifejezni mondanivalónkat, néha egy-egy gesztusba sűrítjük bele mindazt, amit szeretnénk elmondani. Jelen gyakorlattal bátorítani szeretnénk a résztvevőket, hogy ne csak szavak útján fejezzék ki magukat, és célunk, hogy rájöjjenek: szavak nélkül is létrejöhet a kommunikáció.

*

1. Figyeljük meg, milyen mozdulatokat szoktunk tenni a kezünkkel: hüvelykujjal felfelé tartjuk a kezünket, keresztbe tesszük ujjainkat, integetünk, megmutatjuk az irányt, kimutatjuk idegességünket, pusztit küldünk, elbúcsúzunk. Rengeteg mozdulat létezik. Kérdezzük meg, hogy ismernek-e olyan kézmozdulatot, amely csak saját kultúrájukra, vagy csak egy másik kultúrára jellemző! Nem baj, ha illetlen mozdulatokat is felhoznak példának.

2. Osszuk a résztvevőket párokra! Minden párnak el kell játszania egyet az alább javasolt jelenetek közül. Vagy akár eljátszhatnak valami mást is. Nem beszélhetnek közben. Hagyjunk néhány percet a gyakorlat előkészítésére, majd a párok egymás után mutassák be az általuk választott jelenetet! Lehet a téma akár közös, akár mindenkinek különböző. A következő témákat lehet javasolni:

- Közösen imádkoznak.
- Az egyik megbocsátásért esedezik.
- Az egyik megrökönyödik a másik viselkedésén.
- Mindketten aggódnak, mert el fognak késni egy találkozóról.
- Legjobb barátok.
- Olyan dologra gondolnak, ami miatt rosszul érzik magukat.
- Nevetnek egy viccen.
- Nem tetszik nekik, hogy rossz szag terjeng.
- Félnak attól, hogy mi fog következni.
- Az egyik kíváncsi, hogy mit csinálnak a többiek.

109. gyakorlat: Mária vagy Márta?

A szerzetesközösségek többségének vannak Mártára és Máriára emlékeztető tagjai is. Ez azt jelenti, hogy néhányan olyanok, mint Márta, aki tesz azért, hogy a dolgok előre haladjanak, míg mások olyanok, mint Mária, aki figyeli, hogy mi történik. Ez a gyakorlat abban hivatott segíteni, hogy a csoport megtanulja értékelni ezt a közösségen belüli kétféle létformát.

*

Olvassuk fel hangosan Mária és Márta történetét (Lk 10,38-42)! Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi oldalon található feladatlapból, és kérjük meg a résztvevőket, hogy válaszoljanak meg minden kérdést! Utána alkossunk kiscsoportokat, hogy a résztvevők kérdésről kérdésre megtárgyalják, hogy milyen választ adtak, és miért!

Mária és Márta otthonában

1. Szerinted miért tért be Jézus Mária és Márta házába? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Mert közeli barátok voltak.
 - b) Nem volt hova mennie.
 - c) Szerette a főztjüket.
 - d) Szeretett volna velük lenni.
2. Mit akart Jézus azzal mondani, hogy „Mária a jobbik részt választotta”? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Márta előtt nem volt tiszta, hogy mik a prioritások.
 - b) Az emberek fontosabbak a takarításnál.
 - c) Fontosabbak a lelki értékek.
 - d) Akik nem tesznek semmit, azok lelkibb emberek.
3. Márta helyében hogyan válaszoltál volna Jézusnak? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Megharagudtál volna rá.
 - b) Úgy gondolnád, hogy rossz színben tüntetett fel.
 - c) Elfogadnád a szemrehányást.
 - d) Azt mondanád Jézusnak, hogy akkor nem kap enni.
4. Mit tennél, ha Mária a te testvéred lenne? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Elköltöznél máshova.
 - b) Elfogadnád úgy, ahogy van.
 - c) Megpróbálnál tanulni tőle.
 - d) Elfogadnád, hogy más vagy.
5. Mit mondana neked Jézus, ha ma megjelenne itt a közösségben? (Jelölj meg kettőt!)
 - a) Kapcsold ki a tévét!
 - b) Tölts több időt másokkal!
 - c) Ne rohanj!
 - d) Tölts több időt Istennel!
 - e) Ki kell takarítani a házat.
 - f) Nincs itthon senki?

6. Kettejük közül melyikkel tudsz könnyebben azonosulni? Tégy egy x-et valahova a két név közé, majd indokold meg döntésed!

Márta_____Mária

110. gyakorlat: Ünnepeljen együtt a közösség!

Az ünneplés az élet elengedhetetlen része, főleg amikor másokkal együtt, vagy másokat ünneplünk. Ez a gyakorlat egy képzeletbeli közösségi ünneplésen keresztül kívánja elérni, hogy a csoport tagjai elgondolkozzanak a köztük fennálló különbségeken.

