

SAPIENTIA SZERZETESI HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

NAPPALI TAGOZAT

HITTANÁR–NEVELŐTANÁR MESTERKÉPZÉS

Keresztény nevelés kiscsoportos lelkigyakorlatokkal

Záródolgozat

Készítette: Lobmayer Imre

Témavezető: Varga Kapisztrán OFM

Budapest

2018

Tartalom

Bevezetés.....	3
1. A lelkigyakorlatok változása a szerzetesrendek magyarországi iskoláiban....	3
2. A kiscsoportos lelkigyakorlatok a KÁD és az MKD tükrében	9
3. Publikációk hiánya a diáklelkigyakorlatokkal kapcsolatban	10
4. A dolgozat célkitűzése	11
A kiscsoportos lelkigyakorlatok általános jellemzése.....	12
1. Keretek, létszámok, fokozatosság, differenciálás	12
2. A kiscsoportos gyakorlatok jellegzetes elemeinek bemutatása	13
3. A csoportvezető működése	20
4. A lelkigyakorlatvezető működése	34
5. Az osztályfőnök szerepe	42
6. Az iskola lelkigyakorlataiért felelős személy vagy team működése.....	43
Befejezés	47

Bevezetés

1. A lelkigyakorlatok változása a szerzetesrendek magyarországi iskoláiban

a) Változás a Váci Piarista Gimnáziumban

Az én diákkoromban a piarista iskolákban és a többi szerzetesek által fenntartott iskolában a hagyományos diáklelkigyakorlatos forma legfontosabb része az volt, hogy a diákok prédikációkat hallgattak. Amikor piarista tanár lettem, azt vettük észre, hogy az új diákgeneráció számára nem ad annyi örömet ez a forma, mint nekünk. A lelkigyakorlatok valahogy nem olyan jó hangulatúak, mint a mi időnkben. Elkezdtünk új formákat keresni, főként mi, fiatalabb szerzetesek.

1996-ban Guba András rendtársam értesült arról, hogy Alois Berger, német jezsuita atya tolmács segítségével Magyarországon is tart lelkigyakorlatokat. Ezeket felnőtteknek tartja, de nagyon újszerűen: nem a prédikációkon van a hangsúly, hanem olyan (főként manuális) tevékenységeket ad feladatul a résztvevőknek, amelyek képesek megérinteni a lelket, benső felismerésekhez vezetik a figyelmes résztvevőt. Ennek híre felvillanyozott minket, és heten részt is vettünk a nyáron egy ilyen lelkigyakorlaton, mert azt sejtettük, hogy ez jó forma lesz a diákok számára is.

Ez a lelkigyakorlat nekünk magunknak is nagyon gyümölcsöző volt, és többen is elkezdtünk dolgozni azon, hogy a magunkon megtapasztalt formát a diáklelkigyakorlatokban alkalmazzuk. Bennem az a cél fogalmazódott meg, hogy a lelkigyakorlaton a diákok ne csak halljanak a lelki élettől kapcsolatos dolgokról, pl. az imádság és az önismeret fontosságáról, hanem kapjanak gyakorlatibb segítséget is: végezzünk együtt imagyakorlatokat, önismereti gyakorlatokat. Így ne csak az Istenről való elméleti ismeretekben gyarapodjanak, hanem segítsük hozzá őket az Istennel és önmagukkal való találkozás élményéhez is.

A Váci Piarista Gimnáziumban, ahol tanítok, először az érettségi előtt álló osztályoknak tartottunk ilyen „Berger féle” lelkigyakorlatot. Nemes György rendtársam volt a hittanárunk. A lelkigyakorlat után az első hittanórán érdeklődött a diákoktól, hogy az eddig megszokott lelkigyakorlatokhoz képest hogy tetszett nekik a lelkigyakorlat. Utána úgy fogalmazta meg a diákok véleményét, hogy „100 : 0 az újfajta lelkigyakorlat javára”.

Ezen felbuzdulva a következő években egyre több évfolyamon tartottunk ilyen lelkigyakorlatot. Kb. egy évtizedig tartó fejlesztő munka következett tanártársak és szülők bevonásával. Jelenleg minden évfolyamra van „új formájú” lelkigyakorlatos programunk. Ez nem azt jelenti, hogy ne tartanánk továbbra is hasznosnak, ha a diákok jó előadásokat hallgatnak a keresztény élettel kapcsolatban. Erre is szoktunk alkalmat keríteni, pl. egy félnapos rekollekció keretében, de a lelkigyakorlatokon már az új formát valósítjuk meg.

Az újfajta lelkigyakorlat egyik legfőbb jellemzője, hogy a munka legnagyobb része kiscsoportokban zajlik. Ezért az új formára a *kiscsoportos lelkigyakorlat* elnevezés alakult ki.

A változás lényege, hogy a prédikációs lelkigyakorlatokról áttértünk a diákok aktivizálását jelentő kiscsoportos lelkigyakorlatokra.

Vajon csak a Váci Piarista Gimnáziumban történt ilyen változás? Mennyire jellemző ez más szerzetesi iskolákra is?

Ennek kiderítésére készítettem néhány *interjút* más szerzetesrendek képviselőivel az ő iskolájuk lelkigyakorlatairól. Egyrészt olyan iskolákat kerestem fel, amelyek már a rendszerváltozás alatt is működtek, másrészt olyanokat, amelyek a rendszerváltozás után indultak. (Ebbe az utóbbi csoportba tartozik a jezsuiták miskolci gimnázuma is, de sajnos a velük való interjú meghiúsult.)

b) Változás a Pannonhalmi Bencés Gimnáziumban

(Interjú Dejsics Konrád bencés szerzetessel)

Konrád atya 1998-ban érettségizett a Győri Bencés Gimnáziumban. Jelenleg a Pannonhalmi Bencés Gimnáziumban tanít.

- Milyen jellegűek voltak az iskolai lelkigyakorlatok diákkorodban?
- Háromnapos lelkigyakorlataink voltak évente egyszer Nagybójtben frontális jelleggel az iskola épületében. Az egy évfolyamba tartozó osztályok együtt voltak egy teremben. A lelkigyakorlat meghatározó részét 45 perces beszédek hallgatása jelentette. Ezen kívül volt egy szentmise, egy beszélgetési alkalom a lelkigyakorlatvezetővel, esetleg egy videonézés.
- Meddig őrizte meg az iskola ezt a lelkigyakorlatos rendet?
- 2000-ig.
- Mi készítetett benneteket arra, hogy változtassatok a lelkigyakorlatok jellegén?
- Fellázadtak a diákok, ahogy én magam is annakidején.
- Milyen újításokat vezettetek be?
- Az volt az első változás, hogy minden osztály külön lelkigyakorlatozik. Az osztályok 70%-a el is utazik egy lelkigyakorlatozásra alkalmas helyre, pl. a tihanyi bencés

apátságba. Minden osztályhoz lelkigyakorlatvezetőnek meghívják egy papot vagy házaspárt, vagy pedig egy bencés atya vezeti a lelkigyakorlatot.

- A lelkigyakorlatok frontális jellege megmaradt az osztálylelkigyakorlatokon is?
- Nem. Mi, bencés szerzetesek részt vettünk egy kommunikációs tréningen, és úgy láttuk, hogy azok a formák, amelyeket ott megtapasztaltunk, bevihetők a lelkigyakorlatokba is. 15-20 perces témafelvetés után mindig kiscsoportban dolgozzuk fel a témát. Mindig van szabadidő és foci is. A kiscsoportos feladatokban arra törekszünk, hogy legyen csapatépítő jellege, de legyen hitet építő jellege is.
- Kialakult-e, hogy melyik évben milyen témát dolgoztok fel?
- Részben igen. 10-ben ill. 11-ben sort szoktunk keríteni a párkapcsolat témájára, 12-ben pedig a jövőképre. Minden lelkigyakorlat után az iskola vezetése összeírja a tapasztalatokat arról, hogy mi válik be, és mi nem. Kialakult egy adatbázis arról, hogy kiket érdemes meghívni, hova érdemes menni, milyen program jó az egyes évfolyamokban. Az egyes osztályok lelkigyakorlatát az osztályfőnökök szervezik az osztályhoz rendelt bencés szerzetes, az „osztálybencés” segítségével. Az ő munkájukat segíti ez a központi adatbázis.

c) Változás a budapesti Patrona Hungariae Gimnáziumban

(Interjú Gallatz M. Klarissza nővérrrel)

Klarissza nővér a budapesti Patrona Hungariae gimnáziumban tanult 1994-től 2000-ig. Jelenleg ott tanít.

- Milyen emlékeid vannak diákkorod lelkigyakorlatairól?
- Az iskola épületében voltunk. Napi 3-4 beszédet hallgattunk, a beszédek között csendben kellett lennünk, és gondolkoznunk a hallottakon, vagy kimentünk együtt sétálni, esetleg az osztályteremben beszélgettünk az osztályfőnök vezetésével. 12-ben egy olyan atya tartotta a lelkigyakorlatunkat, aki egy jegyespárt is hozott magával. Ebben egyszer csoportbeszélgetés is volt, más alkalommal filmnézés, gyónási lehetőség és szentmise. Emlékszem, hogy pár évvel később már volt egy-két osztály, akik elmentek valahova máshova lelkigyakorlatozni, és volt valamennyire beszélgetős jellege is a lelkigyakorlatuknak.
- Jelenleg hogy történnek a lelkigyakorlatok?
- Az osztályok szinte mindig külön tartják a lelkigyakorlatukat. A 12-esek viszont mindig együtt lelkigyakorlatoznak Papp Miklós atya vezetésével. A nagybőjti lelkigyakorlat ideje 3 napról kettőre csökkent, megmaradt 1 nap ősszel, majd a kétnapos lelkigyakorlat átkerült a tanév kezdetére. Az osztályfőnökök feladata a szervezés. Ebben segítenek egymásnak.
- Milyen jellegűek ezek az osztálylelkigyakorlatok?
- Ez attól függ, hogy ki vezeti. Jellemzően csoportos feladatok, tánc, filmről beszélgetés, szentmise szokott benne lenni. Ezek a programok az osztály közösségformálására is alkalmasak. Szoktak például szalézi szerzetest kérni a vezetésre, aki a szalézi oratóriumhoz hasonlóan tartja a lelkigyakorlatot. Tavaly a 9-esek Nagymarosra mentek plébániai típusú evangelizációs lelkigyakorlatra. Öregdiákokat hívtunk, ők találták ki a programokat. Változatos volt. Kettesével vezették a csoportokat. Elhangzottak tanúságtételek is, amelyeket kiscsoportos megbeszélés követett. Volt olyan lelkigyakorlat is, amelyet egy Schönstatti családmozgalomhoz tartozó szülőpár vezetett.

- Szeretnék-e kidolgozni egy olyan rendszert, amelyben minden évfolyam részére rendelkezésre áll egy bevált lelkigyakorlatos program.
- Komolyan fontolgatjuk, hogy ebben kövessük a „váci modellt”, a napokban alakul, hogy ki lesz ennek a felelőse.

d) Változás az esztergomi Ferences Gimnáziumban

(Interjú Zarándy Gergely Kleofás ferences szerzetessel)

Kleofás atya az esztergomi Ferences Gimnáziumban tanít. Ott is tanult diákként.

- A te diákkorodban milyen volt egy lelkigyakorlat az iskolában?
- Hosszú beszédek (elmélkedések) sorozata volt. Több osztálynak együtt.
- Miért változtattatok ezen a hagyományos formán?
- Egyrészt mások a mai diákjaink. Kevésbé hívők. Ma az iskolában nem csak megerősíteni kell az amúgy már meglévő hitet, hanem evangelizálni kell, vagyis hitet ébreszteni. Másrészt módszertanilag sem látjuk helyesnek a régi módszert. Már akkor is kevésbé megérintő volt, legfeljebb fegyelmezettebben fogadták az akkori diákok.
- Hogyan jellemeznéd a mai lelkigyakorlatokat az iskolában?
- A lelkigyakorlatok osztálykeretben történnek. Minden osztálynak világi osztályfőnöke, és ferences szerzetes prefektusa van. Ők ketten szervezik meg a lelkigyakorlatot. Igyekszünk a diákokat aktívvá tenni. Élményszerű feladatokat adunk nekik, kiscsoportban beszélgethetnek megadott témákról, játékokra, kikapcsolódásra is számunk időt.
- Van-e kialakult tematikája az egyes évfolyamoknak?
- Részben igen, de ez nem kötelezi az osztályfőnököket. 7-ben például játékos, kirándulós a lelkigyakorlat, és jelentős téma benne a ferencességgel való ismerkedés. 9-ben és 10-ben nem alakult ki megszokott téma. Én például Kapisztrán atyát hívtam meg egyszer a 10-es osztályomhoz, hogy különböző imamódokkal ismertesse meg őket. 11-ben Sümegre szoktak menni az osztályok Barsi Balázs atyához. Ő beszédeket tart nekik, de ezt nem bánjuk, mert örülünk annak, hogy egy különösen intelligens embert hallhatnak. A diákok sem jöttek vissza soha rossz szájjal. 12-ben majdnem minden osztály elzarándokol Assisibe, és ott lelkigyakorlatoznak.

e) Lelkigyakorlatok egy új iskolában

(Interjú Komáromi Jób ferences szerzetessel)

Komáromi Jób jelenleg a szécsényi rendház tagja, de a tavalyi tanévben még a budapesti Szent Angéla Ferences Általános Iskola és Gimnáziumban tanított, és szervezte az iskola lelki életét, többek között a lelkigyakorlatokat. Arról kérdeztem, hogy ott hogyan végezte ez utóbbi feladatát.

- Úgy tudom, ez az iskola az Orsolyita Rendé volt eredetileg. Hogyan lett ferences iskola?

- 1994-ben, amikor az orsolyiták újra indíthatták az iskolát, minket kértek meg az iskola vezetésére. Az intézmény első ferences igazgatója Félix atya volt. Kb. 5 éve át is vettük az iskolát, a Ferences Rend lett a teljes jogú fenntartó.
- Milyen rendszerben történtek a lelkigyakorlatok az első években?
- Bevallom őszintén, hogy a kezdeti időszakról nem sokat tudok e téren. Én Róbert testvér igazgatósága alatt csöppentem a rendszerbe, aki azt a struktúrát alakította ki, hogy nem egy időben volt az összes osztály lelkigyakorlata, hanem minden osztály egy tanítási napot szabadon felhasználhatott erre az évben. Aztán úgy alakítottuk, hogy rendszerint csütörtök délután utaztunk el, és szombat estére érkeztünk haza. Kezdetben minden osztályfőnök maga szervezte meg, hogy mikor és hol legyen a lelkigyakorlat, és hogy ki vezesse.
- Amikor 2009-ben te vetted kezébe a lelkigyakorlatokat, mit alakítottál a rendszeren?
- Nekem 9-től felfelé sikerült rendszerbe szerveznem a lelkigyakorlatokat. Az évek során fix programokat alakítottunk ki az egyes évfolyamokon. Minden évben egy ferences vonatkozású helyre mentünk, és minden lelkigyakorlatot mi tartottunk: 9-ben a szegedi rendházba, 10-ben Mátraverebély-Szentkútra, 11-ben Szécsénybe és 12-ben Assisibe. Lényeges vonásnak tartom, hogy e lelki alkalmakat gyakorlatilag a kollégáimmal és a diákjainkkal együtt alakítottuk ki. A kollégák közül tágabb értelemben 25 fő, szűkebben 15 fő vett részt ebben a közös munkában. És számtalan diák...
- Mi volt az alapelve, amikor a programokat kidolgoztad?
- Lényeges tapasztalat volt számomra, amikor részt vettem Jálics Ferenc jezsuita szerzetes szemlélődő lelkigyakorlatán. Minden onnan indult. Ő nyolc napon keresztül csak egyetlen egyszer tanított, a többi időben gyakorlatokat végeztünk. Ez meghatározó volt számomra. Elmozdított és felszabadított egy olyan irányba, amelyben ráéreztem, hogy valójában nem nekünk kell „okosakat” mondanunk, a lényeg nem a szavak szintjén zajlik. Én sem beszélek sokat a diákoknak, és igyekeztem kipuhatolni, hogy az egyes korosztályoknak milyen feladatok segítenek Istenhez közelebb kerülni. A lelkigyakorlat szíve minden esetben a péntek esti szentségimádás, ott történik a lényeg: az Istennel való találkozás. Mert – ahogy a fiataloknak is mindig mondtam – minden lelkigyakorlat annyit ér, amennyire az Istennel találkozol. Az ezt megelőző gyakorlatoknak elsősorban az a funkciója, hogy ráhangolja őket erre a találkozásra – na meg egy kis szükséges agytorna, mely azonban a szívig hatol. Ezekben is lényegesnek tűnt azonban a frontális módszer csökkentése. Általában 70%-ban a fiataloké volt a szó, mi csak a folyamledret készítettük elő a helyes irány megtalálásához – és (az ofőkkel és helyetteseikkel együtt!!!) generáltuk, irányítottuk, s ha kellett elmélyítettük a vitát, beszélgetést.
- Mi a lelkigyakorlat témája az egyes években?
- 9-ben „Bevezetés a ferences lelkiségbe – önmagunkon keresztül”. 10-ben a „Párkapcsolat, szerelem, szexualitás: készülés a családos életre”. 11-ben Szécsényben „Ismerkedés a ferences lelkiség tágasságával – avagy belekóstolás az iskolán kívüli ferences lelkiségbe”. Ez egyben előkészület a rákövetkező év assisii zárandoklatára. Itt lehetőségük van a Rend mindhárom ágával találkozni: az első rend kolostorában lakunk és találkozunk a ferences novíciusokkal is, meglátogatjuk a szécsényi klarissza monostort és az ottani szegénygondozó ferences nővéreket. 12-ben pedig Assisi városának Szt. Ferencsel átítatott légkörébe való „fejesugrás” történik. Itt az egyes Szt. Ferenchez kötődő helyszínekkel kapcsolatban kapnak személyes életükre lebontott feladatokat.
- Hogyan lelkigyakorlatoznak az általános iskolai évfolyamok?

