

Lelki gyakorlatos feladat

A képzés ideje alatt szeretnénk teret teremteni, és egy eszközt adni ahhoz, hogy az Istennel való kapcsolatod mélyülhessen. Ehhez megosztunk Veletek egy az egyéni, felnőtteknek készült, rendszeres imára épülő lelkigyakorlatot, illetve néhány podcastet, lelki tartalmat, amelyek közül szeretnénk, ha választanátok egyet, amelyet a képzés végéig elvégeznétek. Nem kell, hogy nagy elvárásokat támasszatok magatokkal szemben az imában, ha odaszánjátok az időt, akkor a többit már nyugodtan Istenre bízhatjátok. Biztos lesznek olyan imák, amik egyáltalán nem mozdítanak meg Titeket, és talán olyanok is, ahol átéltek valamit, ami fontossá válik számotokra. Lehetek türelmesek magatokkal.

Mi az alábbi lelki tartalmakat gyűjtöttük ki nektek, kérjük, válasszatok ezek közül nektek megfelelőt. Ha ezek az anyagok valamiért nagyon idegenek neked, vagy más lelki úton jársz, esetleg már ebben az időszakban végzel egy másik lelkigyakorlatot, és azt gondolod, hogy ez nem férne bele, vagy más irányba terelné a figyelmedet, keress bennünket, kérlek, hogy megbeszélhessük. Lentebb ajánlani fogunk még más lelki tartalmakat is.

Lelkigyakorlat

A lelkigyakorlat négy héten keresztül minden napra ad vezetett imádságokat, aminek a menetét a dokumentum 4. oldalán találjátok. Ezek közül van egy kijelölés, amit a lent jelölt módon tudtok követni rövidített verzióban hetente. Azonban, ha a teljes anyagot szeretnétek feldolgozni, arra is szabadságotok van.

1. héten: első és hatodik napi ima (plusz egy választott)
2. héten: első és harmadik napi ima (plusz egy választott)
3. héten: első és harmadik napi ima (plusz egy választott)
4. héten: első és hetedik napi ima, de utóbbi az egész lelkigyakorlatra vonatkoztatva. (És persze plusz egy választott ima.)

A lelkigyakorlatra bármikor a nap folyamán legalább fél órát, és este még 10-15 percet érdemes szánni. A hosszabb imaidőben az adott napra szóló anyaggal imádkozhattok, este pedig a "szerető figyelmesség imáját" érdemes elvégezni, aminek a leírása az anyag elején található.

Ezen kívül a képzések során is lesz alkalmunk beszélgetni a lelkigyakorlatról és reflektálni rá.

csend/benn podcast

<https://open.spotify.com/show/2NEqvAVzqSZdXogKNWRjH1?si=bd8f750cd29c4c55>

Spotify-on megtalálható podcast sorozatok, amelyeket egy teológus és egy keresztény szemléletű pszichológus lány készít. Ezek közül ajánljuk feldolgozásra az Imádság című sorozatot (7 rész), vagy ha a Böjtben végzed, akkor a Böjt című sorozatot (9 rész). Ebből legalább heti 3x 1 részt ajánlunk 3 héten keresztül.

Napi útravaló

<https://open.spotify.com/show/4f2oWtBVw0jnTmeDrHh7ey>

Napi-útra-való: ez egy jezsuita lelkiségű podcast, amely hétfőtől csütörtökig minden napra egy nagyjából tíz perces impulzussal látja el a hallgatókat. Jellemző tartalmi elemei a podcast részeinek a zenei bevezető vagy lezárás, egy evangéliumi részlet, valamint gondolatébresztő kérdések és gondolatok. Ha ezt a lehetőséget választod, akkor négy héten keresztül javasoljuk, hogy a heti ötből válassz legalább négy napot, amikor a téled telhető legimádságosabb lelkülettel részt veszel az adott napi elmélkedésen.

777 podcast

<https://www.youtube.com/@777blog/podcasts>

<https://open.spotify.com/show/2dP4FN8wLvRR3lUN1AzAbN>

A 777 podcasteket alapvetően ajánlom, de most kigyűjtöttem 4-et, ami olyan témákat dolgoz fel, amivel szerintem keresztény vezetőkként különösen érdemes foglalkozni. Keresztény szemszögből közelíti meg, hívő személyekkel, azonban további lelki munkát igényel, hogy elmélyítsük magunkban, így érdemes legalább 10 perccel többet rászámolni, hogy ki tudjuk jegyzetelni, Bibliából kikeresni a hozzá tartozható szakaszokat, amik elhangzanak, vagy felötlenek bennünk, és az elmélyülést segítő imával tudjuk kezdeni/ lezárni. Ebből 4 héten keresztül hallgatás esetén legalább heti 1-et érdemes meghallgatni.

#ÚTON 3., 6., 7., 9.

Bátorítunk, hogy ha van lelkivezetőd, akkor oszd meg, beszélj át vele az élményeidet, gondolataidat, hogy személyes jellegű iránymutatásokat is kaphass.

Ezen kívül a képzések során is lesz alkalmunk beszélgetni a lelkigyakorlatról és reflektálni rá.

Kérünk Titeket, hogy a lelkigyakorlatot/ lelki tartalom feldolgozását lehetőleg a márciusi képzési alkalomig kezdjétek el!

A lelkigyakorlat anyagát a résztvevőkkel megosztott mappában megtaláljátok.

További ajánlott lelki tartalmak:

- slo
- Mai ige
- reformatus.hu - napi ige és hozzá tartozó gondolatok
- evangelium.katolikus.hu
- youtube: Bizony Isten!
- youtube: Eltökélt szívű nők
- instagram: @csendespercekistennel
- instagram: @nyikosanna -> keresztény szemléletű pszichológus, év elején indított 30 hetes önismereti, Istenkapcsolati sorozatot
- Ez az a nap! Rádió
- Exodus
- Pál Feri
- Lackfi versek - Jóéjt puszi