

LÉLEKBEN VALÓ BESZÉLGETÉS – MÓDSZER

(EGY LEHETSÉGES MENETREND)

Javaslat a keretekre:

Helyszín: otthonos, csendes, körbe ülésre alkalmas

Csoportlétszám: 8 (±1-2) fő + a facilitátor. Az időkeret ennyi főre van tervezve, kisebb-nagyobb résztvevői létszámnál érdemes módosítani az időbeosztást.

Eszköz: egy körbeadott homokóra segíthet az időtartásban

Módszertani bevezető:

A résztvevőknek az alábbi tanácsokat érdemes adni a kiscsoportos időre:

- A kiscsoportos műfajok közül ennek a **megosztás** a műfaja, azaz mindenki egyes szám első személyben fogalmazza meg azt, amit szeretne mondani. A megosztás során a többiek a meghallgatás lelkületét erősítsék magukban, figyeljenek a beszélőre, ne vigye el őket saját gondolatuk fonala, ne azt fontolgassák közben, hogy ők mit fognak majd mondani.
- A megszólaló figyeljen a rá eső **időkeret** betartására, hogy a többiek is kapjanak elég időt.
- A megosztás műfajához az is hozzátartozik, hogy nem kommentáljuk, amit a másik mondott, nem kezdünk párbeszédbe, nem teszünk fel még tisztázó kérdéseket sem, hanem körben **meghallgatunk** mindenkit.
- A megosztás folyamán **minden megszólaló hang fontos**. Amennyiben valaki visszahúzó-dóbb alkat, bátorítsa magát arra, hogy a rendelkezésre álló idejét kitöltse, bízva abban, hogy általa mások is megszólítódnak, még ha úgy is gondolja, hogy nem tesz ezért semmit.
- A megosztás célja nem az, hogy elemző beszélgetést végezzünk a felvetésről, a témáról, hanem keressük a **személyes viszonyulásunkat** hozzá, azzal a bizalommal, hogy ez majd a többiekkel is összekapcsol.

Facilitátorként:

- Ha valaki túl **nagy teret/időt** szakít magának facilitátorként szelíden, de határozottan figyelmeztessük erre.
 - A **keretekért** vagyunk felelősek, azokat őrizzük, hogy mindenki biztonságban érezze magát.
 - Az atmoszféra teremtés az elsődleges feladatunk, megérezze mindenki a meghallgatás, **befogadás légkörét**. Nem egy téma kivesézésére, megoldására jöttünk össze.
 - **Résztevő vezetésre** vállalkozunk, saját magunk is megosztunk, nem csak a többieket mozgatjuk. A megosztásban nincs kiemelt szerepünk, nem kell elsőnek, vagy utolsóknak lennünk, nem kell összefoglalnunk, értelmeznünk vagy mediálnunk.
-

Forgatókönyv-javaslat:

percek	lépések:
00-05	megérkezés, mocorgás, facilitátor köszönt, felvezeti a módszert és a témát
05-08	rövid Szentlélek-hívó ima / ének
08-10	2 perc egyéni csend – az eddig hallottak / olvasottak végiggondolása
10-30	első kör: 20 perc egyéni megszólalás (2 perc/fő)
30-32	2 perc egyéni csend
32-52	második kör: 20 perc reflexió, kapcsolódás (2 perc/fő)
52-54	2 perc egyéni csend
54-70	harmadik kör: 16 perc beszélgetés: mire, merre mozdít
70-75	záró ima / ének, köszönet

Kibontás:

PÁRBESZÉD AZ ÚRRAL A CSENDENBEN2 PERC



Teremtsük meg a belső csendet. Olvassuk el szöveget, vagy gondolkozunk el, hogy az eddig elhangzott gondolatok hogyan hatottak rám, hogyan érintettek. Keresse meg mindenki ami születik benne válaszként. Írhat, de ne beszéljen!



ELSŐ KÖR: MEGOSZTÁS - HANGOS MONOLÓGOK.....20 PERC

Vezérkérdések:

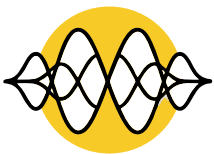
Mi az az egy dolog, ami az olvasott szövegből vagy az elhangzott gondolatokból megszólított, megpendített bennem valamit: vagy azért, mert pozitívan érintett engem vagy éppen, mert ellenérzést keltett bennem?



CSEND ÉS IMA2 PERC

Javasolt a csendes, egyéni ima, amiben hagyjuk hogy az első körben hallottak hassanak ránk, visszataláljunk magunkhoz.

MÁSODIK KÖR: HATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS.....20 PERC



Vezérkérdések:

Mi az, ami megérintett az előző kiscsoportos megosztásból? Ki és mit mondott, ami elindított bennem valamit? Mi mozdult meg bennem az imában?



CSEND ÉS IMA2 PERC

HARMADIK KÖR: EGYÉNI VAGY KÖZÖS MOZDULÁS 16 PERC



Egyéni fókusz

Válaszoljunk magunkban a következő kérdésekre, aki akarja meg is oszthatja ezt röviden egy-egy mondatban, de ez szabad, nem kötelező.

- Érzek-e egyéni hívást valaminek a megtételére? Mire indít a Lélek ma engem?
- Mi az egyéni elhatározás amely születik bennem?

vagy:



Közösségi fókusz

Miután magunkat, a másikat és a Szentlelket igyekeztünk meghallani és meghallgatni, egy szabad beszélgetésben 16 percben, együtt keressük a válaszokat, irányokat a következő kérdésre.

- Mire hív minket a Lélek ebben a közösségben itt és most?
- Mit tehetünk, mit teszünk másként közösségünkért a jövőben?



ZÁRÓ IMA / ÉNEK, KÖSZÖNET 2 PERC



© Egyházi Fejlesztők Kft., Szeged – Felelős kiadó: Gulyás Péter
Készült a Crætive Grafikai Műhely gondozásában,
Pécsett 2026-ban – Felelős vezető: Zimonyi Géza