- Az első évfolyamokban (1-4-ig) általában nincsenek osztálylelkigyakorlatok, hanem lelki napok. 5-8-ig Krisztián testvér vezetett 2 napos lelkigyakorlatokat az osztályoknak. Mindig elmentek valahova, és ott aludtak. A téma többnyire változott az egyes osztályok aktuális lelki szükségletei szerint. Hosszú távú terv volt azonban a felsős lelkigyakorlatok rendszerbe szedése, kiépítése is.

f) A szerzetesiskolák tapasztalatainak összegzése

Láthatjuk, hogy a megkérdezettek mindegyikének iskolájában áttértek a prédikációs lelkigyakorlatokról a diákok aktívabb részvételét kívánó és élményszerűbb lelkigyakorlatformákra, amelyek legtöbbször kiscsoportos formában történnek. A prédikációs forma nem volt hatékony. Úgy érezték, hogy nem jutott el a diákokhoz az az üzenet, amelyet szerettek volna. Mi lehet ennek az oka? A világban, és főként a fiatalok világában megváltozott az ismeretszerzés módja. Változnak az oktatási módszerek is. Nagyobb fontossága van a tanulók saját tevékenységének. A lexikális tudás növeléséről áttevéődött a hangsúly a kompetenciák fejlesztésére. A szellemi–lelki növekedés saját tapasztalatokon alapulva történik. A másik ok a vallási élet megváltozása. Kevesebb diáknak van mélyen hívő családja. Nemcsak vallási ismereteket hoznak kevesebbet otthonról, kevésbé tapasztalják meg a keresztény életet is a mindennapokban. Ezért nagyobb szükségük van a hittel kapcsolatos tapasztalatokra.

Ennek megfelelően szerzetesi iskolák útkeresésének lényege, hogy új lelkigyakorlatos formákat találjanak, amelyek az életkori sajátságoknak megfelelően olyan tapasztalatokhoz juttatják a diákokat, amelyek segítségével elmélyülhetnek a keresztény életben. Az iskolai tanításhoz hasonlóan a lelkigyakorlatokban is nagyobb szerepet akarnak juttatni a kompetenciák fejlesztésének. Amikor a *kiscsoportos lelkigyakorlat* kifejezést használom, akkor ebbe a fogalomba beleértem mindezeket a törekvéseket, célkitűzéseket.

Több esetben észrevehetjük, hogy az új formák kialakításához a szerzetesek a saját életükben tapasztalt új formákat használták fel (a piaristák a Berger féle lelkigyakorlatot, a bencések a szerzetesek közös kommunikációs tréningjét, Komáromi Jób pedig Jálícs Ferenc atya lelkigyakorlatát).

Mind az öt iskola törekszik arra, hogy az egyes évfolyamokra meghatározott lelkigyakorlatos programot dolgozzon ki az életkori sajátságok figyelembe vételével.

2. A kiscsoportos lelkigyakorlatok a KÁD¹ és az MKD² tükrében

Felmerülhet a kérdés, hogy az a változás, amit a szerzetesi iskolákban láthatunk, összhangban van-e a katekézissel kapcsolatos legújabb egyházi megnyilatkozásokkal.

Az Egyház hivatalos útmutatásai közül a KÁD és az MKD vonatkozik a katekézisre. Ezeket olvasva nem találtam semmit, ami ellene szólna annak, hogy az iskolai lelkigyakorlatok kiscsoportosak legyenek. Inkább ellenkezőleg: találtam sok olyan részletet, amely teljesen összhangban van a kiscsoportos lelkigyakorlatok valamilyen jellegzetességével. Ezeket a részleteket gyűjtöttem itt össze:

A kiscsoportos lelkigyakorlatok a prédikációsoktól leginkább abban térnek el, hogy a résztvevőknek lényegesen aktívabb szerepe van. A katekézis direktóriumai kifejezetten támogatják azt, hogy a katekézisben a növendékeknek aktív szerepe legyen:

„A katekézis folyamatában a növendéknek tevékeny, tudatos és felelős személyként kell viselkednie, s nem lehet egyszerű, néma és passzív befogadó.” (KÁD 167)

„Ezért a fiatalokat nem szabad csupán a katekézis tárgyának tekinteni, hanem úgy kell szemlélni, mint »aktív alanyokat, az evangelizáció tevékeny résztvevőit és a társadalmi megújulás megvalósítóit«³.” (KÁD 183)

„A fiatal nem tárgya a katekézisnek, hanem a katekétával együtt cselekvő résztvevője.” (MKD 3.3.2.3.)

„A katekétának kerülnie kell azt, hogy alkalmazott módszere egyoldalú folyamatot alakítson ki, amelyben a katekézis növendékét csupán passzív befogadónak tekinti.” (MKD 10.1.)

Fontos újdonsága a kiscsoportos lelkigyakorlatoknak a csoportmunka, amelyben benső tapasztalatok, sőt hittapasztalatok megosztására kerül sor. Ennek keresztény közösséget formáló hatása van. A direktóriumok erősen kinyilvánítják, hogy a keresztény nevelésnek közösségben kell történnie, és célja is a keresztény közösség kialakítása:

„A katekézis a keresztény embert fölkészíti arra, hogy közösségben éljen és tevékenyen vegyen részt az Egyház életében és küldetésében.” (KÁD 86)

¹ A KLÉRUS KONGREGÁCIÓJA: *A katekézis általános direktóriumja*, Szent István Társulat, Budapest, 1988.

² A MAGYAR PÜSPÖKI KAR ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁGA: *Magyar kateketikai direktórium*, Szent István Társulat, Budapest, 2000.

³ A KÁD itt II. JÁNOS PÁL pápa apostoli buzdítását idézi: *Christifideles laici*, 1988, 46.

„Az egyes emberekre figyelés nem feledtetheti, hogy a katekézis címzettje a keresztény közösség, mint ilyen és benne minden személy.” (KÁD 168)

„A keresztény közösség a katekézis kiindulópontja, helye, célja és egyben módszere is.” (MKD 1.8.)

„A fiatalok katekézisében kiemelt szerepe van a közösségnek, mint az elhangzott evangéliumi tanítás alapvető értelmező közegének, és a keresztény személy kialakulását elősegítő, semmi mással nem helyettesíthető eszközének.” (MKD 3.3.2.3.)

„A fiatalok hitének fejlődésében alapvető jelentősége van a közösségi foglalkozásoknak, feladatoknak és élményeknek. A katekézis felelősei törekedjenek arra, hogy a csoportokból – lehetőség szerint az iskolai hittanos osztályokból is – közösség alakuljon ki.” (MKD 6.2.)

Összegezve a direktóriumok útmutatásait:

1. A katekézis folyamatában a fiatalok aktív szerepet kapjanak!
2. Kerülni kell az egyoldalú folyamatokat, mert a fiatalok passzivitásához vezetnek.
3. Fontos az egyes emberekre való figyelés.
4. A katekézis közösségben történjen, és készítsen fel a közösségi életre!

Megállapíthatjuk, hogy a katekézisiről szóló direktóriumokban leírtak egyértelműen bátorítást jelentenek az egyházi iskolák fentebb leírt útkereséséhez.⁴

3. Publikációk hiánya a diáklelkigyakorlatokkal kapcsolatban

Nemcsak a szerzetesi iskoláknak, hanem a többi egyházi iskolának is szüksége van segítségre ahhoz, hogy a diákok passzív részvételét jelentő lelkigyakorlatokról áttérjenek olyan formákra, amelyek – tapasztalathoz juttatva a diákokat – a keresztény életben való elmélyüléshez szükséges képességet fejlesztenek.

Vajon van-e már irodalma az ilyen jellegű diáklelkigyakorlatoknak, ami segíthetné az azt megismerni törekvő egyházi iskolákat?

A Sapientia könyvtárának on-line katalógusa segítségével kerestem publikációkat a diáklelkigyakorlatokkal kapcsolatban. A könyvek között négyet találtam, de ezek mind

⁴ Bátorítást találunk a katekézis egyéb mai irodalmában is. A katekézis helyes módszereiről, amelyek egybeesnek a kiscsoportos diáklelkigyakorlatok módszerével, lásd például: KESZELI SÁNDOR: Alapvető kateketika. Bevezetés a kateketika elméleti alapjaiba katekétáknak [online], Gál Ferenc Főiskola, Szeged [2018.04.30] http://www.gff-szeged.hu/konyvtar/filestore/downloads/konyvtar/keszeli/alapveto_kateketika.pdf, 46-53.

1945 előtt jelentek meg, és mindegyik a prédikációs lelkigyakorlatformához ad segítséget.⁵

A folyóiratok között elektronikus bibliográfiai adatbázisok segítségével kerestem (EHM, IKER, MATARKA), de nem találtam cikket a diáklelkigyakorlatokkal kapcsolatban.

Dolgozatomban ezért elsősorban nem a fellelhető irodalomra, hanem saját tapasztalataimra tudok támaszkodni.

4. A dolgozat célkitűzése

A publikációk hiánya miatt időszerűnek látom, hogy írjak a kiscsoportos lelkigyakorlatokkal kapcsolatos tapasztalataimról, hiszen a fenti öt iskola példája mutatja, hogy az egyházi iskoláknak nagy segítség volna, ha ezzel kapcsolatban elérhetőek lennének írásos anyagok.

Hosszabb távú célom, hogy egy könyvben szeretném közkinccsé tenni azokat a tapasztalatokat, amelyeket a Váci Piarista Gimnázium lelkigyakorlatainak közös alakításában, fejlesztésében szereztünk. Olyan írást szeretnék készíteni, amely kellően részletesen tárgyalja a kiscsoportos lelkigyakorlatok módszerét ahhoz, hogy az alapján el lehessen kezdeni akár egy nem szerzetesi egyházi iskolában is azok bevezetését. A nem szerzetesi iskolák ugyanis több segítségre szorulnak, mert nem támaszkodhatnak bennük működő szerzetesek lelkiéleti tapasztalataira.

Ennek a leendő könyvnek első részében általánosan szeretném leírni a módszer lényegét, a továbbiakban pedig konkrét példákat bemutatni.

Dolgozatomban a kiscsoportos diáklelkigyakorlatok módszertani alapjait írom meg.

⁵ CZAPIK GYULA: *A gyermeklelkigyakorlatok*, A „szív” kiadása, Budapest, 1924.

CZAPIK GYULA (szerk.): *Lelkigyakorlatok vázlata (háromnapos lelkigyakorlat gyermekeknek és vele kapcsolatos triduum felnőtteknek)*, Egyházi lapok kiadása, Budapest, 1929.

SZÍVÓS DONÁT OSB: *Diáklelkigyakorlatok*, Szent István Társulat, Budapest, 1938.

LANTOS – KISS ANTAL: *Igét váró fiúk (diáklelkigyakorlatok)*, Korda R.T., Budapest, 1941.

A kiscsoportos lelkigyakorlatok általános jellemzése

1. Keretek, létszámok, fokozatosság, differenciálás

A kiscsoportos lelkigyakorlatok megszervezése több energiát igényel a tantestület részéről, mint amennyit egy prédikációs lelkigyakorlat igényelt, ahol több évfolyamnyi dákot összegyűjtöttünk a templomban vagy a díszteremben. A kiscsoportos lelkigyakorlat osztálykeretben történik. A mi iskolánkban ötödikesek a legfiatalabbak, és tizenkettedikesek a legidősebbek. Az 5. évfolyamtól a 8. évfolyamig kétnapos lelkigyakorlatot szervezünk évente egyszer. A nagyobbaknak háromnaposat. Nem mindig sikerül megvalósítani, de igyekszünk mindig kiszakadni az iskola megszokott környezetéből, és elmenni máshova lelkigyakorlatozni, pl. egy üres plébániára. Az ötödikesek és a hatodikosok este hazamennek aludni, a többiek ott alszanak a lelkigyakorlat helyén. Korábban próbálkoztunk azzal, hogy több osztály együtt lelkigyakorlatozzon, de ez nem vált be. Azóta minden osztály külön lelkigyakorlatozik.

A lelkigyakorlat idejére az osztályt kisebb csoportokra osztjuk. Kb. 8 fő az ideális létszám. Legalább 6 és legfeljebb 10 fő egy csoportban, ami jól működik. Így pl. egy 30 fős osztályt 4 csoportra szoktunk osztani. A csoportbeosztást az osztályfőnök végzi. Jó, ha a fiúk és a lányok létszámának aránya kb. megegyezik az egyes csoportokban. Arra is ügyelni kell, hogy azok, akik hajlamosak arra, hogy egymást erősítsék a rendbontásban, ne kerüljenek egy csoportba. Könnyebben megnyílnak egymás előtt, akik jóban vannak egymással, de annak is van előnye, ha valaki olyanokkal kerül egy csoportba, akikkel nemigen szokott beszélgetni, mert így közelebb kerülhet hozzájuk is. Előfordul, hogy az osztályfőnök úgy látja jónak, hogy sorsolás alapján álljanak össze a csoportok. Van, aki néhány diákra bízta rá, hogy készítsen egy jó beosztást.

Előfordul, hogy egynemű csoportokat (fiúcsoportokat és lánycsoportokat) hozunk létre. Ezt egyrészt a kisebbeknél találjuk hasznosnak, másrészt a 10. évfolyam lelkigyakorlatain, ahol a párkapcsolat és a szexualitás a lelkigyakorlat témája.

A lelkigyakorlatvezető egy osztály lelkigyakorlatát vezeti. A kiscsoportos lelkigyakorlatokban jártas szerzetes vagy világi tanár. Összefogja és segíti a csoportvezetők munkáját. Többnyire ő maga is vezet csoportot. A csoportvezetők

általában a tanárok, a szülők, az öregdiákok vagy a jelenlegi idősebb diákjaink közül kerülnek ki.

2. A kiscsoportos gyakorlatok jellegzetes elemeinek bemutatása

Egy kiscsoportos lelkigyakorlat gyakorlatok sorozatából áll. Egy ilyen gyakorlat időtartama általában 45 perc és 75 perc között van. A gyakorlatok között szünetek szolgálják a felüdülést. Mi is történik egy ilyen gyakorlat alkalmával? Ebben a fejezetben a szemléltetés kedvéért szeretnék bemutatni egy tipikus gyakorlatot. Természetesen előfordul, hogy eltérünk ettől a sémától, mégis ezt a gyakorlatot megismerve jó képet kapunk a kiscsoportos lelkigyakorlatok módszerének lényegéről.