*

1. Képzeld el, hogy a közösség ünnepséget rendezett a környéken élő családok és barátok számára! Az esemény után a résztvevők levelet írnak egy barátjuknak, amelyben elmesélik, hogy milyen volt.

2. Osszuk ki fénymásolatokat az alábbi szövegből! A résztvevők írják a kihagyott részekhez a szerintük odaillő emberek nevét! Miután mindenki elkészült, olvassák fel a csoport előtt leveleiket!

Az ünnepség

Drága Barátom!

Szeretnék beszámolni neked a közösségünk által szervezett meglepetés születésnapról, melyet számára rendeztünk. Meghívtuk a közösség jó néhány barátját, és nagyon megörültem, amikor megláttam, hogy is eljött. Előszörnak/nek jutott eszébe az ünnepség ötlete. Az előkészületek nagy részét és vállalta magára. És mint általában, most is felelt a jó hangulatért. Én személy szerint nagyon örültem, hogy tovább maradt, mint szokott. szórakozott a legjobban. És sejtethed, hogy volt az, aki odafigyelt, hogy minden a helyére kerüljön, mielőtt elmegyünk aludni. szerint kellene szerveznünk egy hasonló alkalmat a közeljövőben.

111. gyakorlat: A rendház

A rendház egy szerzetes életében egyértelműen fontos szerepet tölt be. Ha nem érzi benne otthon magát, vissza fog vágyni családjá otthonába, vagy el fog vágyni máshova. E gyakorlat célja, hogy a résztvevők a rendház különböző helyiségeinek áttekintése révén megvizsgálják, milyen érzések jelennek meg bennük a közösségi élet tekintetében.

*

1. Világítsunk rá a csoport előtt, hogy többségünkben eltérő érzések élnek otthonunk különböző helyiségei irányában! Általában van egy olyan szoba, amely a kedvencünk, vagy ott érezzük magunkat a legkényelmesebben. Mondjuk el előljáróban, hogy lehetőségük lesz leírni, majd megbeszélni, hogy milyen érzéssel viseltetnek a rendház különböző helyiségei iránt!

2. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi feladatlapból! Minden helyiség mellé írják oda azt az egy szót, amely összefoglalja az azzal kapcsolatos érzéseiket! A harmadik oszlopban ki kell fejteniük, hogy miért azt az érzést rendelik ahhoz a helyiséghez.

3. Miután végeztek, osszuk őket öt-hatfős kiscsoportokra, és kérjük meg őket, hogy beszélgessenek az általuk leírt érzésekről és a hozzájuk fűzött magyarázatokról!

112. gyakorlat: Az első szavak

A közösség a kommunikációra épül. Sokszor már a beszélgetés első szavaiból kiderül, miről is lesz szó. Jelen gyakorlatban a csoport a támadó jellegű beszélgetésekkel fog kísérletezni. A résztvevőknek válaszolniuk kell majd a kérdezőnek, de nem szabad agresszívnak lenniük.

*

1. Magyarázzuk el, hogy azt fogjuk gyakorolni, hogy hogyan kezdjük neki egy beszélgetésnek! Ehhez rendelkezésükre fog állni néhány kezdő mondat. Osszuk ki fénymásolatokat az alábbi listáról! Olvassák végig, hogy majd a feladatlapon szereplő mondatok valamelyikével el tudjanak kezdeni egy beszélgetést! Osszuk őket párokra, és felváltva indítsanak el egy-egy beszélgetést! Hagyjunk elég időt arra, hogy páronként legalább tíz egyperces beszélgetést le tudjanak folytatni!

2. Miután végeztek, kérdezzük meg, hogy észrevették-e, hogy a megadott kezdőmondatok többsége egyfajta verbális támadásnak minősül! Erre a szempontra összpontosítva kérjük meg őket, hogy osszák meg, hogyan folytatták a beszélgetést a kezdőmondat elhangzása után: Megpróbáltak rögtön visszavágni? Talán megkérdezték a másikat, hogy miért mondja azt, amit mond?

Az első szavak

- Ígérd meg, hogy nem fogod elmondani senkinek!
- Hoppá, rajtakaptalak!
- Megsértettél. Kérj bocsánatot!
- Nem hiszem el!
- Borzasztó dolgot tettél.
- Azonnal tedd le a telefont!
- Tudsz titkot tartani?
- Nincs jogod hozzá!
- Sosem figyelsz arra, amit mondok!
- Mindig tiéd az utolsó szó!
- Mindig olyan savanyú vagy!
- Ne vedd zokon, amit mondok, de szerintem fogyóznod kellene...
- Mondhatsz akármit, nem érdekel.
- Felőlem aztán kiabálhatsz.
- Folyton csak eszel!
- Torkig vagyok veled és az előítéleteiddel!
- Rombolod az egészséged.
- Hogy lehetsz ennyire hazug?
- Sajnálalak.
- Soha többé ne említsd ezt nekem!
- Miért kötsz folyton belém?

