

**„Imádkozni – folyamnak ágya lenni” /Reninca, belga katolikus költő /
Ima ÉS Fókuszolás műhely – készülünk együtt az Adventre**

Hely: Párbeszéd Háza, 1085 Budapest, Horánszky u. 20.

Idő: Budapest, 2025. november 21. péntek (16:00—20:00) és
22. szombat (9:00—17:00)

A csoportot kísérik:

Hiba György jezsuita pap, lelkipásztor, fókusztréner

Kovács Éva lelkipásztor, fókuszolás-orientált terapeuta, önismeret csoport vezető fókusztréner

Facebook-eseményként elérhető [itt](#).

Ima

Belső megnyílás Istenre, aki bennem él. Ez a megnyílás a legmélyebb vágyamból fakad, amit Ő helyezett belém, ami Tőle jön, és hozzá visz.

Fókuszolás

Amikor nemcsak az eszedre, vagy a szívedre hallgatsz, hanem segítségül hívod mindazt a bölcsességet, ami benned rejlik. Ilyenkor, ott bent valami megnyugszik, kisimul és fejlődni kezd. Valami változik. Ebben a változásban ott van Isten. Amikor kapcsolatba kerülsz önmagaddal, rátalálsz őrá is. Engedheted, hogy jelen legyen mindabban, amiben vagy, és egyre mélyebben átjárja az életedet. Ehhez biztosítunk teret ezen a másfél napon, bízva abban, hogy mindaz ami elindul, tovább zajlik benned a hétköznapi életben. Korábbi csoporttagunk megfogalmazásában *„a fókuszolás a lenni gyakorlása”*.

A fókuszolás biztonságos és szelíd, a humanisztikus pszichológia keretein belül működő önismereti és személyiségfejlesztő forma, Eugene T. Gendlin filozófus és pszichoterapeuta nevéhez fűződik, belső párbeszéd testi érzeteink, érzelmeink és gondolataink között.

A fókuszolás révén megfigyelheted a benned zajló folyamatokat találkozatsz azzal, Aki valójában Te vagy: „a szív mélyén rejlő belső ember” (1Pét 3,4). Ez a fajta “hozzáállás” mélyíti a kapcsolatot önmagaddal, támogatja elakadásaid átdolgozását és támogatja a harmonikusabb, teljesebb élet kialakítását.

Hogyan működik a fókuszolás?

A fókuszolás barátságos odafordulást jelent önmagadhoz, tapasztalásaidhoz. A befelé figyelésen keresztül építi a kapcsolatot élményeid mélyebb szintjével és azok megélésén, és elfogadásán keresztül segíti a változást.

Mire hívunk?

A sajátélményű tapasztalatokon keresztül ismerkedni a fókuszolással egyéni és csoportos folyamatokon keresztül. Páros és csoportos megosztásokra és a Csoport megtartó erejének megtapasztalására. A mindennapokba beépíthető énerősítő gyakorlatok elsajátítására. Közös szentségimádásra, vezetett imádságra, találkozásokra. Reménységünk, hogy a közös másfél nap teret és élményt ad egyre inkább az Úrral megélni a mindennapokat. Anonim fókuszoló megosztásából: *„A fókuszolás során képeket találtam a személyiségem különböző rétegeiről. A mélyebb szinteken időzve rájöttem, hogy egészen közel jutottam a „belső szobához”, amiről Jézus beszél, ahol Istennel lehet találkozni. Az imám során ezt a képet tudtam felhasználni az elcsendesedéshez. Azóta az imák során a kép bővült, kiegészült, és nagy segítségemre van abban, hogy Istenhez közeledni tudjak.”*

Kiket várunk?

Akik megfáradtak és/ vagy erőre vagy bátorságra van szükségük a valódi változáshoz.

Akik megújulnának az imaéletükben.

Akikben ott motoszkál a változás előszele...

Akik nyitottak arra, hogy

- mélyebb kapcsolatot alakítsanak ki leghitelesebb önmagukkal támogató légkörű csoportban
- figyelemmel forduljanak testük jelzései felé és kíváncsiak felfedezni a bennük rejlő bölcsességet
- teljesebb életet éljenek önmaguk megismerésén keresztül Istennel, és másokkal kialakított kapcsolataik is rugalmasabbak legyenek

Akik elköteleződnek a másfél nap teljes idejére önmaguk és a csoport mellett (részt vesznek a teljes folyamatban). Kérjük, hogy csak akkor jelentkezzen, ha a fenti időkeretben teljesen részt tudsz venni a zárt csoportban!

A csoport létszáma: 10—16 fő (Az alkalmat minimum 12 fő jelentkezésével valósítjuk meg.)

A részvétel díja: 40.000,- Ft/ blokk

Jelentkezés és további információ: posta@teretadni.hu

<https://www.teretadni.hu/semmit-elebe-ne-tegy-krisztus-szeretetenek-rb-421/>

Jelentkezési határidő: 2025. október 30. (vagy amíg a csoportlétszám be nem telt)

A jelentkezés menete:

Jelentkezni e-mailben lehet a posta@teretadni.hu e-mail címen. Lehetőség szerint az érdeklődőkkel szeretnénk röviden találkozni online formában november elején. Szívesen válaszolunk a kérdésekre és mi is kíváncsiak vagyunk, a jelentkezőknek milyen céljai, várakozásai vannak a csoport kapcsán.