A feladat neve: *képválasztás*. Alois Bergertől tanultam az általa vezetett, fentebb említett lelkigyakorlaton.

a) A gyakorlathoz szükséges eszközök előkészítése

Összegyűjtünk sok színes képet, amelyek viszonylag nagy méretűek, hogy 1-2 méterről is jól láthatók legyenek. Pl. színes újságokból, naptárakból vágathatjuk ki őket. Minél változatosabb legyen a képek témája: természetképek, emberi arcok, életképek, mesterséges alkotások stb. Legalább háromszor annyi kép legyen, mint az osztálylétszám.

b) A gyakorlat bevezetése az egész osztállyal közösen

Az egész osztályt összegyűjtjük egy teremben. A képeket előre is kirakhatjuk, mielőtt a diákok bejönnének, de őket is megkérhetjük, hogy ezt tegyék meg. A képek kerülhetnek asztalokra, székekre vagy akár a padlóra. A képek ne legyenek egymáson, hogy mindegyik látható legyen. Megkérjük a diákokat, hogy teljes csendben járjanak körbe a teremben, és nézzék meg az összes képet. Miután már az összeset látták, vegyenek magukhoz kettőt a képek közül. Ha csak kevés kép áll rendelkezésre, akkor elég egy kép mindenkinek. Olyanokat válasszanak, amelyeket pillanatnyilag magukhoz közel állónak éreznek.

Ha elég fogékonynak ítéljük meg az osztályt, mélyebben is elmagyarázhatjuk, hogy mire figyeljenek a választáskor, illetve hogyan fogja ez segíteni őket ahhoz, hogy közelebb kerüljenek önmagukhoz: Ne úgy válasszunk, hogy kigondoljuk, mi foglalkoztat mostanában, és keresünk egy olyan képet, ami leginkább kifejezi azt. Pl. tudom, hogy

„mindenem a foci”, és ezért keresek egy képet, ahol focisták, focilabda, vagy valami más focival kapcsolatos dolog látható. Ebben az esetben a választás nem fog újat mondani nekem saját magamról, hiszen csak azt fogja kifejezni, ami már eddig is tudatos volt bennem. Előbbre vivő lesz a gyakorlat számomra, ha megérzés, intuíció alapján választok. Melyik képen akad meg a szemem önkéntelenül? Melyik vonzza a tekintetemet anélkül, hogy tudnám, miért? Az ilyen jellegű választásnál nem a logikus gondolkodásért felelős bal agyféltekénk működik, hanem a jobb agyféltekénk, amely nem logikusan, hanem intuitíve működik. A jobb agyféltekém „többet tud rólam”, mint ami már a tudatomban van magamról, és ráérez arra, hogy melyik kép van közel hozzám. Ha tehát ilyen módon sikerül választanom, új információt kapok magamról a képek nyelvén.

Előfordulhat, hogy több diák is ugyanazt a képet választaná. Előre mondjuk meg nekik: Ha valaki már felvette azt a képet, amit te is szeretnél volna, akkor keress helyette egy másikat, amelyik szintén közel áll hozzád. Ha akarod, jegyezd meg, mi volt azon a képen, amit szeretnél volna választani, és később majd az is fontossá válhat.

A csendre egyrészt az összeszedettség kedvéért van szükség, másrészt azért, hogy a képekre tett megjegyzésekkel ne befolyásolják egymást, önálló legyen a választás. Ha úgy látjuk, hogy a diákok összeszedetlenek, nyugtalanok a gyakorlat előtt, akkor érdemes halk, nyugtató hatású aláfestő zene mellett végezni a választást. Ha már eleve nyugodtak, csendesek, akkor jobb zene nélkül, hogy még a zene hangulata se befolyásolja őket.

A csoportvezetők is választanak maguknak képet.

c) A kiscsoportok külön termekben dolgoznak

A választás után kiscsoportokban folytatódik a gyakorlat. A diákok a választott képekkel a kezükben a kiscsoportjuk külön termében gyülekeznek. Megkérjük őket, hogy a gyülekező is csendben történjék. A kiscsoport termében annyi szék van körberakva, ahányan vannak a csoportban. Ha valaki hiányzik, nem hagyjuk ott az üres széket, hanem kirakjuk a körből. Érdemes a kör közepébe egy gyertyát helyezni, esetleg még valami díszítést. Az égő gyertya körül ülni hasonló szituáció ahhoz, mint amikor körbeülünk egy tábornützet. Ezért a gyertya legyen elegendően nagy méretű, pl. ne csak egy kis mécses legyen. Mélyebben hívó csoportban azt is mondhatjuk, hogy az égő gyertya a köztünk levő feltámadt Jézust jelképezi. Jobb, ha nem asztal körül ülünk, hanem a padlóra helyezzük el a gyertyát valami olyan tartóra, ami kifejezi, hogy tisztelettel vagyunk a

gyertya, mint jelkép iránt. Lehet ez a „tartó” pl. egy kis terítő is. Asztal nélkül többet láthatunk egymásból, közelebb engedjük magunkhoz egymást. Nemes Ödön jezsuita atyától hallottam azt a megfogalmazást, hogy az asztal „pszichológiai akadályt” jelent egymás felé.⁶ Ez nem jelenti azt, hogy asztal körül ülve egyáltalán nem működik a csoportmunka.

d) A kiscsoportban először egyéni munka történik

Azzal kezdjük a csoportmunkát, hogy megkérjük a diákokat, hogy 1-2 percig csendben nézegessék saját választott képeiket. Figyeljenek oda minél több részletre. Mely részletek hívják fel magukra a figyelmet? Engedjék, hogy a kép hangulata hasson rájuk. Ezt maga a csoportvezető is megteszi a maga képeivel.

Ha jónak látjuk, ezt az utóbbi instrukciót már a közös teremben elmondhatjuk, mielőtt szétszéledne mindenki a maga termébe. Ennek az az előnye, hogy amikor megérkeznek, mindjárt „van mit csinálniuk”, kevésbé vannak arra kísértve, hogy elkezdjenek beszélgetni. Esetleg már útközben is nézegethetik a képeiket.

e) A meghallgatókör és annak szabályai

Ezután mindenkinek lehetőséget adunk, hogy a többieknek bemutassa a választott képeit: elmondja saját szavaival, hogy mi minden van a képeken, valamint azt, hogy milyen érzéseket, gondolatokat keltenek benne a képek. A csoportvezető is beszél a sajátmaga által választott képek alapján. A gyakorlatnak ezt a részét meghallgatókörnek, vagy megosztásnak (a tapasztalatok megosztásának) nevezzük. Nagyon fontos, hogy a diákok a megosztás előtt már tudatában legyenek annak szabályaival. Ezeket el kell mondania a csoportvezetőnek, vagy az egész lelkigyakorlat vezetőjének az első megosztás előtt, főleg, ha az osztály most vesz részt először ilyen típusú lelkigyakorlaton.

Az első szabály a *titoktartás*. Amit a kiscsoportban hallottunk, azt nem mondjuk el másoknak. Ez feltétlenül szükséges a csoporttagok közötti bizalom kialakulásához és növekedéséhez. Köthetünk titoktartási szerződést írásban is, amit minden csoporttag aláír.

A második szabály a *„szólásszabadság”*. Ez azt jelenti, hogy mindenki csak azt mondja el, amit szívesen elmond a tapasztalataiból, érzéseiből, gondolataiból. Két külön

⁶ Az 1996/97-es tanévben Nemes Ödön szerzeteseknek tartott lelkivezetőképző kurzusán hangzott el.

dolognak tekintjük azt, amit felfedezünk magunkban, és amit megosztunk másokkal. Arra is lehetőség van, hogy valaki azt mondja, amikor rá kerül a sor, hogy ő most nem szeretne semmit mondani („passzol”). Megkérjük a csoport tagjait, hogy tartsák tiszteletben egymás szabadságát, ne „nyaggassák” a társukat. Amikor részt vettünk annak idején Alois Berger lelkigyakorlatán, nagy meglepetéssel tapasztaltam, hogy ez hozzáállás nem arra készítette a résztvevőket, hogy keveset mondjanak, hanem éppen ellenkezőleg: sokat mondtunk el. Ha a csoporttagoknak nem kell attól félniük, hogy faggatni fogják őket, vagy neheztelni fognak rájuk azért, mert nem mondtak el valamit, felszabadulnak, és jobban mernek megnyílni. Egyik lelkigyakorlat alkalmával egy diák több alkalommal is passzolt. Érződött, hogy emiatt kellemetlenül érzi magát. A csoport vezetője azt mondta neki és a csoportnak, hogy így is jó lesz: ő azzal vesz részt a lelkigyakorlaton, hogy egyénileg dolgozik, és meghallgatja a többieket. Erre az illető megnyugodott. A következő megosztáson sem mondott semmit, viszont attól kezdve elkezdett ő is megnyílni a többiek előtt.

A harmadik szabály, hogy „én–nyelven” beszélünk, vagyis egyes szám első személyben fogalmazzuk meg mondanivalónkat. Pl. nem azt mondom, hogy „Szereti az ember, ha megdicsérik”, hanem: „Szeretem, ha megdicsérnek”. Amikor egyes szám első személyben fogalmazok, jobban felvállalom magamat. Egy alkalommal, amikor egy diák következetesen általános alanyt használt, megkérdeztem, hogy meg tudná-e fogalmazni ugyanezt egyes szám első személyben. Ekkor azt mondta, hogy nem is vette észre, hogy nem úgy mondta. Kicsit később rájött, hogy azért nem egyes szám első személyben beszélt, mert nem tudta teljesen felvállalni önmagát. Úgy gondolom, hogy ennek felismerésével és kimondásával bensőleg nagyot haladt előre. Mindemellett az énnyelven való beszédet nem szabad erőltetnünk, vagy kifejezetten megkövetelnünk. A csoportvezető helyes hozzáállásáról később még lesz szó a „csoportvezető működése” c. fejezetben.

A negyedik szabályt inkább feladatnak nevezném: *odaadó figyelem*. Arra bízassuk a diákokat, hogy amíg valaki beszél, a többiek odaadó figyelemmel hallgassák. Fizikailag is forduljanak mindnyájan a beszélő felé, és nézzenek rá. Magukban pedig próbáljanak nem azon gondolkodni, hogy ők majd mit fognak mondani. Az odaadó figyelemnek kettős célja van. Egyrészt a beszélő számára fontos az érdeklődő környezet. Másrészt a hallgató számára fontos lehet az, amit hall. Lehet, hogy amit a másik mond, az engem is

megérint, számomra is fontos mondanivalót hordoz. A Szentlélek a másik emberen keresztül is szólhat hozzám.

f) A meghallgatókör célja

Miért fontos az egyéni tapasztalatok megosztása? Egyrészt mindnyájan tapasztaljuk, hogy amikor igazán meghallgató és elfogadó közegben beszélhetünk magunkról, sokminden a beszéd közben világosodik meg bennünk. Ahogy megfogalmazzuk másoknak, magunk is jobban tisztában leszünk a helyzetünkkel. Másrészt amikor megosztjuk tapasztalatainkat, azzal másokat megajándékozunk: magunkból adunk valamit. Nem csak az élettapasztalatunk egy részét adjuk át, hanem közelebb engedünk magunkhoz másokat. A személyes kapcsolatok mélyülnek közöttünk. A megosztáshoz bizalomra van szükség, de ugyanakkor nő is a bizalom a megosztás által. A bizalom nem azt jelenti, hogy 100%-ig biztos vagyok abban, hogy a másik nem fog visszaélni azzal, amit mondtam neki. A bizalom mindig megelőlegezett: vágyom a kapcsolat elmélyülésére, ezért bízni akarok a másikban, fel akarom vállalni a visszaélés kockázatát is. A bizalom növekedése azt jelenti, hogy fokozatosan mindig egy kicsit mélyebben megnyílok a többiek előtt, mint amennyire eddig megnyíltam. Amikor a lelki gyakorlatok után visszajelzést kérünk a diákoktól, a pozitív élmények között legtöbbször azt említik, hogy jó volt a csoportmunka, őszintén meg tudtak nyílni egymás előtt. A megosztások tehát azt is eredményezik, hogy az osztály tagjai jobban megismerik és megszeretik egymást, erősödik az osztályközösség.

g) A megszólalások sorrendje a meghallgatókörben

A megszólalások sorrendje többféleképpen is alakulhat. Legjobban az vált be, hogy a csoportvezető megkérdez valakit, hogy kit szeretne először meghallgatni. Amikor a felkért diáktárs elmondta mondanivalóját, ő kérheti a következőt, és így tovább. Ennek előnye egyrészt, hogy senki nem tudja, mikor következik, ezért nincs meg az a veszély, hogy amikor az előtte levő szól, addig a másokra való figyelem helyett a saját mondandóján gondolkodik. Másrészt van benne személyesség: mindenki érezheti, hogy egy diáktársa kérésére, érdeklődésére válaszolhat a mondandójával.

Egy másik lehetőség, hogy kérünk egy önként vállalkozót, aki szívesen elkezdené. Amikor befejezte, eldöntheti, hogy melyik irányban adja tovább a szót a mellette ülőnek.

Ezután sorban következnek a diákok, ahogyan egymás mellett ülnek, amíg be nem zárul a kör. Ennek előnye a gyorsaság: egy megszólalás után azonnal világos, hogy ki következik.

Megint más lehetőség a spontán megszólalás. Nem kérünk fel senkit, hanem csöndben várunk, amíg valaki úgy dönt, hogy elmondja, amit szeretne. Utána megint csöndben várunk a következőre. Ennek előnye, hogy mindenki maga dönti el, mikor szólal meg. Lehetőség van a mondandó érlelésére, ha szükséges. Hátránya viszont egyrészt, hogy lassú a csendes várakozások miatt. Másrészt a diákok többsége még akkor is nehezen szánja rá magát, hogy magától felszólaljon, ha már kitisztult benne a mondanivaló. Így a csendes várakozások nem mindig termékenyek, sőt esetleg feszültek, kínosak is lehetnek. Ezt a módszert nagyon ritkán, csak gyakorlott és jól összeszokott csoportban alkalmazzuk.

A csoportvezető rendszerint ugyanazon rendszer szerint kerül sorra, mint a diákok: őt is lehet választani, illetve az elfoglalt helye szerint kerül sorra. De dönthet úgy is, hogy legelőször szólal meg, hogy mindegy mintát adjon segítségül. Ennek hátránya is lehet: mércének tekinthetik a diákok. Úgy is dönthet, hogy ő marad a legvégére.

h) A diákok nem reagálnak egymásra a meghallgatókörben

A meghallgatókör elnevezés is mutatja, hogy a diákok nem reagálnak spontán a hallottakra, csak hallgatják egymást érdeklődve. Legfeljebb akkor szól valaki, ha nem értette, ami elhangzott. Ez a kiscsoportos kommunikáció egy speciális módja. Ilyen módon egymás meghallgatása elmélyültebb lesz. Mivel nem a véleményünket mondjuk el valamiről, hanem tapasztalatokról beszélünk (Mi mindent vettem észre a képen? Milyen érzéseket, gondolatokat ébresztett bennem a kép?), nincs is értelme az ellenvetésnek, vitának. (Nem mondhatom, hogy „szerintem nem azt tapasztaltad”.) A reagálás nélküli érdeklődő hallgatás a másik tapasztalatainak elfogadását is jelenti. Ilyen körülmények között erősödik a diákokban a saját tapasztalataik iránti bizalom: *én ezt érzem, és ez rendben van így*. Egyedül a csoportvezető reagálhat kérdésekkel, meglátásainak elmondásával, amikor jónak látja. Ennek mikéntjéről később lesz szó a „csoportvezető működése” c. fejezetben.

i) A második meghallgatókör

Ezt röviden második körnek szoktuk nevezni. Alois Berger lelkigyakorlatán ilyen nem volt, ezt Nemes Ödön jezsuita atya tanácsára vezettük be. Azt jelenti, hogy mindenki arról beszélhet, amit a meghallgatókörben tapasztalt. Például hogyan érezte magát, amikor őt hallgatták, és amikor ő hallgatta a többieket? Milyen légkört érzett a meghallgatókör alatt? Kinek a mondanivalója érintette meg leginkább? Mi volt számára legtanulságosabb, leginkább elgondolkodtató abból, amit hallott? A második körre ugyanazok a szabályok érvényesek, mint az elsőre.