113. gyakorlat: Köszönöm, hogy segítesz!

Előbb-utóbb minden jónak vége szakad. Az egyéves közös munka méltó az ünneplésre. Azzal, ha biztosítjuk a csoport számára a keretet, melyben a tagok szabadon kifejezhetik egymás iránti nagyrabecsülésüket, lehetővé tesszük, hogy olyan dolgokat is kimondjanak, amelyek talán sosem kerülnének felszínre. E gyakorlattal éppen ez a célunk. A tagoknak lehetőségük nyílik elmondani, hogy mit látnak pozitívnak egymásban, így mindenki jó élményekkel zárhatja le ezt az egyéves közös munkát.

*

1. Adjunk minden résztvevőnek egy papírlapot! Kérjük meg őket, hogy rajzolják körbe a kezüket! Ha vannak színesceruzák vagy filcek, hagyhatunk nekik néhány percet, hogy kiszínezzék a rajzot. A cél az, hogy önmagukat vagy saját érzéseiket jelenítsék meg a lapon. Ha elkészültek, írják a rajz mellé a nevüket!

2. Kérjük meg őket, hogy nézzenek szét közösségük tagjain, és gondolják át, ki milyen módon segített nekik az elmúlt egy évben! Senkit ne hagyjanak ki! Jusson eszükbe mindenkiről egy pozitív tulajdonság, amelyet nagyra becsülnek!

3. Szedjük össze a rajzokat, és terítsük ki mindet a kör közepén álló nagy asztalra! Javasoljuk nekik, hogy írjanak minden rendtársuk rajza alá valamit, amiért hálásak! Alá is írhatják rövid üzenetüket.

4. Miután mindenki végzett, szedjük össze rajzaikat, és olvassák el, hogy mit írtak nekik a többiek! Bátorítsuk őket, hogy beszélgessenek a rajzaikról és az alattuk szereplő üzenetekről!

5. Végül alkossunk egy nagy kört, fogjuk meg egymás kezét, és mindenki imádkozzon csendben a tőle balra álló emberért! A béke jelével zárjuk a gyakorlatot!

114. gyakorlat: A búcsúzás

Ez a gyakorlat a csoport közös munkájának utolsó napjára lett kitalálva, hogy a résztvevők bátran megosszák eddig ki nem mondott ötleteiket és pozitív érzéseiket. Figyeljünk oda, mert könnyen lehet, hogy el fognak érzékenyülni!

*

A résztvevők álljanak körbe, és fogják meg egymás kezét! A következőket mondjuk nekik (vagy valami hasonlót):

Csukd be a szemed! Képzeld el, hogy véget ért ez az év! Megtartottuk utolsó összeövetelünket. Már összecsomagoltál, és készen állsz az indulásra. Összeszeded a dolgaidat, és elindulsz a porta irányába. Bepakolsz mindent a kocsiba. Miközben bent ülve várod, hogy elinduljon az autó, hiányérzeted támad. Ahogy egyre inkább távolodsz, rá kell jönnöd, hogy van néhány dolog, amit szívesen elmondtál volna a közösségnek. Vannak benned olyan pozitív érzések és ötletek, amelyeket nem volt alkalmad kifejezni, és ez most bánt. Mi az, amit szívesen kimondtál volna ennek vagy annak a rendtársadnak? (Hagyjunk időt a gondolkozásra.)

Nyisd ki a szemed! Most van itt a lehetőség. Menj oda bárkihez, hogy elmondd, amit még nem volt alkalmad kifejezni!

A résztvevők elkezdenek egymással beszélgetni. Megosztják egymással, ami bennük van. A gyakorlatot úgy zárjuk le, mintha egy ünnepség végéhez értünk volna, ahol mindenki mindenkitől elbúcsúzik.

Függelék: Műhely az interkulturalitásról a szerzetesi életben

A hétvége időbeosztása

A hat blokk megtartásához elegendő egy hétvége.

1. blokk: péntek délután – „Az interkulturalitás problematikája” (60 perc)
2. blokk: szombat délelőtt – „A szabályok” (60 perc)
3. blokk: szombat délelőtt – „Az én történetem” (30 perc) – szünet
4. blokk: szombat délelőtt – „Kultúra” (120 perc)
5. blokk: szombat délután – „Az interkulturális szerzetesi élet kézikönyve” (120 perc)
6. blokk: vasárnap délelőtt – „A borító” (60 perc) – szentmise
7. blokk: vasárnap délután – „Utolsó megosztás” (60 perc)

Ez a műhelymunka minden korosztály és minden ember számára alkalmas, azonban jó lenne, ha a résztvevők rendelkeznének már némi gyakorlati tapasztalattal arról, hogy milyen az, amikor különböző kultúrájú rendtársakkal élnek együtt egy közösségben.