Mi a jelentősége a második körnek? A kiscsoportos lelkigyakorlat előnye az egyénileg végzettetl szemben, hogy nem csak Istennel és önmagunkkal, hanem egymással is találkozunk. Ezek a találkozások gazdagítanak, előre visznek minket. A Szentlélek nem csak az egyéni tapasztalataimon keresztül szól hozzám, például a választott képemen keresztül, hanem azon keresztül is, amit a többiektől hallok. Az is előfordulhat, hogy amit valaki más mond a saját képéről, az nekem fontosabb üzenetet hordoz, mint amit én magam fedeztem fel a képemen. Ezért is olyan fontos az odaadó figyelem a megosztás alkalmával. A második körben pont arra reflektálunk, hogy mit üzen nekünk, amit a többiektől hallottunk. Amikor ezt megfogalmazzuk és kimondjuk, mi magunk is tisztábban látjuk.

j) A spontán beszélgetést sem kell teljesen kizárni

Előfordulhat, hogy a gyakorlat közben azt veszi észre a csoportvezető, hogy valamilyen téma nagyon foglalkoztatja a diákokat, és szeretnének inkább arról beszélgetni. Ha valamilyen felszínes dologról van szó, mint pl. a sport eredményekről, arra mondhatja ezt: „Szívesen megbeszélem veletek majd a gyakorlat utáni szünetben, de most térjünk vissza a gyakorlathoz”. De ha a téma komoly, és a belső növekedésüket szolgálhatja, akkor érdemes átalakítani a gyakorlat tervezett menetét, hogy a felmerült témát is meg lehessen beszélni. A kialakult spontán beszélgetésnél is figyeljen a vezető, hogy ne csak a nagyhangúak szerepeljenek. A beszélgetés lekerekítéseképpen kezdeményezhet egy meghallgatókört is arról, hogy ez a spontán beszélgetés kinek mit jelentett.

k) A gyakorlatok jellegzetes elemeinek összefoglalása

1. A gyakorlatok elején többnyire a képválasztáshoz hasonlóan valamilyen külső tevékenységet végzünk, amiben fontos szerepet szánunk az intuíciónak. Pl. egy szentírási szakaszból mindenki választ egy mondatot, ami most közel áll hozzá.

2. Utána egyénileg reflektálunk arra, amit csináltunk, tapasztaltunk.

3. Ebből megosztjuk egymással, amit szeretnénk.

4. Egy második körben elmondjuk, mit jelentett számunkra meghallgatni a többiekét.

Ezen a tipikus gyakorlaton megfigyelhetjük, hogy a kiscsoportos gyakorlatok elemei jól szolgálják azt a célt, ami felé az új utakat kereső egyházi iskolák a katekézis direktóriumai szellemében törekednek: a diákok aktív részvétele, tapasztalatszerzés, elmélyülés, képességfejlesztés, közösségformálás.

3. A csoportvezető működése⁷

Szeretném előre bocsátani, hogy az ebben a fejezetben leírtakat nem úgy kell tekinteni, mint amelyeket feltétlenül szükségesnek gondolok ahhoz, hogy egy lelkigyakorlat jól sikerüljön. Inkább *szempontokat* szeretnék adni ahhoz, hogy mire érdemes figyelni, ha *egyre jobban* szeretnénk végezni a csoportvezetés feladatát.

a) Mederben tartja a csoport tevékenységét

A csoportvezetőnek *jól kell ismernie a feladatot*, amelynek levezetésére vállalkozik. Nem csak azt kell tudnia, hogy mit kell csinálnia a diákoknak, hanem azt is, hogy mi a gyakorlat célja, milyen belső növekedést hivatott szolgálni. Csak így tudja magabiztosan vezetni a csoportot.

Legyen gondja a *terem berendezésére* (vö. 2. fej. c pont). Az összeszedett munkára alkalmasabbak a támlával ellátott székek, mint a fotelok vagy ágyak. Ez különösen is igaz, amikor imagyakorlatot végez a csoport. A fotelokat legjobb a lelkigyakorlat előtt kitenni a teremből, és megfelelő számú széket készíteni oda. Ha ugyanis fotelok is vannak

⁷ A lelkigyakorlaton a csoportvezető kateketikai feladatát lát el. Ezért ehhez a fejezethez érdemes hozzáolvasni a katekétai feladatairól és lelkületéről: KESZELI SÁNDOR: Alapvető kateketika. Bevezetés a kateketika elméleti alapjaiba katekétáknak [online], Gál Ferenc Főiskola, Szeged [2018.04.30] http://www.gff-szeged.hu/konyvtar/filestore/downloads/konyvtar/keszeli/alapveto_kateketika.pdf, 72–76.

a teremben, a diákok egy része mindjárt azokat fogja elfoglalni, és nem lesz könnyű elfogadtatni, hogy székre üljenek át. Ha kénytelenek vagyunk benn hagyni a fotelokat vagy ágyakat, akkor a székeket rakjuk szép szabályos körbe, még mielőtt a diákok először léptek volna a terembe, és még a bemenetel előtt kérjük meg őket, hogy a székekre üljenek. Mindemellett vannak esetek, amikor el kell fogadnunk, hogy nincs elég szék, és fotelre vagy ágyra is kell ülniük.

Mindjárt a lelkigyakorlat *elején mondjuk el*, hogy milyen kereteket, szabályokat kívánunk meg, és magyarázzuk is meg azok értelmét. Így ezek könnyebben válnak természetessé a diákok számára. Ilyen szabályként érdemes kimondani például, hogy a gyakorlatok végzése közben nem eszünk és iszunk, mert ez csökkentené az odaadó figyelem lehetőségét.

A csoport munkájának mederben tartása *barátságos hangnemben* történjék. Ez különösen is fontos az iskolai lelkigyakorlat kötelező volta miatt. Valószínűleg vannak ugyanis olyan diákok, akik nem szívesen jöttek el a lelkigyakorlatra. Nekünk kell a őket megnyerni, motiválttá tenni a lelkigyakorlat végzésére. Ehhez hozzá tartozik, hogy érezzék, hogy a vezető szereti, tiszteli őket, figyelembe veszi igényeiket. Igyekezzünk empátiával fogadni a kéréseiket. Például ha valaki megkérdezi, hogy lehet-e a gyakorlat alatt, és ezt válaszoljuk: „Nem, már megmondtam, hogy nem lehet.”, akkor a diák ezt fogja ebből leszűrni: „Itt tekintélyi alapon történnek a dolgok, és az én szükségleteim nem fontosak. Én itt nem érzem jól magam.” Helyette barátságosabb ez a válasz: „A figyelmet jobban szolgálja, ha az evést a szünetre halasztjuk, de ha nagyon éhes vagy, egyél most, amennyi szükséges, és aztán a többit majd a szünetben edd meg!” Ebből a diák érezheti, hogy a vezető nem pusztán tekintélyi alapon dirigál, hanem a gyakorlat sikere érdekében kéri a korlátokat. Ezen kívül figyelembe veszi a szükségleteit, és bízik benne, hiszen ő döntheti el, mennyit kell most ennie. Ilyen válasz esetében a diák abban fog megerősödni, hogy jó dolog lelkigyakorlatra jönni.

Kellemes időjárás esetén fel szokott merülni az igény, hogy a csoport ne a szobában, hanem a szabadban tartsa a gyakorlatot. A szoba előnye, hogy jobban szolgálja az összeszedettséget. Kinn a szabadban több minden elterelheti a figyelmet. Ennek ellenére lehetnek olyan esetek, amikor mégis érdemes kint tartani a gyakorlatot. Például nagyon hideg a szoba, vagy nagyon zsúfoltan tudnak bent elhelyezkedni.

Fegyelmezetlenséggel is számolni kell. Leggyakoribb formája, hogy nem hallgatják meg egymást csendben, hanem belebeszélnek. Ilyenkor a határozottság mellett türelemre, empátiára is szükség van a vezető részéről. Részesítsük előnyben a kérést és a meggyőzést az elutasítást kifejező szidással szemben. A diákokkal való baráti viszony megtartása fontosabb, mint a gyakorlat terv szerinti végrehajtása. „Egy kanál mézzel több legyen lehet fogni, mint egy hordó ecettel” – tartja a közmondás. Természetes, hogy a vezetőben harag támad, amikor minduntalan rá kell szólni valakire. Ez főleg a kiskamasz korosztályban szokott előfordulni. Ilyenkor jó hatású lehet kimondani: „Nem érzem most jól magamat köztetek. Haragszom a sok beszédre.” Érdemes lehet az osztályfőnök segítségét kérni. Emlékszem olyan esetre, amikor az osztályfőnök a szünetben beszélt a csoporttal, és attól kezdve helyre állt a fegyelem. Biztatásképpen írom, hogy többször tapasztaltam már, hogy úgy tűnt a sok fegyelmezetlenség miatt, hogy nem sok értelme van annak, amit csinálunk, de később örömmel láthattam, hogy ennek ellenére megtörténtek bennük azok a belső változások, amelyeket szeretnénk volna elérni.

A *megbeszélt időkeretet* mindenképpen tartania kell a vezetőnek. Ha a csoport a kitűzött időpontnál hamarabb végez a feladattal, a maradék időt töltsse el velük értékes módon. Pl. javasoljon egy beszélgetési témát (pl.: Mi segít nektek mostanában az iskolai hitépítő programok közül? Milyen nehézségeitek vannak ezzel kapcsolatban?), vagy játsszon velük valamit, amit ott csendben helyben lehet. Legyen felkészülve az ilyen esetekre. Erre azért van szükség, mert ha hamarabb engedi el a diákokat szünetre, akkor azok zavarni fogják a többi csoport munkáját. Még ha csendben is vannak, a többiek észreveszik a már végzett társaikat, és nyugtalanok lesznek, nem tudják már teljes odaadással folytatni a gyakorlatot. Ha pedig azt veszi észre a vezető, hogy a csoport előreláthatólag nem fog végezni a feladattal a kitűzött időpontra, akkor valamilyen módon egyszerűsítse le a gyakorlatot. Pl. hagyja el a második meghallgató kört. Ha úgy látja, hogy a csoportot nagyon megérinti a gyakorlat, és érdemes volna több időt szánniuk rá, dönthet úgy is, hogy az idő lejártával félbehagyják a gyakorlatot, és a következő gyakorlat rovására vagy annak elhagyásával folytatják a szünet után. Ezt beszélje meg a lelki gyakorlatvezetővel a szünetben. Azért fontos, hogy a kitűzött időben mindenképpen engedje ki szünetre a csoportját, mert szükségük van a kellően hosszú felüldülésre, különben érhető módon húzódozni fognak attól, hogy a többi csoporttal együtt elkezdjék a következő gyakorlatot.

b) Elfogadja, amit a diák tesz a gyakorlat során

A csoportvezetőnek a külső kereteket meg kell követelnie (pl. csendben hallgassák egymást). Ami viszont magának a gyakorlatnak a végzését illeti, egyértelműen támogatónak, elfogadóknak kell lennie.

Tapasztalatom szerint a diákok a legjobb szándék mellett is többé-kevésbé *szubjektíven értelmezik* a feladatot. Ez nem baj, sőt legtöbbször az derül ki, hogy a diáknak úgy volt hasznosabb a gyakorlat, ahogy végezte. Ebben benne lehet a diák jól működő intuíciója, vagy akár a Szentlélek működése is. Például valaki az előző fejezetben leírt képválasztás esetén nem két képet választ, hanem egyet vagy hármat. Valószínűleg ebben az esetben még tudatában is volt annak, hogy kettőt kért a vezető, hiszen láthatja a két-két képet a többiek kezében. Mégsem baj, hogy nem annyit választott. A meghallgatókörben talán el is mondja, hogy mi késztette erre. A csoportvezetőnek bíznia kell abban, hogy a diák helyesen ítélte meg, hogy neki most az segít, ha kicsit másként hajtja végre a feladatot. A feladat megfogalmazását utólag mindig tekintsük csak iránymutatásnak, és örüljünk, ha a diákok azt kissé szabadon kezelik a saját belső indításaik alapján – tudatosan, vagy nem is tudatosítva. Ez összhangban van Jézus figyelmeztetésével: „A szombat van az emberért, nem az ember a szombatért”⁸.

c) Elfogadja, amit a diák megoszt a tapasztalataiból.

Előfordul, hogy a diák a meghallgatókörben *nem a megadott témáról beszél*. Tegyük föl például, hogy a feladat a természetben való csendes szemlélődés volt, és utána a tapasztalatok megosztása következik. A diák arról beszél, hogy ő mindig jól érzi magát a természetben, minden nap szokott sétálni a házuktól nem messze levő ligetben. A csoportvezető magában megállapítja, hogy nem a mostani élményeiről beszélt. Tudja, hogy az válna most inkább a javára, ha a jelen tapasztalatokra tudna reflektálni. Ilyenkor nem jó ezt mondani: „Most nem a régebbi tapasztalataink a fontosak, hanem az, amit most tapasztaltál.” Ezzel elutasítanánk azt, amit mondott, és rossz érzéseket kelthetnénk benne. Helyesebb reagálás a vezető részéről: „Érződik, hogy milyen örömmel gondolsz vissza a természettel kapcsolatos élményeidre. Tudnál-e arról is mondani valamit, hogy most mit éltél át az elmúlt fél órában?” Általánosan fogalmazva: mindig fogadjuk el, amit

⁸ Biblia, Ószövetségi és újszövetségi Szentírás, Szent István Társulat, Budapest, 2005, Mk 2,27

most mondani akart, de kérjünk tőle *kiegészítést*. Nem valami helyett beszéljen másról, hanem valami *mellett* beszéljen még másról *is*. Ez érvényes arra az esetre is, amikor valaki nem egyes szám első személyben beszél („én–nyelven”) (vö. 2. fejezet e pont). Ilyenkor se mondjuk: „Nem jól mondtad”, hanem: „El tudnád mondani ugyanezt egyes szám első személyben is?”

Fogadjuk el, ha a diák nem akar mondani semmit a meghallgatókörben. Erről már volt szó részletesen a 2. fejezet e pontjában. Bizonyos esetekben jót tehet, ha ilyenkor felteszünk neki egy olyan kérdést, amiről valószínűleg könnyebb nyilatkoznia. Tegyük fel például, hogy a gyakorlat egyéni részében mindenki készített egy rajzot az eddigi életútjáról. A meghallgatókörben lehetőség van a rajzot megmutatni és értelmezni. Valaki azt mondja, hogy nem akarja megmutatni a rajzát. Nem is kell erre biztatnunk, de feltehetünk ilyesféle kérdéseket: „Akarsz-e esetleg valamit szóban elmondani abból, amit rajzoltál?” vagy „Milyen érzések voltak benned a rajz készítése közben?”. Ilyen *könnyített kérdést* olyan esetben érdemes feltenni, ha az érződik a diákon, hogy valószínűleg szívesen fog rá válaszolni. Jobban érezheti magát ugyanis, ha valamit ő is tudott mondani, és ráadásul azt jól esett kimondania, és örömmel hallgatták. Ritkán, de előfordul olyan eset, amikor látszik a diákon, hogy most semmit nincs kedve mondani. Ilyenkor egy könnyített kérdés is faggatásnak tűnhet.

d) Meghallgatja a diákokat

Szeretném előre bocsátani, hogy amikor a diák megosztja tapasztalatait, a vezetőnek *nem mindig elég csak meghallgatnia* a diákot, de mindig a meghallgatással kell *kezdenie* a segítséget, és meg kell éreznie, hogy mikor van itt az ideje, hogy kilépjen a meghallgatás magatartásából.

Mindenki vágyik arra, hogy meghallgassák és megértsék. Nem csak azt szeretnénk, hogy fogják fel a szavaink értelmét, hanem hogy értsék meg azt, amit *megélünk*. Ezért a *személy meghallgatása* nem csak a kimondott szavak értelmére irányul: a figyelem fókuszában a személy helyzete, állapota, élményei állnak. Ha például valaki egy kirándulásról mesél, leginkább arra kell figyelniük, hogyan érezte magát. Ha valaki szidja a főnökét, annak kell érdekelnie bennünket elsősorban, hogy milyen érzések lehetnek most benne. Harag? Szomorúság? Elkecseredés? Amikor valaki arról beszél, hogy nem tudja eldönteni, váltszon-e munkahelyet, nem azon kell gondolkodnunk, hogy

mit tanácsoljunk neki, hanem „csak” meg kell próbálnunk *belehelyezkedni az ő helyzetébe*, és átérezni a munkahelyváltás illetve a maradás melletti indítékait, és a kettő között érzett feszültséget. Aki így hallgat meg, odaáll a személy mellé. Ez a *mellé állás* a lényeg a meghallgatásban. Ilyenkor a meghallgatott érzi, hogy nincs egyedül. Társra talál.

Fontos tudatában lennünk a meghallgatáskor, hogy az emberi kommunikációnak csupán 7 százalékát alkotják a szavak. Mondanivalónk 53 százalékát a testbeszédén keresztül és 40 százalékát a hangszínen, hanglejtésen keresztül kommunikáljuk.⁹ Akkor hallgatunk meg valakit igazán, ha a testbeszédre, a hanglejtésre és a hangszínre is kiterjed a figyelmünk.

A meghallgatásnak, mint mellé állásnak az erejét egy alkalommal különösen erősen megtapasztaltam. Egy fiatalember arra kért, hogy menjünk le a Duna-partra, és beszéljünk. Leültünk egy padra egymás mellé. Azt gondoltam, hogy mindjárt el fogja mondani, hogy miről szeretne beszélgetni, de nem mondott semmit. Én sem szólaltam meg, mert bíztam benne, hogy majd elkezd beszélni, ha összeszedte a gondolatait. Hallgatása alatt eszembe jutott, hogy amíg magában fogalmazgatja mondanivalóját, én addig nézelődhetnék, vagy gondolkodhatnék valamin. Valami azt súgta, hogy ne ezt tegyem, hanem forduljak továbbra is felé, nézzek rá, és a figyelmemmel is maradjak nála. Ezt sikerült is elég jól megtennem, és annak ellenére, hogy kb. negyed órán keresztül nem mondott semmit, olyan érzésem volt, hogy én most meghallgatom őt. Ezután megszólalt, és ezt mondta: „Én nem tudom, hogy az atya most mit csinált velem, de nekem megoldódott a problémám.”

Ez a példa igen különleges, mert nem történt sem megnyilatkozás, sem megértés, csak mellé állás. Számomra ennek az a tanulsága, hogy a meghallgatás lényege odaállni a személy mellé, és ennek a mellé állásnak már önmagában is csodálatos támogató ereje van.

Amikor viszont valaki ténylegesen megnyilatkozik, igényli, hogy megértsük. Hogyan tudhatom meg, hogy jól megértettem-e a másikat? És ő hogyan tudhatja meg, hogy én megértettem őt? Erre való a *visszatükrözés*. Tegyük fel, hogy valaki arról beszél, hogy már nagyon várja, hogy vége legyen a mai napnak. Észreveszem rajta azt is, hogy a szokásosnál lassabban beszél. Gyanítom, hogy nagyon fáradt. Szeretném közölni, hogy

⁹ SEAN COVEY: *A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása*, Harmat, Budapest, 2014, 236.

milyennek látom a helyzetét, és ellenőrizni, hogy jó látom-e. Ennyit mondom neki: „Nagyon elfáradtál.” Ezt úgy is fogalmazhatjuk, hogy visszatükrözöm a fáradtságát. Olyan hangsúllyal mondom, ami jelzi, hogy nyitva hagyom a lehetőséget a helyesbítésre. Ha igennel válaszol, akkor tudhatom, hogy jól megértettem, és ő is tudhatja, hogy én megértettem őt. Lehet, hogy helyesbít: „Nem vagyok fáradt, csak unom már, ami történik.” Ennek a válasznak is ugyanaz az eredménye: értem a helyzetét, és ő is tudja, hogy értem. Felmerülhet az olvasóban, hogy ha nem vagyok biztos benne, miért használok kijelentő módot. Miért nem kérdezem meg inkább, hogy fáradt-e? Azért, mert ha kérdezek, azt fejezem ki, hogy nem elég nekem az, amit mondott ill. mutatott magából, én mást is szeretnék tudni. Ezzel szemben a meghallgatás azt jelenti, hogy annyit igyekszem felfogni, amennyit megmutat magából, se többet, se kevesebbet. A visszatükrözés ezért mindig kijelentő módban történik: *megmutatom, mit értettem meg a helyzetéből*. Ha nem vagyok benne biztos, hogy pusztán a hangsúlyozással ki tudom fejezni, hogy nyitott vagyok a helyesbítésre, akkor ilyesféleképpen is mondhatom: „Ha jól látom, nagyon elfáradtál.” Törekedni kell azonban arra, hogy a visszatükröző mondat *rövid* legyen, hogy ne zökkentsem ki a beszélőt, könnyen tudja folytatni a mondanivalóját.

Meghallgatáskor a visszatükrözés nem csak a megértés ellenőrzésére szolgál. Amint a fenti példák is mutatták a meghallgató fókuszál a beszélő érzéseire, mert ezek mutatják leginkább, hogy belsőleg mit él át, milyen helyzetben van. Azzal, hogy visszatükrözi ezeket az érzéseket, a beszélőt is ahhoz segíti, hogy figyelmével fókuszáljon a saját érzéseire, és ez által jobban ránézzen önmaga belső helyzetére. Például amikor az egyik fenti példában valaki a főnökét szidja, mutatja ugyan haragját, szomorúságát vagy elkeseredettségét, de az ő figyelme középpontjában a főnök személye, és annak viselt dolgai vannak. Ha a visszatükrözés hatására saját érzéseit is tudatosítja, akkor megnövekszik az esélye annak, hogy kiutat talál a természetlen bosszankodásból. Például észreveszi, hogy mérgezi a harag, és lassan el kezdi keresni, hogyan szabadulhatna meg tőle. Általánosan is fogalmazhatunk: aki tisztába jön érzéseivel, sokkal közelebb kerül problémája megoldásához, illetve könnyebben rátalál saját belső növekedésének útjára. Ha kitarunk a visszatükröző meghallgatásban, a beszélő egyre mélyebben kezdi látni saját helyzetét, egyre jobban megérti saját magát.

Amit ebben a pontban eddig írtam, általánosan érvényes minden emberi kommunikációra. Ha kiscsoportos lelki gyakorlatok meghallgatókörében a csoportvezető visszatükrözve hallgatja meg a diákot, tapasztalataim szerint például a képválasztás nevű gyakorlat esetében egy alábbihoz hasonló párbeszéd alakulhat ki. Figyeljük meg, hogyan *segíti tovább* a lelki gyakorlatozó diákot a csoportvezető visszatükröző hallgatása!

- Én ezt a képet választottam. Egy férfi és egy nő látható rajta, akik hátat fordítanak egymásnak. Nekem a szüleim jutottak eszembe... Mostanában nagyon sokat veszekednek... Félek, hogy el fognak válni.
- Szomorú vagy, és félsz.
- Igen. Ez sokat jár az eszemben. Miért kell annyit veszekedni? Ráadásul ilyen kis dolgokon!
- Haragszol a szüleidre.
- Hát... (pillanatnyi csend)... igen... (megint csend)... Szégyellem magam emiatt. Mert tudom, hogy nagyon sokat tesznek értem.
- Lelkiismeretfurdalásod van a haragod miatt.
- Igen, pedig nem kellene. Egyszer a hittanórán megbeszéltük, hogy az érzelmeinkért nem vagyunk felelősek. Engem most mégis zavar, hogy haragszom rájuk.
- Nehéz elfogadni magadat ezzel a haraggal.
- Igen, de most, hogy beszéltünk róla, máris könnyebb.

Megfigyelhettük a párbeszédben, hogy a csoportvezető az érzések visszatükrözésére szorítkozott. A diák először csak a szülei veszekedéséről és a válástól való félelméről beszélt. Ha a vezető nem válaszolt volna semmit, akkor valószínűleg a diák sem mond többet. A vezető visszatükrözte a félelmét, ezzel kiemelte azt a diák mondanivalójából. Ez hozzásegítette a diákot ahhoz, hogy elsősorban a saját belső élményére figyeljen, kevésbé a szülei viselkedésére. Visszatükrözte a szomorúságot is, amit a diák nem mondott ki, de érezhető, sejthető volt. A diák igennel válaszol, vagyis valóban szomorú. Fontos mozzanat, hogy ezután még többet mond magáról. A visszatükrözésből ugyanis megérezhette, hogy a vezető figyel rá, nem csak a kimondott szavainak értelmére, hanem az érzéseire is. Ezenkívül nem bírálja, nem is igazítja útba, hanem csak mellette van, meghagyja az önállóságát. A visszatükrözés hatására egyrészt még inkább biztonságban érzi magát, másrészt a figyelme önmaga belső világára fókuszálódik. Ezért mer és ezért tud további belső élményt elmondani: „Ez sokat jár az eszemben.” Majd, amikor ismét a szüleiéről beszél, az újabb válasz az érezhető haragját tükrözi vissza. Ezzel figyelme a szülei tettéről ismét saját belső világa felé terelődik vissza. Saját haragjának belátásával együtt a harag miatti szégyene is felszínre kerül. Itt

jutott el problémája gyökeréig: ez az a két érzés, ami most mérgezi a lelkét. Ezek kimondása hatására máris elkezdődik a gyógyulás.¹⁰

Összehasonlításképpen gondoljuk el, mi történt volna, ha a vezető nem marad meg a visszatükröző meghallgatás pozíciójában. Tétélezzük fel például, hogy a diák első megszólalása után a vezető mindjárt elmondja a benne felmerülő „szent” gondolatokat:

- Én ezt a képet választottam. Egy férfi és egy nő látható rajta, akik hátat fordítanak egymásnak. Nekem a szüleim jutottak eszembe... Mostanában nagyon sokat veszekednek... Félek, hogy el fognak válni.
- A félelem nem jó dolog. A Bibliában 365-ször szerepel a „Ne félj!” felszólítás. Az év minden napjára jut egy. Imádkozz, hogy Isten vegye el tőled ezt a félelmet!

A diák ebből azt értheti meg, hogy nem volna szabad félnie. És mivel a Bibliában is ez van, Isten most őt rossz szemmel nézi a félelme miatt. Ahelyett, hogy bátorítást kapott volna érzelmeire rátekinteni, újabb okot érezhet a félelemre. Valószínűleg leblokkol, és szó sem lehet arról, hogy a benne levő többi érzelemmel szembenézzen. Természetesen el lehet képzelni ennél kevésbé rossz nem visszatükröző választ is, de akármi mást mondunk, csökkentjük az esélyét annak, hogy magát biztonságban érezve önállóan tovább fog haladni belső világának tisztánlátása irányában.

A fenti példa első változata nem egy átlagos párbeszédet mutat. A megszokottnál mélyebbre megy. Azért írtam le, hogy rajta a visszatükrözés lényegét és hatását szemléltessem. Írtam egy másik példát is, amelyen azt szeretném megmutatni, hogy tapasztalataim szerint milyen szokott lenni egy átlagos párbeszéd a meghallgatókörben a diák és a vezető között. Ez is a képválasztás feladathoz kapcsolódik:

- Én ezt a képet választottam, amelyen egy családot látunk egy szép réten. Szerintem kirándulás közben éppen megpihennek. Mindegyiküknek derű van az arcán. Ez a kép az én családomat juttatja eszembe.
- Jól érzed magad a családban.
- Igen, ők nagyon fontosak számomra.
- Köszönjük szépen.

Ez a párbeszéd jóval egyszerűbb, egyetlen visszatükrözés történik, de itt is megfigyelhető annak jelentősége: A diák a derűs hangulatú kép hatására a családjára gondol. A vezető a diák belső világára figyel, és az elmondottakból a ki nem mondott, de

¹⁰ A harag és a szégyen mérgező hatásáról, és a barátokkal való megosztás gyógyító hatásáról lásd: DENNIS LINN & MATTHEW LINN: *Az élet sebeinek gyógyítása*, Az Emmausz Katolikus Karizmatikus Közösség Marana Tha 2000 Alapítványa, Budapest, (A magyar kiadáson nincs évszám, az eredetit 1978-ban adták ki.) 11-28.

mutatott központi élményt tükrözi vissza. Ezzel a diák figyelmét a saját érzései felé tereli, ami meg is mutatkozik a válaszában. A vezető ilyen módon egy fokkal mélyebbre segítette a diákot, mint amilyen mélyre magától jutott a képről beszélve.

Azt gondolom, hogy egy meghallgatókörben a csoportvezető mindig törekedjen a diák érzéseinek, élményeinek megértésére, de csak akkor tükrözzön vissza, ha azt viszonylag könnyedén, természetesen meg tudja tenni, nehogy az mesterkélt vagy erőltetett legyen. Eleinte kevesebb alkalommal, majd gyakorlottabbá válva egyre többször érdemes élnie ezzel az eszközzel.

A meghallgatás gyümölcsöző gyakorlásához nem elegendő a visszatükrözést, mint technikát megérteni és begyakorolni. Szükség van egy *belső hozzáállásra* a vezető részéről. Tiszteletet igényel a diák iránt: úgy kell tekintenie a diákra, mint akiben a Teremtő ajándékából megvan a képesség belső világa áttekintésére, és legtöbb esetben ezen keresztül problémája megoldására is. Tudnia kell, hogy ebben a folyamatban megzavarná őt, ha a vezető kézbe venné a beszélgetés irányítását.

A vezető akkor tud igazán megmaradni a meghallgatás pozíciójában, ha képes a saját felmerülő ötletei, ítéletei ellenére újra meg újra visszatérni a diák belső világának szeretetteljes szemléléséhez. Kilépve önmaga világából érdeklődéssel fordulni a diák belső világa felé: *ő a saját szemszögéből* milyennek látja és érzi a valóságot?

A visszatükröző meghallgatás „mesterségét” és „művészetét” *Jálics Ferenc* jezsuita atya hatására kezdtem el tanulni. Tőle hallottam mindent, amit ebben a pontban leírtam. Könyvet is írt erről a témáról,¹¹ amely számomra alapl mű mindenfajta lelkipásztori munkában. E könyvben útmutatást találunk arra is, mit tehetünk azért, hogy egyre inkább képesek legyünk embereket igazán meghallgatni. Például több helyen is hangsúlyozza, hogy mások igazi meghallgatásához ugyanaz a magatartás szükséges, mint a szemlélődő imában az Istenhez forduláshoz, ezért a meghallgatás és a szemlélődő ima gyakorlása kölcsönösen segítik egymást.¹² Érdeemesnek tartom még *Sean Covey* nagyszerű könyvéből is elolvasni a meghallgatásról szóló fejezetet.¹³

¹¹ JÁLICS FERENC: *Testvéreink hite. A meghallgatás csodálatos ereje*, Korda Kiadó, Kecskemét, 2014.

¹² A szemlélődő imáról lásd: JÁLICS FERENC: *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus–imába*, Manréza – Korda, Kecskemét, 2006.

¹³ SEAN COVEY: *A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása*, Harmat, Budapest, 2014, 225–249.

A visszatükröző meghallgatásról még bőséges irodalom áll rendelkezésre. Pl:

MARGARET FERRIS: *Együttérés. Lelkigondozói és lelkivezetői alapismeretek keresztény segítők számára*. Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2004.

e) *Saját élményeit elmondva adja át élettapasztalatait*

Amíg a diák nem érzi, hogy igazán meghallgatták és megértették, kevésbé szívesen hallgat meg másokat. Amikor viszont azt tapasztalja, hogy az ő személyes élménye érdekel másokat, szívesen befogadja ő is annak élményeit, aki őt meghallgatta.

Minden csoportvezető rendelkezik élettapasztalattal, nem csak az idősebbek. „Kincseinkkel” *kellő pillanatban* másokat is gazdagíthatunk. Figyeljünk rá, hogy mikor jöhet jól egy diáknak valamely tapasztalatunk megismerése, és mikor válik arra nyitottá! A lelki gyakorlat elsősorban a hittel kapcsolatos tapasztalataink átadására alkalom. Példaként menjünk vissza az előző pont párbeszédének végére:

- Nehéz elfogadni magadat ezzel a haraggal.
- Igen, de most, hogy beszéltünk róla, máris könnyebb.

A csoportvezető érzékeli, hogy a párbeszéd nyugvópontra jutott. A diák számára és a vezető számára egyaránt világossá vált a diák belső helyzete. A diák jelezte is, hogy könnyebbséget érez. A vezető ezért úgy látja, hogy a diáknak már nincs szüksége további meghallgatásra, viszont segíteni tud neki saját tapasztalatának átadásával. Tegyük fel, hogy a vezető tapasztalta már, hogy haragja és szégyene gyógyulásához hasznos volt azt elmondani egy barátjának és Jézusnak. Az előbbi tulajdonképpen most történt meg a diákkal, a Jézussal való beszélgetés még nem. Ezért így folytatja a beszélgetést:

- Szeretném elmondani neked egy tapasztalatomat. Egyszer egy komolyabb betegségből kezdtem felgyógyulni. Váratlanul újra rosszabbodni kezdett az állapotom. Csalódott voltam, nagyon rosszul éreztem magam. Meglepetten vettem észre, hogy Istenre is haragszom. Ekkor így imádkoztam: „Uram, szégyellem, hogy így van, de sajnós az a helyzet, hogy megharagudtam rád. Ebből látszik, hogy nem tudom elfogadni ezt a kis nehézséget. Kérlek, segíts elfogadni a helyzetem.” Ez az ima könnyített a lelkemen. Jézus tudott igazán gyógyítani.
- Köszönöm, hogy ezt elmondta. Én is megpróbálok hozzá fordulni.