Célok

1. Hogy megosszák egymással tapasztalataikat az interkulturális kapcsolatokról és a belőlük levonható tanulságokról.
2. Hogy rájöjjenek: a szerzetesi életet egy sajátos kultúra keretein belül kell értelmeznünk.
3. Hogy kidolgozzuk az interkulturális szerzetesi élet kézikönyvét, melyben összegyűjtjük a hétvége azon anyagain, amelyek mindenki számára hasznosak lehetnek.

Követelmények

1. A következőkre lesz szükség:
 - nagy mennyiségű papírlap, toll, filctoll stb. a műhelymunkák többségéhez
 - három vagy több színes gyűrűs dosszié (8 főnként 1 db)
 - olló, lyukasztó, tűzőgép, blu-tack vagy ahhoz hasonló ragasztó
2. Nézzük át és véglegesítsük a hétvége vázlatát, majd igazítsuk hozzá a hétvégi időbeosztást. Készítsük elő a programok és a gyakorlatok bevezetőit.
3. Bőséges példányszámban készítsük elő az első blokk gyakorlatához a Máriának címzett leveleket.
4. Válasszuk ki a csoportvezető segítőit.

Hogy minden jól sikerüljön...

A csoportvezető feladata, hogy a hétvége során minden gördülékenyen menjen, és hogy minden blokkot a központi téma alá rendeljen. Fontos, hogy a csoportvezető tisztában legyen a program egészével.

A dinamikák két szinten zajlanak: a látványosabb szint az, hogy a résztvevők a szerzetesi életről tanulnak és beszélnek, a kevésbé szembetűnő szint pedig, hogy megvizsgálják majd, milyen kihívásokat rejt magában az interkulturális szerzetesi élet. Fontos, hogy a csoportvezető tudatában legyen a hétvége folyamán ennek a két különböző szintnek.

1. blokk: Az interkulturalitás problematikája (60 perc)

1. A hétvége bevezető előadása

Fontos, hogy a résztvevők megértsék, milyen nagy fontossággal bír az előttük álló hétvége. Ez nem egy egyszerű játék. Érezniük kell, hogy ez a műhely nem egyszerűen csak egy idejüket „kitöltő” program lesz, hanem valami olyasvalami, ami saját és környezetük életét is megváltoztathatja. Kezdhetjük akár a következő szavakkal:

Előjáróban annyit lehet elmondani erről a hétvégéről, hogy akár káoszhoz is vezethet, ugyanis csakis rajtad áll, hogy mi fog történni. Nem lesz semmiféle előadó, aki untathatna a beszédével. Csakis mi leszünk jelen, akik itt vagyunk. Senki más. Feltételezhetően mindnyájan legalább három éve vagyunk szerzetesek. Ez azt jelenti, hogy összeadva több mint X év szerzetesi tapasztalattal rendelkezünk. Ezalatt igen sok mindent megtanultatok a szerzetesi életről. Ennek a hétvégének az a célja, hogy ezt a sok év tapasztalatot egyfajta bölcsességgé alakítsuk, melyet később talán érdemes lesz másokkal is megosztanunk. Ki fogjuk dolgozni az interkulturális szerzetesi élet kézikönyvét. Ezzel egyidőben megtudunk majd valami újat arról, hogy önmagában mit is jelent a szerzetesi élet.

2. Bevezető az első blokk gyakorlatához

Mária egy magasan képzett pszichológus, aki lelkileg is nagyon érett. Mindig kész meghallgatni és segíteni másokat. Annyi lesz a feladat, hogy írni kell neki egy rövid levelet egy olyan valós nehézségről, melyet a szerzetesi életben vagy akár saját közösségünkön belül, különböző kultúrákhoz tartozó emberek érintkezésekor tapasztaltunk. A levelet nem kell hangosan felolvasni a csoport előtt. Anonim lesz, amennyire ezt saját írásmódunk lehetővé teszi. Az egyetlen kikötés az, hogy a levélben tüntessük fel a nehézségnek mind a pozitív, mind a negatív oldalát. A résztvevőknek 20 percük lesz a levél megírására.

Egyedül írják meg a levelet, ne csoportban! A csoportvezetőnek ügyelnie kell rá, hogy tényleg mindenki megértse a feladatot, biztosítania kell az anonimitást, és fontos, hogy időközönként jelezze, hány perc van hátra. Miután végeztek, a csoportvezető szedje be a leveleket!

3. A válasz

Mindenki vegyen el egyet a levelek közül! Ne olyat vegyenek, amelyet könnyű megválaszolniuk, és természetesen ne is a sajátjukat válasszák! Az a feladat, hogy Mária nevében válaszolják meg a levelet. Miután végeztek, a csoportvezető tűzze a válaszokat az

eredeti levélhez, gyűjtse egy helyre az összeset, és bátorítsa a résztvevőket, hogy olvassák el mindet!

4. Megosztás

Miután mindenki végzett, és a saját levelére kapott választ is elolvasta, térjen át a csoport a megosztásra. A hétvége során gyakran lesz szükség arra, hogy megosszák gondolataikat és érzéseiket. Nincs miért megvárni a vasárnap délutánt, hogy megvizsgáljuk, mi is történt péntek este.

- 1) Könnyű volt saját nehézségeidről írni?
- 2) Hasznosnak találtad a választ? Igen? Nem? Miért?
- 3) Hogyan gondoltad ki a választ a rád eső levélre?
- 4) Adtál a problémára valamilyen választ, még ha az nagyon is hasonlított a tiedre?

2. blokk: A szabályok (60 perc)

Előkészületek

Elöljáróban: akárcsak egy szerzetesi konstitúció, az interkulturális szerzetesi élet kézikönyve is tartalmazni fogja mindazon szabályokat, amelyek különösen is fontosak számunkra. Ezért ezen az estén a résztvevők – mielőtt aludni térnének – egy nyugodt pillanatukban olvassák el az összes levelet, hogy tudatára ébredjenek mindazon kulturális nehézségeknek, melyekről a levelek is szólnak! Készítsenek egy listát! A legkiemelkedőbb problémák például a következőkre vonatkozhatnak: 1. a közösségen belüli kapcsolatokra, azon belül is főleg az előjárókhoz való viszonyulásra; 2. a kulturális különbségekre; 3. annak tényére, hogy a különböző emberek különböző elvárásokkal rendelkezhetnek annak függvényében, hogy milyen kultúrából érkeztek; 4. a változtatások bevezetésének lehetőségére; 5. az egyik kultúra dominanciájára a többivel szemben; 6. a szerzetesi élet helyi szinten lényegtelen szempontjaira; 7. a tisztelet hiányára bizonyos kultúrákkal szemben.

Amennyiben az összes résztvevő ugyanahhoz a szerzetesrendhez tartozik, hamar látni fogjuk, hogy a levelek többségének hasonló a tartalma. Ennek a blokknak az a célja, hogy megfogalmazzunk néhány irányadó szabályt az ilyesfajta nehézségekkel küzdők számára. A csoportvezető feladata lesz, hogy kitaláljon tíz konkrét, nagyon is valószínű helyzetet. Például meg kellene fogalmazni a megfelelő szabályokat annak a szerzetesnek, akinek meggyőződése, hogy többet kellene beszélgetni és vitatkozni az egész közösséget érintő kérdésekről, vagy annak a másiknak, aki úgy gondolja, a közösség imái és liturgiája nem követik eléggé a helyi szokásokat. A csoportvezető írja fel külön lapokra a szituációkat, majd készítsen mindegyikből egy másolatot!

A gyakorlat menete

1. Bevezetés

A szerzetesrendek konstitúciói a szerzetesi élet értelmezése mellett sokféle törvényt, szabályt és irányelvet is szoktak tartalmazni. A szabályok mindig is elengedhetetlen részét képezték a szerzetesi életnek. Nézzük most meg, hogy mely szabályokat kellene feltüntetnünk interkulturális kézikönyvünkben!

„Egész éjjel a ti leveleiteket olvasgattam, és rá kellett jönnöm, hogy vannak olyan nehézségek, amelyek fontosak számotokra. Most délelőtt ezekről fogunk gondolkodni, hogy megfelelő szabályok kidolgozásával segítsük azokat, akik ilyen helyzetekkel küzdenek.”

Osszuk a résztvevőket 3-4 fős kiscsoportokra! Amennyiben több szerzetesrend van jelen, érdemes kevert csoportokat alkotni, ha pedig mindenki ugyanabba tartozik, figyeljünk oda, hogy a barátok ne ugyanazokba a csoportokba kerüljenek. Minden kiscsoport kap majd egy konkrét szituációt.

2. Javaslatok a kiscsoportok számára

- Felszólító módban fogalmazzanak meg minden szabályt!
- Ha tudnak, három vagy több szabályt határozzanak meg minden szituációhoz!
- A szabályok kapcsán jussanak konszenzusra! (Ha a csoport erre nem képes, minden csoporttag javasoljon egy szabályt!)

Amint végeztek az első szituációval, osszunk ki minden kiscsoportnak egy újabbat: egy lényegesen eltérőt az előzőtől. Amint ezzel is végeztek, adjunk megint egy újat! Háromnegyed óra leforgása alatt a leggyorsabb csoportok három szituációt is ellátnak majd szabályokkal, míg a lassabbak csak egyet fognak dolgozni. Utána 15 perc lesz a megosztásra.