Figyeljük meg, hogy a vezető pusztán az élményt beszéli el. Nem kell biztatnia a diákot, maga az elmondott élmény indítja őt elhatározásra. Kevésbé lett volna hatásos pusztán a tapasztalatból levont következtetést elmondania. Pl.: „Tapasztalatom szerint ilyenkor érdemes az embernek Jézussal is megbeszélnie az érzéseit.”

A saját élmény megosztásával szinte egyenértékű lehet, ha a vezető más ember tapasztalatát mondja el. Pl.: „Egyik barátom mesélte...”, vagy: „Egy újságcikkből értesültem róla, hogy...”

Sokszor előfordul, hogy a diák helyzetével kapcsolatban a vezetőknek először nem tapasztalatai jutnak eszébe, hanem elvek, meggyőződések, melyeket valamikor magáévá tett. A fenti példa esetén például ezt juthat eszébe: „A harag és a szégyen feloldódásában az imának van legnagyobb szerepe.” Ha ezt a mondatot mondaná a diáknak, akkor ő pusztán tekintélyi alapon tudná elfogadni. Ha viszont talál a tapasztalatai között olyat, ami alátámasztja ezt a meggyőződést, és azt osztja meg vele, azzal értékesebb segítséget nyújt a diáknak.

f) Próbálja együtt látni, amit a diák az egyes gyakorlatokban tapasztalt

Ezt egy példával szeretném szemléltetni:

Tegyük fel, hogy egy Péter nevű diák a fentebb bemutatott képválasztás nevű feladat alkalmával két olyan képet választ, amely közösséget ábrázol. Az egyikben zuhanó ejtőernyősök láthatók, amikor még nem nyitották ki az ejtőernyőt, és kört alkotva összekapaszkodnak. A másik képen egy röplabdacsapatot láthatunk játék közben. Péter elmondja, hogy a képekről az összjáték, az együttműködés jut az eszébe, és hogy számára nagyon vonzó egymást segítő közösséget látni. Szeretné minél többször tapasztalni az együttműködést másokkal. A csoport később, egy másik gyakorlat alkalmával közösen olvassa a Szentírásból a 122. zsoltárt:

Örvendeztem, amikor azt mondták nekem: *
„Az Úr házába fölmegyünk.”
Íme, már itt is áll a lábunk *
kapuidban, ó, Jeruzsálem.
Jeruzsálem jól megépült város, *
részei szépen egybeillenek.
Oda járnak föl a törzsek, az Úr népének törzsei, †
Izrael törvénye szerint, *
hogy ott az Úr nevének áldást mondjanak.
Mert ott állnak az ítélszékek, *
Dávid házának székei.
Jeruzsálemre békét esdjetek! *
Béke legyen azzal, aki szeret téged!
Békesség lakozzék falaid között, *
és biztonság bástyáid tövében.
Testvéreim és barátaim miatt így könyörgök: *
„Békesség teveled!”
Istenünk és Urunk háza miatt *
áldást kívánok neked.¹⁴

¹⁴ A zsoltárszöveg fordítása.

Minden diák választ egy sort belőle, amiről úgy érzi, hogy most közel áll hozzá. Péter ezt a sort választja: „részei szépen egybeillenek.” Elmondja, hogy ezt a sort olvasva megjelenik szeme előtt a város egy épülete, melynek kövei rések nélkül illeszkednek egymáshoz, egyik sem áll ki a fal síkjából, és ez nagyon szép így. Szépség és erő sugárzik belőle. A csoportvezetőnek eszébe jut, hogy Péter korábban milyen képeket választott. (Ezt segíti, ha mindenkinek a választott képe az egész lelkigyakorlat idejére ott marad előtte.) Egymással összefüggőnek látja a mostani és a korábbi választást. Erre felhívja Péter figyelmét:

- Emlékszel, mit mondtál a képeidről? ... Szerinted hogyan függ össze ez a mostani választásoddal?
- (Kicsit gondolkodik) ... Azt hiszem, úgy, hogy az együttműködés is olyan dolog, amiből szépség és erő sugárzik.
- Úgy látszik, mélyen benned van az együttműködés utáni vágy, hiszen most is azzal kapcsolatba hozható sort éreztél közel magadhoz.

Ha a diák nem lát összefüggést a két gyakorlat eredménye között, akkor a vezető elmondhatja, hogy mit gondol, de csak úgy, mint „tippet”, amit a diáknak kell jóváhagynia.

Azt gondolom, hogy azért érdemes együtt látni és együtt láttatni a gyakorlatok alkalmával tapasztaltakat, mert azok egymást sokszor erősítik, mélyítik, másrészt kiegészítik.

A vezetőnek ilyenfajta figyelmét úgy is tekinthetjük, mint az *egész lelkigyakorlatra kiterjedő visszatükröző meghallgatást*.

Ez a vezetői magatartás is csak lassan, fokozatosan sajátítható el. A csoportvezetőnek nem kell nyugtalanodnia, ha eleinte erre egyáltalán nem tud figyelni.

g) Előfordul, hogy négyszemkört is beszél diákkal

A négyszemkörti beszélgetésben a diáknak könnyebb megnyílnia, a vezető pedig jobban oda tud figyelni rá. Általában több idő is áll rendelkezésre. Négyszemkört a visszatükröző meghallgatás hatása még jobban ki tud bontakozni. Az lenne ideális, ha a vezető minden diákkal beszélgethetne négyszemkört is.

A vezető ezért legyen készséges, ha egy diák erre kéri. Ezen kívül próbáljon ráérezni arra, hogy mely diákoknak tudna segíteni egy vele való négyszemkörti beszélgetés. Elsősorban arra kell figyelnie, mennyire látja motiválnak rá a diákat. A

motiváltságához egyrészt hozzá tartozik, hogy szeretne előre lépni valamiben, pl. megtalálni a hivatását vagy feldolgozni egy szerelmi bánatot. Másrészt megvan már a kellő bizalma a csoportvezetőben. Ha úgy sejtí a vezető valakiről, hogy motivált a vele való beszélgetésre, de magától nem meri kérni, akkor jól teszi, ha tapintatosan felajánlja a diáknak a beszélgetést.

A négy szemközti beszélgetések időtartama nagyon változó lehet. Gyümölcsöző lehet már az is, ha pusztán néhány szót váltunk a diákkal személyes témáról. Ugyanakkor előfordulhat, hogy éjszakába nyúló beszélgetésre van szükség (és igény).

h) Elsősorban az imádság erejében bízí a vezeték során

Akármilyen jó a lelkigyakorlat témája, akármilyen változatos módszereket alkalmazunk, bármennyire is jól felkészültek a csoportvezetők, nem garantált, hogy a diákok örömmel, illetve gyümölcsözően fognak lelkigyakorlatozni. Aki már élt át kudarcot ezen a területen, annak számára még természetesebb, hogy Isten szent Lelkéhez könyörög, aki meg tudja érinteni a diákok szívét.

A vezető imádságos lelkülete egyrészt kérő és hálaadó imát jelent a lelkigyakorlat előtt és alatt, másrészt egy szemléletmódot: bízni abban, hogy a diákok igazi vezetője a Szentlélek, a csoportvezető feladata pedig, hogy a Vele való kapcsolatukat segítse. Gondolhatunk Jézus szavára is: „Engedjétek hozzám a gyermekeket!” (Mk 10,14)

i) Maga is végzi a gyakorlatokat

Néhány kivételtől eltekintve a csoportvezető is végzi a feladatokat, és megosztja azzal kapcsolatos tapasztalatait a diákokkal. Így hitelesebben képviselheti azt, hogy ezeket a feladatokat érdemes elvégezni. Ezen kívül példaértékű lehet a diákok számára, ha látják, hogy odaadóan dolgozik, és nyitott az önmagára vonatkozó új felfedezésekre. Adott esetben nem baj, ha hibáit is ki meri mondani. Jó, ha a diákok reális képet kapnak róla. Mindemellert legyen szabad ő is abban, hogy mit mond el szívesen.

Mivel elsődleges feladata nem a lelkigyakorlat végzése, hanem a diákok vezetése, vigyázzon arra, hogy az önmagára való figyelem miatt ne fogyatkozzék meg vezetői munkájának intenzitása. Egy alkalommal, amikor csoportvezetőként magam is végeztem a gyakorlatokat, nehéz érzések jöttek felszínre bennem. Ha csak résztvevő lettem volna, ez nagyon termékenyen folytatódhatott volna. Viszont abban a helyzetben megzavarta a

diákok iránti figyelmemet. Szinte leblokkoltam. Szerencsére nem egyedül vezettem a csoportot, és társam a kezébe tudta venni az irányítást. Azóta óvatosabban megyek bele a gyakorlatok végzésébe, csak annyi energiát fordítok rá, amennyit a vezetői pozíció megenged.

Vannak olyan feladatok, amelyhez egy felnőttnek több időre van szüksége, mint egy gyereknek. Ezeket már otthon előre el szoktam végezni. Ilyenkor a közösen végzett gyakorlat alatt felszabadul az energiám arra, hogy többet tudjak segíteni a diákoknak.

4. A lelkigyakorlatvezető működése

A lelkigyakorlatvezető az, aki nem csak egy csoportot vezet, hanem egy *egész osztály* lelkigyakorlatát.

a) Egyeztet az osztályfőnökkel a lelkigyakorlat külső körülményeiről

Felnőttek és diákok lelkigyakorlatainak lényege egyaránt az, hogy kiszakadunk a mindennapi teendőink közül, hogy intenzívebben találkozassunk Istennel és önmagunkkal. Kiscsoportos lelkigyakorlat esetén mélyebben találkozunk egymással is. Ehhez megfelelőbb, ha a mindennapi környezetünkben is kiszakadunk. Ezt a célt szolgálják a felnőttek esetében a lelkigyakorlatos házak. A diáklelkigyakorlatokat is jobb *nem az iskola épületében* tartani. Az 5. és 6. osztályosokat estére haza szoktuk engedni, de a nagyobbakkal igyekszünk olyan helyet találni, ahol ott tölthetik az éjszakákat is. Az esténkénti hazamenetel ugyanis könnyen kizökkenetheti őket a lelkigyakorlat légköréből. Sőt, ilyen esetben a lelkigyakorlatos idő is veszít intenzitásából, mert délután már többen azzal vannak elfoglalva, hogy melyik busszal tudnak majd hazamenni. Az esték meghitt hangulatúak tudnak lenni, ezeket kár lenne kihagyni a lelkigyakorlatból. Az tapasztaljuk, hogy különösen a második este fontos. Addigra ugyanis már elmélyültebbek lesznek, és egymással is összeszokznak. A második estére szoktuk tenni a szentségimádást, ami így legtöbbször a lelkigyakorlat csúcspontjává válik. Ebből az látszik, hogy érdemes olyan időtartamra tervezni a lelkigyakorlatot, hogy két éjszakát is magába foglaljon.

A hely megválasztásakor figyelembe kell venni azt is, hogy szükség van annyi megfelelő méretű helyiségre, ahány kiscsoportra osztjuk majd az osztályt. Kell egy nagyobb terem is, amelyben az egész osztály elfér, mert közös részei is vannak a lelkigyakorlatnak. Lehetőleg templom is legyen a közelben, hogy szentmisére,

szentségimádásra legyen lehetőség oda menni. Ezen kívül érdemes olyan helyet választani, ahonnan könnyen elérhető a természet. A megüresedett falusi plébániák épületei például sok esetben alkalmasak diáklelkigyakorlatra.

A lelkigyakorlat plusz anyagi terhet ró a szülőkre. Ezért az osztályfőnöknek jó előre beszélnie kell a szülőkkel arról, hogy miért jó, hogy lelkigyakorlat is lesz az osztályprogramok között, és miért érdemes a plusz költségek ellenére is ott aludniuk a helyszínen. Ha van rá az iskolának anyagi fedezete, akkor az igazgatóval megbeszélve mindjárt jó felajánlania, hogy segít azoknak a szülőknek, akiknek szükségük van rá. Nem lenne jó ugyanis, ha anyagi okok miatt maradna le az osztály az ott alvósos lelkigyakorlat előnyeiről.

b) Munkatársakat (csoportvezetőket) gyűjt a lelkigyakorlat vezetéséhez

A mi lelkigyakorlatainkon a csoportvezetők szerepét eddig leginkább szülők, tanárok, öregdiákok, és újabban idősebb diákok töltötték be.

A lelkigyakorlatvezető részére nagy segítség lehet egy iskolai adatbázis, amely tartalmazza azokat a szülőket, öregdiákokat, ismerősöket, akik szívesen vállalnak csoportvezetést és alkalmasak is rá. Természetesen előnyös, ha sikerül olyan csoportvezetőket találnia, akiket már eleve ismer, és jól együtt tud működni velük.

A csoportvezetők felkérésekor figyelembe kell vennie a csoportvezetéshez szükséges kompetenciákat. Az előző fejezetben, amely a csoportvezető működéséről szól, az egyes alfejezetek támpontokat adnak a szükséges kompetenciák összegyűjtéséhez:

- a) Legyen elég határozott ahhoz, hogy mederben tudja tartani a csoport tevékenységét, ugyanakkor kellő türelemmel is rendelkezzen ehhez.
- b) Képes legyen kellő rugalmassággal kezelni a programot.
- c) Tudjon elfogadó, megértő lenni a diák gyöngeségei iránt. „A megroppant nádat nem törí el, a füstölgő mécsbelet nem oltja ki.” (Mt 12,20)
- d) Képes legyen saját gondolatait félre téve meghallgatni a diákot.
- e) Keresztény értékrendje legyen példaértékű a diákok számára. Arról képes legyen tanúságot tenni kellő pillanatban.
- f) Képes legyen a lelkigyakorlat folyamán legalább nagy vonalakban számon tartani az egyes diákok belső történéseit.

- g) Legyen kész arra, hogy négyszemközt is beszélgessen diákokkal, de ebben ne a saját igényei vezessék, hanem a diák javát tartsa szem előtt.
- h) Kész legyen a vezetés során mindent megtenni, ami tőle telik, de az eredményt a Szentlélektől remélje. Ne magához kötni, hanem Istenhez vezetni akarja a diákokat.
- i) Legyen benne igény, hogy a lelkigyakorlat alatt ő maga is növekedjen belsőleg, és így ne csak a diákok kedvéért végezze a feladatokat.

c) Imádkozik a lelkigyakorlat gyümölcseiért a csoportvezetőkkel

„Kérjétek, és adatik nektek, keressetek, és találtok, zörgessetek, és megnyitattik nektek”¹⁵ (Mt 7,7).

Az együttes kérő imának természetesen különböző formái lehetnek. Én, ha csak tehetem, fél órát szoktam imádkozni a csoportvezetőkkel kitett Oltáriszentség előtt, mielőtt a lelkigyakorlatról beszélgetnénk. Ennek az imának nincs előre meghatározott programja. A jelenlevők bármelyike kezdeményezhet spontán egy éneket, egy kötött imát, vagy imádkozhat hangosan a saját szavaival. Van, aki az oda készített Szentírásból olvas fel egy részletet.

Miért szánunk az imára ilyen sok időt? Nem lehetne rövidebben is Isten elé tárni kéréseinket?

Természetesen Isten igen hamar megérti, hogy mit akarunk kérni. Még ki sem kellene mondani. Mi viszont azt szeretnénk, hogy az ima ideje alatt a mi lelkünk is alakuljon. Ehhez időre van szükség. Tapasztalni szoktuk, hogy ez alatt a fél óra alatt növekszik bennünk a bizalom Isten segítségében, nagyobb egységbe kerülünk Jézussal és egymással.

Előfordul, hogy a csoportvezetőkkel csak kevesebb időt tudunk együtt tölteni. Ilyenkor csak röviden imádkozunk a megbeszélés előtt.

Vannak olyan ismerőseim, akik a lelkigyakorlatok alatt szívesen segítenek imájukkal a háttérben. Őket minden alkalommal kérem erre, amikor lelkigyakorlatot kezdek vezetni.

¹⁵ A Magyar Bibliatársulat újfordítású Bibliája, 2014.

d) Megtervezi a lelkigyakorlat programját a csoportvezetők bevonásával¹⁶

A programtervezéskor először a lelkigyakorlat *témáját* kell meghatározni. Ehhez a tudnia kell, hogy az osztály hány év óta jár egyházi iskolába, és milyen témájú lelkigyakorlatokat végzett már. Figyelembe kell vennie az életkori sajátságokat, a diákok hitbeli elkötelezettségének mértékét és az osztály aktuális helyzetét: felmerült-e valami olyan téma az osztályban, amivel jó volna foglalkozni a lelkigyakorlaton. Mindezek felmérésében elsősorban az osztályfőnök és a hittanár segítségére lehet számítani. Ha van az iskolában olyan személy, aki felelős az összes lelkigyakorlat szervezéséért, akkor természetesen vele is egyeztetnie kell a témáról.