3. Kérdőív

Szedjük be a lefektetett szabályokat, majd nagy körben beszéljük át a gyakorlatot:

- 1) Nehéz munka volt?
- 2) Pozitív vagy negatív szabályokat állítottatok fel?
- 3) Kell-e neked megítélni, hogy a neked jutott helyzetben ki a bűnös (hibás)?
- 4) Magatok számára is fel tudnátok állítani szabályokat?

3. blokk: Az én történetem (30 perc)

1. Bevezetés

Kezdjük azzal, hogy elmagyarázzuk: minden szerzetesrend életének középpontjában az alapító története áll. Mindnyájan ismerjük a történetét, sőt ezt a történetet a karizma egyik nélkülözhetetlen forrásaként tartjuk számon.

Az azonban sokszor kevésbé kap hangsúlyt, hogy egy szerzetesrend sok-sok történetből tevődik össze, melyek elmesélik, hogyan növekedett és fejlődött a közösség. Ezek a szerzetesrend minden egyes tagjának történetei is. Az interkulturális szerzetesi élet kézikönyve néhány ilyen történetnek is helyet kell, hogy adjon: közösen szerzett szerzetesi élményeinknek, azoknak, amelyek egy kávé mellett szoktak elhangzani. Az lesz a résztvevők feladata, hogy írjanak egy történetet – olyan hosszút, amilyet akarnak – azokról az alkalmakról, amikor Isten, Jézus vagy a rend különösen is sokat jelentett számukra. Az igazat kell megírniuk. Fontos az őszinteség. Nem kell aláírniuk, hogy írásuk minél inkább anonim maradjon. Hagyjunk elég időt a fogalmazásra! Általában 20 perc elég szokott lenni. Utána adjunk egy kis szabadidőt!

Kiegészíthető a feladat azzal, hogy történetük végére másoljanak be egy olyan szentírási részt, amely szerintük megmagyarázza vagy értelmet ad személyes történetüknek.

Mivel mindenkinek kellő időre lesz szüksége története megírásához, nem lesz a végén megosztás. Ennek a bloknak a tanulságait megbeszélhetjük a következő blokk elején is.

4. blokk: Kultúra (120 perc)

Emlékeztessük a csoportot, hogy a hétvégének az a célja, hogy X évnyi emléküket összegyűjtsük az interkulturális szerzetesi élet kézikönyvébe!

Bevezetés

Itt az ideje, hogy még ebéd előtt alkossunk valamit: egy verset, egy festményt, egy dalt, egy rajzot vagy bármit, ami segíthet a szemlélőnek vagy az olvasónak az interkulturális szerzetesi élet fogalmának megértésében. A résztvevők bármit készíthetnek és bármekkora mennyiségben, dolgozhatnak akár egyénileg vagy csoportban.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a résztvevők ezen a ponton már általában nem csak a szerzetesi élet konkrét nehézségeiben gondolkoznak, hanem a szerzetesi lét perspektívájából kezdik szemlélni az egész problémakört. Nagyon hasznos lehet ez a gyakorlat. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy mindenki legalább két – és amennyiben lehet – különböző stílusú tárggyal vagy szöveggel készüljön! Amint végeztek, gyűjtsük egy helyre a műveiket, és készítsünk belőlük egy kiállítást! Már mehetünk is ebédelni.

5. blokk: Az interkulturális szerzetesi élet kézikönyve (120 perc)

Előkészületek

Számoljuk meg, hány tárgy vagy iromány készült el eddig! Ne rakjunk félre egyet sem; az majd a résztvevők dolga lesz. Egy 16 fős csoporttól körülbelül a következő mennyiséget várhatjuk:

- 16 levelet a hozzájuk csatolt válaszokkal;
- 12 szabályzatot;
- 16 történetet;
- 32 művészi alkotást.

Tehát összesen körülbelül 75 tárggyal rendelkezünk. 25 tárgyanként nevezzünk ki egy-egy bizottságot (amely kiválogatja a kiállítandó tárgyakat), vagyis összesen három csoportra lesz szükség.

Általában egy munkával töltött hétvége során a szombat délután nem egyszerű. A résztvevők fáradtak. Az előadó is veszít lendületéből. De nem így ezen a hétvégén! Éppen most kezd majd igazán izgalmassá válni, ahogy az interkulturális szerzetesi élet kézikönyve lassan kezd kirajzolódni az eddig elkészült munkák között.

A gyakorlat menete

1. szakasz: Alkossunk párokat a csoport tagjaiból! A résztvevők mindeztidáig több mint hetven olyan tárgyat készítettek, amely valamilyen módon az interkulturális szerzetesi étellel kapcsolatos véleményüket, érzéseiket, hozzáállásukat, javaslataikat és tapasztalataikat fejezi ki.

A résztvevők szerint melyeknek kellene szerepelniük a kézikönyvben? A kérdés nem az, hogy „Jó-e valami, vagy rossz?”, hanem inkább, hogy „Rámutat-e a szerzetesi élet lényegére, vagy nem?”.