Ha eldöntötte a lelkigyakorlat témáját, érdemes megkérnie más, tapasztalt lelkigyakorlatvezetőket, hogy adjanak ötleteket az adott téma feldolgozásához. Ezután legalább vázlatosan gondolja át, milyen gyakorlatokat látna alkalmasnak. Az a tapasztalatom ugyanis, hogy ha nincs még semmi elgondolása, és úgy jön össze a csoportvezetőkkel tervet készíteni, akkor nulláról indulva nagyon nehéz lesz kialakítaniuk a tervet.

Amikor összejön a csoportvezetőkkel, éreztesse velük, hogy szívesen lát változtatási javaslatokat vagy új ötleteket.

A lelkigyakorlatot elejére érdemes meghallgatókört tervezni: ki milyen érzésekkel érkezett a lelkigyakorlatra? Ez lehet közösen az egész osztállyal, aminek előnye, hogy mindenki mindenkire hall, viszont hátránya, hogy a teljes osztály előtt nehezebb őszintén megnyílni, ezért sablonosabb válaszokra számíthatunk. Történhet kiscsoportban is, ahol mélyebbek a megnyilatkozások, viszont a csoport elszigetelt marad a többiektől. Én inkább az egész osztály körében szeretem meghallgatni őket, mert a kiscsoportos munka úgyszólván túlsúlyban lesz a lelkigyakorlaton. Ennek a meghallgatókörnek nemcsak az a szerepe, hogy a vezetők tisztábban lássák a diákok hozzáállását a lelkigyakorlatokhoz. A diákok is jobban tudatosítják érzéseiket. Azonkívül, ha valaki nem szívesen jött el, és rossz kedvű, oldódhat is a rossz kedve attól, hogy kimondja. Fontos mindjárt a lelkigyakorlat előtt éreztetni velük, hogy elfogadjuk az érzéseiket. Miután a vezetők is

¹⁶ Mivel a lelkigyakorlat a katekézis része, a program megtervezése előtt hasznos kiegészítő olvasmány a katekézis lényegéről, mibenlétéről: KESZELI SÁNDOR: Katekézis és plébánia-közösségi megújulás, *Deliberationes* 1 (2008/2) 43–85, 48–53.

bemutakoztak, és elmondták érzéseiket, a Szentlélek segítségül hívásával kezdjük meg a lelkigyakorlatot. Ennek talán legalkalmasabb formája egy ismert szentlélekhívó ének.

A programtervezésnél fontos szempont, hogy az egymás utáni gyakorlatok *kapcsolódjanak egymáshoz* valamilyen szempont szerint. Ne legyenek egymástól elszigetelve, hanem egymásra épülve sorozatot alkossanak. Legyen íve a lelkigyakorlatnak. A jól felépített gyakorlatsor egyes gyakorlatai erősítik és kiegészítik egymás hatását. Ennek kialakítását könnyíti, ha a lelkigyakorlatot résztémák szerint szakaszokra bontjuk. Ha például a lelkigyakorlat fő témája a személyes kapcsolatok, akkor egy jó felosztás lehet a következő: a első szakaszban a másokkal való kapcsolatainkra figyelünk, a másodikban az önmagunkkal való kapcsolatunkra, a harmadikban pedig Istennel való kapcsolatunkra.

Egy másik szempont, hogy a *gyakorlatok jellege, formája változatos legyen*. Például jó módszer ugyan, hogy a csoporttagok egy csomagolópapíron összegezik érzéseiket, gondolataikat, de ha a lelkigyakorlaton minden kérdést így dolgoznánk fel, igen monoton lenne a lelkigyakorlat. Ideális az lenne, ha a gyakorlatok egy lelkigyakorlaton belül mind különböző jellegűek lennének. Ilyen különböző formák például: rajzolás, agyagfigura készítés, gondolataink és érzéseink leírása egy papírra, képmeditáció, szómeditáció, szemlélődés a természetben, képzeti szemlélődés, levélírás Jézusnak, szentségimádás, páros beszélgetés, önismereti teszt, közös szentírásolvasás, mozgással járó gyakorlat stb. Változassuk a *társas munkaformákat* is: nagycsoport (egész osztály), kiscsoport, páros munka, egyéni munka.¹⁷ Ahhoz, hogy a diákok szívesen végezzenek egy gyakorlatot, nem elég a gyakorlat témájának újdonsága és érdekessége. Az is fontos, hogy a téma feldolgozása számukra újszerű formában történjen. Arra is figyelni kell, hogy az előző évek lelkigyakorlataiban milyen formák szerepeltek, és törekedni kell arra, hogy a régebbi lelkigyakorlatokhoz képest is legyen változatosság a formákban. Vannak viszont olyan formák, amelyeket minden lelkigyakorlaton alkalmazhatunk, nem válik számukra unalmassá. Ilyen például a szentségimádás vagy a természetben való szemlélődés.

A program tervezéskor ügyelnie kell a lelkigyakorlatos munka és a *szünetek* megfelelő arányára. Ne legyen túlfeszített a lelkigyakorlat. Minden gyakorlat után legyen

¹⁷ A társas munkaformák megfelelő alkalmazásáról lásd: KESZELI SÁNDOR: *Felnőttek katekézise*, Szeged, [kézirat] 2006, 51-53.

legalább 25 perc szünet. A szünetek akkor jelentenek leginkább felüdülést, ha valamilyen szabadtéri játékot játszunk a gyerekekkel. A lelkigyakorlatvezető, az osztályfőnök és a csoportvezetők készüljenek fel arra, hogy tudjanak játékokat kezdeményezni. Gondoskodjanak megfelelő eszközökről is (labda, métaütő stb.) Részesítsük előnyben azokat a játékokat, amelyekben az egész osztály részt tud venni, pl. méta. A diákoknak ez általában nagyobb élményt jelent, és építi az osztályközöséget. A kisebbeket (5-7. évfolyam) rend szerint könnyebb rávenni a játéokra. A nagyobbaknak több igényük van arra, hogy a szünetben beszélgessenek egymással. Az ebédszünet a felüdüléssel, játékkal együtt lehet akár kétórás is. Ha a diákok nem elég lelkesek a játéokra, akkor érdemes az ebéd utáni hosszabb szünetben fél óra kötelező közös játékot szervezni, és előre kihirdetni, hogy fél óra után, aki akarja, befejezheti a játékot. Többször tapasztaltam, hogy ez alatt a fél óra alatt be tudnak lelkesedni, és utána is viszonylag sokan folytatják a játékot.

A kisebbeknél (5-7. évfolyam) megfelelőbbek a rövidebb (maximum 1 órás) gyakorlatok. A nagyobbaknál nekem legjobban a 75 perces gyakorlatok és 45 perces szünetek váltak be. Túl rövid gyakorlatok sem jók, mert idő kell az elmélyüléshez.

Estére rendszerint elfáradnak, ezért vacsora utánra már nem érdemes kiscsoportos gyakorlatot tervezni. Viszont, ha már lazítottak kb. egy órát a vacsora után, érdemes valami hangulatos közös programot tenni az estébe, pl. gyertyafényes szentmisét vagy szentségimádást, esetleg filmnézést. Az esti túl sok irányítatlan szabad idő nem jó irányba mozdítja el a fegyelmi helyzetet és a lelkigyakorlat légkörét.

A lelkigyakorlat végén érdemes egy meghallgatókört tartani arról, hogy kinek mit jelentett a lelkigyakorlat. Ezt a bevezető körhöz hasonlóan lehet kiscsoportban vagy egész osztállyal tartani. Én szentmisével szeretem zárni a lelkigyakorlatot, és ebben a szentmisében 1-2 mondatos prédikáció után tartom meg a meghallgatókört az egész osztály részvételével.

Amikor összeállt a lelkigyakorlat terve, érdemes egy *emlékeztetőt* írni róla az osztályfőnök és a csoportvezetők részére, és mindegyiküknek adni belőle egy kinyomtatott példányt, hogy a lelkigyakorlat alatt vezérfonalat adjon nekik. Ebben fontos leírni a pontos időpontokat, pl. mikor indul a busz, mikor kezdjük és mikor fejezzük be az egyes gyakorlatokat stb. Azonkívül le kell írni, hogy az egyes gyakorlatoknál mit kell tennie a csoportvezetőnek.

Jóval egyszerűbb a lelkigyakorlatvezető dolga, ha egy korábbi lelkigyakorlat bevált programját alkalmazza. Ilyenkor csak át kell néznie a gyakorlatokat a csoportvezetőkkel, és az esetleg felmerülő változtatási javaslatokat beépítenie. Az időpontok és változhatnak, főleg, ha más helyszínen lesz, mint az előző.

e) Vezeti a lelkigyakorlatot

Jó, ha ő maga is vezet csoportot. Így jobban érzékeli a diákok reakcióit.

Elsősorban ő az, aki az egész osztály előtt beszél a diákoknak. Ilyenkor az a fő feladata, hogy *a diákok motiváltságát erősítse* a lelkigyakorlat végzéséhez.

A lelkigyakorlat elején érdemes beszélnie a lelkigyakorlatozás értelméről, valamint a jelenlegi téma fontosságáról. A kiscsoportos munka szabályait is mutassa be, még akkor is, ha az osztály nem először lelkigyakorlatozik. Igyekezzen ráhangolni a diákokat a lelkigyakorlatra. Hangneme legyen barátságos.

Az egyes gyakorlatok előtt gyűjtse össze az osztályt egy terembe. A szünet után alkalmas módja az újra elcsendesedésnek a néhány perces éneklés (pl. Taize-i ének). Még jobb, ha valaki gitárral is tudja kísérni. Az ének után mondja el a következő feladat lényegét, és mutassa meg, hogyan kapcsolódik az előző gyakorlatokhoz. Időnként érdemes összefoglalnia, hogy mi történt eddig a lelkigyakorlaton, és hogyan vezet tovább minket a következő gyakorlat végzése. A diákok lássák, hogy mit miért csinálunk.

Színesíti a lelkigyakorlatot, ha némely gyakorlatok bevezetését csoportvezetőre bízta. Ezen kívül a csoportvezetőket arra is érdemes megkérnie, hogy a bevezetések alkalmával mondjanak el az életükből egy olyan élményt, ami az aktuális témához kapcsolódik. Például, ha a lelkigyakorlat az egyéni élethivatás megkeresésére irányul, egy csoportvezető tanúságot tehet arról, hogyan találta meg az élethivatását, és ez hogyan tette gyümölcsözőbbé az életét. A csoportvezetők élménybeszámolói is azt a célt szolgálják, hogy a diákok motiváltabbak legyenek a gyakorlatok végzésére.

Előfordulhat, hogy nem szükséges a bevezetés, mert szinte magától értődő az előző gyakorlatokkal való kapcsolat. Ilyenkor a szünet után mindenki közvetlenül a kiscsoportos munka helyére mehet.

Ügyeljen rá, hogy a szünetekben legyen, aki szervezi a játékot (osztályfőnök, valamelyik csoportvezető, egy rátermett diák, vagy ő maga).

Ha valami miatt időeltolódás következik be a leírt programhoz képest, például késik a busz fél órát, és csak később tudják kezdeni a programot, készítsen egy módosított tervet, és azt beszélje meg a csoportvezetőkkel és az osztályfőnökkel.

f) Segítséget nyújt a csoportvezetőknek a lelkigyakorlat alatt

A szünetekben érdeklődik a csoportvezetőktől, hogy ment a gyakorlat, van-e valami nehézség a csoportokban. Négyszemközt is segíthet a tapasztalatai alapján, de még jobb, ha az összes csoportvezetővel együtt tudják megbeszélni a nehézségeket.

g) A lelkigyakorlat végén koordinálja a kiértékelést

A csoportvezetőkkel és az osztályfőnökkel érdemes még a lelkigyakorlat vége felé összejönnie, hogy megosszák tapasztalataikat, levonják a tanulságokat. A lelkigyakorlat után ugyanis nehézkessé válik ehhez a közös időpont megtalálása.

A diákok a záró körben már adnak visszajelzést, de e mellett fontos a következő napokban írásban is választ kérni tőlük néhány kérdésre. Ilyen kérdések lehetnek például: Mi volt a legjobb élményed a lelkigyakorlaton? Mi volt a legrosszabb élményed? Melyik gyakorlat tetszett a legjobban, és miért? Melyik gyakorlat nem tetszett, és miért? Közelebb kerültél-e Istenhez? Ha igen, mi segített ehhez? Miben növekedett az önismereted? Hogyan változott a kapcsolatod osztálytársaiddal? Mit változtatnál a lelkigyakorlat szervezésén? Milyen egyéb mondanivalód van? Mondjuk meg a diákoknak előre, hogy kik fogják elolvasni a válaszaikat, vagyis kik számára fogalmazzák meg. Jó, ha utólag döntenek el, aláírják-e a nevüket, vagy sem. Van, aki őszintébben tud név nélkül írni. Viszont azért örülhetünk, ha valaki ráírja a nevét, mert akkor szükség esetén szóban is meg tudjuk beszélni vele, amit írt, és jobban meg tudjuk érteni.

Miután elolvasta a diákok írásait, készítsen feljegyzéseket arról, amit fontosnak lát a jövőre nézve. Mit érdemes megtartani? Min érdemes változtatni? Megfelelő volt-e a témaválasztás? A gyakorlatokat szívesen végezték-e a diákok? Volt-e elég szünet, játék? Alkalmos volt-e a program arra, hogy a diákok Istennel, önmagukkal és a többiekkel mélyebben találkozhassanak? Alkalmosnak bizonyultak-e az egyes csoportvezetők?

Ossza meg meglátásait az iskola lelkigyakorlataiért felelős személlyel is.

5. Az osztályfőnök szerepe

a) A lelkigyakorlat előtt

A lelkigyakorlat előkészítése során segíthet a lelkigyakorlatvezetőnek a lelkigyakorlat témájának meghatározásában, ahogy azt már a lelkigyakorlatvezető működésével kapcsolatban említettem.

Többnyire ő keres alkalmas helyet a lelkigyakorlathoz. Megszervezi az utazást és az étkezéseket. Informálja a diákokat a tudnivalókról (hoznivalók, utazással kapcsolatos tudnivalók). Mindezekben előtte egyeztet a lelkigyakorlatvezetővel.

b) A lelkigyakorlat alatt

Elsősorban ő felügyel a rendre, fegyelemre, különösen arra, hogy este időben elcsendesedjenek és eleget pihenjenek a diákok. A mobiltelefonok és egyéb elektronikus eszközök használatára vonatkozóan korlátokat állít fel. Fontos ugyanis, hogy a diákok a szünetekben is egymásra figyeljenek. Az osztályközösség jó értelemben maradjon zárt a lelkigyakorlat idejére. Az osztályfőnökök általában este, a vacsora utáni egy órában szokták engedélyezni a telefon használatát. Van olyan osztályfőnök, aki a lelkigyakorlat elején összegyűjti a telefonokat, és csak indokolt esetben, adott időre adja át használatra.

Megszervezi az étkezésekkel kapcsolatos tennivalókat: pl. bevásárlás, terítés, mosogatás stb. Vannak osztályfőnökök, akik maguk főznek a lelkigyakorlaton.

5. és 6. osztályban gyakran előfordul, hogy az osztályfőnök csoportot is vezet, ha szervezési teendői ezt megengedik. Az idősebb diákok viszont általában nehezebben nyílnak meg az osztályfőnök, mint fegyelmi előljáró előtt. Ezért 7. osztálytól kezdve ritka eset, hogy érdemes vállalkoznia csoportvezetésre.

A szünetekben és az egész osztálynak közösen tartott lelkigyakorlatos programokban viszont minden korosztály esetén nagyon jó, ha ott van közöttük. A játék szervezésében is sok segítséget nyújthat.

c) A lelkigyakorlat után

Részt vesz a lelkigyakorlat kiértékelésében a lelkigyakorlatvezetővel és a csoportvezetőkkel együtt. A lelkigyakorlat utáni napokban az iskolában megírhatja a

diákokkal a fentebb már említett visszajelzést, melyhez a kérdéseket a lelkigyakorlatvezető állítja össze a csoportvezetők és az osztályfőnök bevonásával.