Hozzáköthetjük ezt a feladatot akár a vasárnap délelőtti szentmiséhez is úgy, hogy megkérjük őket, válasszák ki azokat a tárgyakat, amelyeket szerintük fel lehetne használni a szentmisében. Ezzel elérhetjük, hogy kézzel foghatóbbá váljon a feladat.

2. szakasz: A rendelkezésünkre álló tárgyakat és írásokat bontsuk kategóriákra (levelek, szabályok, történetek, művészi alkotások)! Minden párnak ugyanannyi tárgyat/írást kell kiválasztania úgy, hogy minden kategóriára jusson legalább egy. Utána selejtezzék ki ezek közül a szerintük két legkevésbé érdekes darabot, majd a maradékot tegyék sorrendbe a leghasznosabbaktól a legkevésbé hasznosakig!

3. szakasz: A párok alkossanak nyolcfős csoportokat egy-egy asztal körül! Minden asztalra kerüljön egy gyűrűs dosszié (más-más színben)! Minden csoport nevezzen ki egy felelőst, majd addig beszélgessenek, míg nem jutnak közös nevezőre a nyolc vagy (amennyiben a 4. szakaszt is végigcsináljuk) tíz tárgyat/írást illetően, hogy az alábbi kritérium alapján melyeknek kell bekerülniük a kézikönyvbe: „Hozzájárul ez a tárgy/írás ahhoz, hogy megmagyarázzuk vagy elmélyítsük a szerzetesi élet lényegét?” Vegyük figyelembe a tárgyak/írások egyedi értékét, de ne feledkezzünk meg arról sem, hogy arányos legyen a kézikönyv tartalma!

A csoportvezető a 2. szakasz során kiselejtezett tárgyak közül kiválaszthat néhányat, amelyeket ő értékesnek tart, és újból szétoszthatja azokat a csoportok között.

4. szakasz: (választható) Miután minden csoport kiválasztott tíz tárgyat/írást, és mindet betette a dossziéba, a csoportok kicserélik egymás között kézikönyveiket. Minden csoport kiselejtezz egyet a most kapott kézikönyv tartalmából – egy szerintük kevésbé lényeges darabot –, majd megint kézikönyvet cserélnek, hogy újból kiselejtezzenek egy tárgyat a fenti kritérium alapján. Utána visszaadjuk minden csoportnak a saját kézikönyvét. Megvizsgálják, mi hiányzik belőle.

Előfordulhat az is, hogy a csoport nem készített elegendő „minőségi tárgyat/írást” ahhoz, hogy össze lehessen állítani belőlük egy kézikönyvet. Ez esetben ez a gyakorlat a résztvevők kiválasztási folyamat iránti érzékenységét fejleszti.

5. szakasz: A csoportok a kézikönyv minden egyes eleméhez válasszanak egy-egy címet, majd rendezzék sorba belátásuk szerint, figyeljenek oda minden apró részletre, adjanak egy összefoglaló címet a teljes anyagnak, és készítsék el a kézikönyv első oldalát! (Ez még nem a borító. A borítót majd a 6. blokkban fogjuk elkészíteni.)

Megosztás

Ez elméletileg egy egyórás blokk, vagyis túl sok lenne a résztvevőknek, ha még egy hosszú megosztást is tartanánk a végén, de legalább az alábbi kérdésekre próbáljunk tőlük választ kapni (akár hatfős kiscsoportokra is bonthatjuk őket úgy, hogy ne ugyanazokkal legyenek, akikkel a gyakorlat során voltak):

- 1) Hogyan érezted magad a gyakorlat során?
- 2) Könnyű vagy nehéz volt közös nevezőre jutni?
- 3) Milyen érzés volt, amikor a te általad készített tárgyat/írást választották be vagy éppen selejtezték ki?

6. blokk: A borító (60 perc)

A továbbiakban az lesz a feladat, hogy a csoportok készítsék el a kézikönyvük borítóját. El kell érniük, hogy minél figyelemfelkeltőbb legyen. Ehhez érdemes először az alábbi kérdéseken elgondolkodniuk:

- Kik a kézikönyv címzettjei?
- Mi érdekelheti a címzetteket?
- Hogyan válhatna a borító érdekessé a címzettek számára?

Szentmise

Ha a résztvevők által készített írások vagy tárgyak közül néhányat a szentmisében is fel fogunk használni, érdemes lenne az elkészült kézikönyveket az oltár elé helyezni egy kis asztalra. Akik fel fognak olvasni belőlük, vagy használni fogják valamely tárgyat, vegyék el az asztalról, de utána helyezzék is vissza, amit elvettek.

A miséző papnak arról kellene mesélnie, hogy hogyan alakult ki a szerzetesi életforma, és hogy milyen fontossággal bír az egyház életében.

7. blokk: Utolsó megosztás (60 perc)

Sok mindent tanulhatunk ebben az utolsó blokkban. A résztvevők meg akarják majd osztani hétvégi tapasztalataikat. Azzal, hogy meghallgatják egymást, és nyilvánosan is kifejezik saját tapasztalataikat, még világosabbá fog válni számukra, hogy mit is tanultak ezen a hétvégén.

Ennél az utolsó megosztásnál – akárcsak bármely más megosztás esetében – a csoportvezetőnek nagyon fogékonnak kell lennie arra, hogy a csoport vagy az egyes résztvevők mit is akarnak kifejezni. Ha már látja, merre tart a beszélgetés, szükségét érezheti annak, hogy az eredetinel hosszabb időt szánjon a megosztásra. Két alapvető kérdésről kellene elgondolkodni: Mi történt itt? Mit tanultam meg?

1. rész: Mi történt itt?

- 1) Mi tetszett jobban, és mi kevésbé?
- 2) Észrevették, hogyan épül fel, és merre tart a hétvége?
- 3) Volt lehetőségük megosztani véleményüket a csoport többi tagjával? Feltehetünk még további, hasonló kérdéseket.

Ezek a kérdések konkrét szituációkra és érzésekre irányulnak. Lehetőséget adnak arra, hogy mindenki kifejezze a maga módján saját véleményét és tapasztalatait. Itt mindenki ugyanazokkal a lapokkal indul, hiszen mindenki ugyanazon a hétvégén vett részt.

Az első résznek a megosztásra szánt idő felét kell kitöltenie. Amikor a csoportvezető észreveszi, hogy a beszélgetés kezd már a hétvége értelmezésére irányulni, itt a pillanat, hogy felvegye a második részt.

2. rész: Mit tanultam meg?

A cél az, hogy a résztvevőknek alkalmuk nyíljon saját szavaikkal kifejezni, hogy szerintük hogyan érdemes válaszolni a szerzetesi élet interkulturális megközelítésének kihívására.

- 1) Az interkulturális szerzetesi élet témájában milyen új meggyőződéseket szereztél?
- 2) Mennyire változott meg a szerzetesi életről alkotott képed?
- 3) Más emberként térsz most vissza saját közösségedbe? Amennyiben igen, miben fog ez megnyilvánulni?

Hagyjuk, hogy a csoport tagjai megosszák egymással a hétvégén szerzett tapasztalataikat! A csoportvezető ne tartson kiselőadást! Nem ennek van itt az ideje, még ha sok is lenne a mondanivalója. A csoportok az egymással megosztott tapasztalatokból tanulnak. Hagyjuk, hogy az élmények önmagukért beszéljenek, és a beszélgetés hadd menjen a maga útján!

Végezetül kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mit fognak kezdeni az interkulturális szerzetesi élet kézikönyvével! Keressünk önként jelentkezőket, akik szívesen begépelik a kézikönyvek tartalmát, majd fénymásolatokat is készítenek belőlük a csoport többi tagja számára!

Válogatott irodalom

- Coleman, Lyman (ed.) Serendipity New Testament for Groups, Colorado, Serendipity House (1988).
- Hammond, John et al, R. E. Teaching: An Experiential Approach, Essex, U.K., Oliver & Boyd, Harlow (1990).
- Keen, Sam, Hymns to an Unknown God, London, Piatkus Press (1994).
- Koikara, Félix, Uve Your Valúes, Bombay, Better Yourself Books (1996).
- Lyon, Harold C, Learning to Feel-Feeling to Learn, Columbus, Ohio, Charles E. Merrill (1971).
- Moskowitz, Gertrude, Caring and Sharing in the Foreign Language Class, New York, Newbury House (1978).
- Parent, Neil A, (ed.) Christian Adulthood, Washington, D.C., Dept. for Adult Education, U.S. Catholic Conference (1982).
- Perk, Frederick S, Gestalt Therapy Verbatim, Lafayette, California, Real People Press (1969).
- Pike, Graham & Selby, David, Global Teacher, Global Learner, London, Hodder & Stoughton (1988).
- Scher Anna & Verrall, 100+ Ideas for Drama, Oxford, Heinemann Educational Books (1975).
- Scher Anna & Verrall, Another 100+ Ideas for Drama, Oxford, Heinemann Educational Books (1987).
- Simón, Sidney, Howe, Leland & Kirschenbaum, Howard, Valué Clarification: A Sourcebook for Teachers, New York, Hart (1972).
- Walton, John, It's Not Fair. A Handbook on World Development, London & Dublin, Christian Aid & Trocaire (1993).

Piarista hivatás



A piarista világban szeretnénk olyan kultúrát kialakítani, amelyben mindenki Istentől kapott adományként keresi és fedezi fel hivatását, dönt mellette, gondozza és kiteljesíti.

Találd meg önmagad! Találd meg hivatásod!

www.piarista.hu/hivatas