6. Az iskola lelkigyakorlataiért felelős személy vagy team működése

Vannak olyan szerzetesi iskolák, ahol az egyes osztályok számára az osztályfőnök szervezi meg a lelkigyakorlatot. Neki kell a lelkigyakorlathoz helyet és vezetőt találnia. Ez sok nehézséget jelent, főként a nem szerzetes osztályfőnökök számára: Minden évben fejtörést okoz, hogy kit hívjon, mi legyen a téma. A lelkigyakorlat kimenetele bizonytalan, ha olyan vezetőt hív, aki még nem tartott az iskolában lelkigyakorlatot. Segít, ha van az iskolának adatbázisa a bevált lelkigyakorlatvezetőről, de azokra sem lehet mindig számítani, mert általában elfoglalt emberek.

Ezeket a nehézségeket küszöböli ki, ha az iskola fokozatosan kialakít egy olyan rendszert, amelyben minden évfolyamnak megvan a felelős tanára az iskolán belül, aki ott a lelkigyakorlatot vezeti, és minden évfolyamnak megvan a bevált lelkigyakorlatos programja is. Mi ezt a Váci Piarista Gimnáziumban kb. 10 év alatt alakítottuk ki.

Egy ilyen rendszer *kialakításához és működtetéséhez* szükség van egy felelős személyre vagy teamre. Az ő működéséről írok ebben a fejezetben, a továbbiakban egyes számban, de mindig oda lehet érteni azt a lehetőséget, hogy ezt a feladatot egy kis munkacsoport (team) látja el.

Arra az esetre gondolva írom le a teendőit saját tapasztalataim alapján, amikor működésének kezdetén az iskolában még egyáltalán nincsenek kiscsoportos lelkigyakorlatok, és így nulláról indulva kezd neki egy évekig tartó fejlesztőmunka vezetésének.

a) Komoly saját tapasztalatokat szerez a lelkigyakorlatok végzéséről

Olyan mértékben tudunk másokat a Szentlélek útján vezetni, amilyen mértékben tapasztalatunk van a Szentlélek útján járásról. Ezért, akire egy iskola lelkigyakorlatai vannak bízva, először igyekezzen tapasztalatot szerezni a lelkigyakorlatozásban. Vegyen részt minél több különböző formájú lelkigyakorlaton. Főként az egyénileg vezetett szentignáci lelkigyakorlatot, és a csendmeditációs lelkigyakorlatot ajánlom, amelyekre elsősorban Dobogőkön a Manréza lelkigyakorlatos házban és Tahiban, a Szív Lelkiségi Központban van lehetőség. Sok értékes tapasztalatot nyertem a Szent András

Evangelizációs Iskola, és a Szent Ignác Lelkiségi Iskola Ménfőcsanakon tartott lelkigyakorlatain is.

b) Tanulja a csoportvezetést és a lelkigyakorlatvezetést elméleti és tapasztalati úton.

Ennek sok formája lehetséges. Talán a legkézenfekvőbb ellátogatnia egy másik iskolába, ahol már működnek kiscsoportos lelkigyakorlatok, és bekapcsolódni néhány lelkigyakorlatba megfigyelőként, majd csoportvezetőként. Így lehetősége van megpróbálni gyakorlatba ültetni azt, amit fentebb a csoportvezető működéséről írtam.

Ezután az lehetne a következő lépés, hogy összegyűjt egy 6–10 fős kis csoportot saját iskolája olyan tanáraiból, akik alkalmasak csoportvezetésre (lásd 4. fejj. b pont), és nyitottak arra, hogy a jövőben kiképzést nyerjenek iskolai kiscsoportos lelkigyakorlatok vezetésére. Ha nekik vezetne egy kiscsoportos lelkigyakorlatot, azzal egyrészt maga is tapasztalatot szerezhetne az önálló lelkigyakorlatvezetésben, másrészt megismertethetné az illető tanárokkal a kiscsoportos lelkigyakorlat módszerét.

Ezután már vállalkozhatna arra, hogy az iskola egyik osztályának lelkigyakorlatot vezet. A csoportvezetők azokból a tanárokból kerülhetnének ki, akikkel már lelkigyakorlatozott. Itt tudná igazából a gyakorlatban kipróbálni, amit fentebb a lelkigyakorlatvezető működéséről írtam.

c) Szervezi az iskola lelkigyakorlatos rendszerének fokozatos kialakítását.

A következő években ez a kis csapat más osztályoknak is tarthat lelkigyakorlatot. Így az évek során egyre nagyobb gyakorlatot szereznek a lelkigyakorlatvezetésben. A tapasztalatok alapján érdemes a programokat javítani, fejleszteni, majd később egy másik osztálynál is felhasználni. Ha egy program beválik egy adott évfolyamon, akkor attól kezdve érdemes azt a programot minden évben ismételni az adott évfolyamon, így energia szabadul fel más évfolyamok programjának kidolgozására. Így évről évre gyarapodhat a kidolgozott programmal rendelkező évfolyamok száma.

Az évfolyamok programjának kiépítésében különös gondot kell fordítania az életkori sajátságok figyelembe vételére, valamint arra, hogy az egymás utáni évfolyamok lelkigyakorlatos programjai jól illeszkedjenek egymáshoz, és ne csak témájukban, hanem formájukban is változatosak legyenek.

d) Meghagyja az osztályfőnök szabadságát

Ha kialakultak az egyes évfolyamok programjai, azok mindig rendelkezésre állnak, és ez nagy segítség. Az osztályfőnök azonban megteheti, hogy más programot szervez, más vezetőt kér fel, ha jónak látja. Természetesen jó, ha egyeztet erről a lelkigyakorlatokért felelős személlyel.

e) Lelkigyakorlatvezetőket kér fel az egyes évfolyamok lelkigyakorlataira.

Ahogy épül az iskola lelkigyakorlatos rendszere, egyre több osztálynak lesz kiscsoportos lelkigyakorlata. Elérkezik az idő, amikor már nem lesz képes minden osztály lelkigyakorlatának vezetésére. Ezért bizonyos évfolyamok lelkigyakorlatainak vezetését más tanárra kell bízni. Olyanokat kérjen fel, akiknek szintén vannak saját tapasztalatai lelkigyakorlatokon való részvételről¹⁸, és már gyakorlott csoportvezetők. Úgy gondolom, hogy egy adott évfolyam lelkigyakorlatainak vezetését fokozatosan tudja átadni. Tegyük fel például, hogy a 9. évfolyam lelkigyakorlatait szeretné rábízni egy Tamás nevű tanártársára. Érdemes egy alkalommal meghívnia Tamást a 9-es lelkigyakorlatra, hogy legyen csoportvezető, és közben figyelje meg a lelkigyakorlatvezető munkáját. A következő évben megint legyenek ott mindketten a 9-es lelkigyakorlaton, de Tamás legyen a lelkigyakorlatvezető, ő pedig figyelje, segítse, és jelezze vissza neki észrevételeit. A harmadik évben valószínűleg Tamás már önállóan vezethet lelkigyakorlatot a 9. évfolyamon.

Tapasztalt lelkigyakorlatvezetőt arra is megkérhet, hogy új programot dolgozzon ki valamelyik évfolyam számára.

f) Egyeztet az iskola vezetésével az egyes osztályok lelkigyakorlatának időpontjáról.

A lelkigyakorlatok összehangolása az iskolai tanítással nem könnyű dolog. Ha csak néhány osztály lelkigyakorlatozik egy időben, akkor a lelkigyakorlatvezető és csoportvezető tanárokat, valamint az osztályfőnököket helyettesíteni kell a tanítási órákon. Azt, hogy minden osztály egyszerre menjen lelkigyakorlatra, nagyon nehéz megszervezni, mert ahhoz nagyon sok lelkigyakorlatvezetésre alkalmas tanár kell. Ezen

¹⁸ Ezt a feltételt a csoportvezetők kiválasztásánál nem említettem. Természetesen csoportot is jobban lehet vezetni saját lelkigyakorlatos tapasztalatokkal. Viszont olyan sok csoportvezetőre van szükség az iskola lelkigyakorlataihoz, hogy kiválasztásuk alkalmával ez irreális követelmény volna. A saját lelkigyakorlatos tapasztalat lényegesen fontosabb a lelkigyakorlatvezetéshez, mint a csoportvezetéshez.

kívül nehéz lenne minden osztálynak külön helyet találni a lelkigyakorlatra. Ennél megvalósíthatóbb, ha az osztályok fele lelkigyakorlatra, másik fele osztálykirándulásra megy. Egy másik alkalommal pedig azoknak lesz osztálykirándulás, akik már lelkigyakorlatoztak, és azok lelkigyakorlatoznak, akiknek már volt osztálykirándulás.

Ennél jobban nem akarok belemenni lehetőségek taglalásába, mert azt úgyis minden iskolának magának kell végiggondolnia. Csak érzékeltetni akartam, hogy szükség van a lelkigyakorlatokért felelős személy és az iskola vezetése közötti párbeszédre ahhoz, hogy a rendszer kialakításában a lelkigyakorlatok szempontjai és a tanítás szempontjai egyaránt érvényesüljenek.

Sokat könnyít a szervezésen, ha a szülők és az öregdiákok között is vannak, akik vállalnak csoportvezetést a lelkigyakorlatokon. Ha jelenlegi idősebb diákokat is felkérünk, hogy kellő felkészítés után csoportot vezessenek kisebbeknél, akkor azzal a csoportvezető diákok is értékes tapasztalattal gazdagodnak.

g) Adatbázissal segít a lelkigyakorlatvezetőknek és az osztályfőnököknek

Fentebb említettem, hogy alapvetően a lelkigyakorlatvezető feladata, hogy csoportvezetőket gyűjtsön a lelkigyakorlatra. Viszont ez nem mindig könnyű. Segíthet nekik, ha központilag számon tartja azoknak a szülőknek, öregdiákoknak és egyéb ismerősöknek az elérhetőségét, akik megkereshetők csoportvezetőnek.

Hasonlóképpen tud segítséget nyújtani az osztályfőnököknek a bevált lelkigyakorlatos helyek számontartásával és a lista elérhetővé tételével.

Befejezés

Dolgozatomban megpróbáltam leírni, milyen kép alakult ki bennem a kiscsoportos diáklelkigyakorlatokról a Váci Piarista Gimnázium lelkigyakorlatait vezetve és szervezve. Bizonyos szempontból hiányosan mutattam be ezt a képet, mert csak általános leírást adtam, konkrét gyakorlatot csak egyet, teljes lelkigyakorlatos programokat egyáltalán nem írtam le. Ezért tervezem a későbbiekben kiegészíteni ezt az írást konkrét példákkal, és úgy közkinccsé tenni.

Összefoglalásképpen szeretném megfogalmazni, miben látom a lelkigyakorlatok lényegét. Mi az, ami szinte mindenben benne van, amit leírtam.

Néhány évvel ezelőtt, amikor arra kértek, hogy tartsak egy rövid előadást a diáklelkigyakorlatokkal kapcsolatban¹⁹, mondandómat keresve az fogalmazódott meg bennem, hogy a lelkigyakorlatok lényege a *figyelem gyakorlása*. Ez talán első pillanatra meglepően hangzik, ezért egy rövid gondolatmenettel szeretném alátámasztani:

Loyolai Szt. Ignác szerint a lelkigyakorlat arra való, hogy Isten kegyelmével együttműködve rendezzük az életünket. Életünk rendezettsége személyes kapcsolataink rendezettségén múlik. Milyen a kapcsolatom Istennel, az emberekkel és önmagammal? Istennel való kapcsolatom rendeződését a Vele való találkozás segíti elő. Ha találkozom Vele, felismerem nagyszerűségét és irántam való nagy szeretetét. Ez engem is alakít, és erősödik a kapcsolatunk. Hasonlóan az emberi kapcsolatainkat is a találkozások erősítik. Minél mélyebb a találkozás egy emberrel, annál többet alakít a kapcsolaton. Önmagammal is kell találkoznom, hogy megismerjem, elfogadjam és jó értelemben szeretni tudjam magam. A lelkigyakorlatokon tehát arra kell törekednünk, hogy találkozzunk Istennel, önmagunkkal és egymással.

Az igazi találkozáshoz viszont figyelemre van szükség: oda kell figyelnünk a másik személyre és önmagunkra egyaránt. Ezt a figyelmet gyakoroljuk a lelkigyakorlatokban. Amikor például a lelkigyakorlatozó diák képet választ, oda kell figyelnie a képekre, és oda kell figyelnie önmagára: melyik kép mozdit meg benne valamit. A meghallgatókörben oda kell figyelnie a másikra. Amikor imagyakorlatot végzünk, Isten indításaira figyelünk. A csoportvezető a visszatükröző meghallgatással különlegesen

¹⁹ Az előadás meghallgatható a következő webhelyen:
<https://www.youtube.com/watch?v=N8QxRKzowNY>

intenzív figyelemről tesz tanúságot. Ezzel példát is ad a diákoknak az elmélyült figyelemre.

Azt is mondhatjuk, hogy a lelkigyakorlatokban *figyelemre nevelés* történik. Minél mélyebben tud figyelni valaki önmagára, a másokra és Istenre, annál mélyebben tud találkozni önmagával, a másikkal és Istennel.

Irodalomjegyzék

- COVEY, SEAN: *A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása*, Harmat, Budapest, 2014.
- CZAPIK GYULA: *A gyermeklelkigyakorlatok*, A „szív” kiadása, Budapest, 1924.
- CZAPIK GYULA (szerk.): *Lelkigyakorlatok vázlata (háromnapos lelkigyakorlat gyermekeknek és vele kapcsolatos triduum felnőtteknek)*, Egyházi lapok kiadása, Budapest, 1929.
- JÁLICS FERENC: *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus–imába*, Manréza – Korda, Kecskemét, 2006.
- JÁLICS FERENC: *Testvéreink hite. A meghallgatás csodálatos ereje*, Korda Kiadó, Kecskemét, 2014.
- KESZELI SÁNDOR: *Alapvető kateketika. Bevezetés a kateketika elméleti alapjaiba katekétáknak* [online], Gál Ferenc Főiskola, Szeged [2018.04.30]
http://www.gff-szeged.hu/konyvtar/filestore/downloads/konyvtar/keszeli/alapveto_kateketika.pdf.
- KESZELI SÁNDOR: *Felnőttek katekézise*, Szeged, [kézirat] 2006.
- KESZELI SÁNDOR: *Katekézis és plébánia-közösségi megújulás, Deliberationes 1 (2008/2) 43-85.*
- A KLÉRUS KONGREGÁCIÓJA: *A katekézis általános direktórium*, Szent István Társulat, Budapest, 1988.
- LANTOS – KISS ANTAL: *Igét váró fiúk (diáklelkigyakorlatok)*, Korda R.T., Budapest, 1941.
- LINN, DENNIS & LINN, MATTHEW: *Az élet sebeinek gyógyítása*, Az Emmausz Katolikus Karizmatikus Közösség Marana Tha 2000 Alapítványa, Budapest, (A magyar kiadáson nincs évszám, az eredetét 1978-ban adták ki.)
- A MAGYAR PÜSPÖKI KAR ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁGA: *Magyar kateketikai direktórium*, Szent István Társulat, Budapest, 2000.
- SZÍVÓS DONÁT OSB: *Diáklelkigyakorlatok*, Szent István Társulat, Budapest, 1938.

Rezümé

A bevezetésben először bemutattam, hogy a rendszerváltozás óta hogyan változott meg a diáklelkigyakorlatok jellege néhány szerzetesi iskolában: prédikációs lelkigyakorlatokról áttértek kiscsoportos lelkigyakorlatokra. Utána reflektáltam arra, hogy ez a változás hogyan viszonyul a katekézissel kapcsolatos két egyházi direktórium, a KÁD és az MKD irányelveihez. Ezután megállapítottam, hogy a kiscsoportos diáklelkigyakorlatoknak egyelőre nincs irodalma, és kitűztem a dolgozat célját: általános jellemzést adni a kiscsoportos diáklelkigyakorlatokról váci tapasztalataim alapján.

A kifejtésben leírtam a kiscsoportos lelkigyakorlat külső kereteit, bemutattam egy jellegzetes gyakorlatot, és jellemeztem a csoportvezető, a lelkigyakorlatvezető, az osztályfőnök, valamint az iskola lelkigyakorlataiért felelős személy működését.

A befejezésben arról írtam, hogy a lelkigyakorlatok lényegének a figyelem gyakorlását tartom.

Kulcsfogalmak:

kiscsoportos diáklelkigyakorlat

meghallgatókör

második meghallgatókör

visszatükröző meghallgatás

tanúságtétel