

Sursum corda

A "házass csoport" szerepe a lelkigyakorlat során

Elhatároztuk, hogy házastársunkkal minden nap beszélgetünk, közösen és egyénileg többet imádkozunk és elmélkedünk, gyakoroljuk a felajánlás és lemondás cselekedeteit, kis családi közösséget formálunk, és közben megtapasztaljuk, hogy gyengék vagyunk. Nagy segítség lehet egy házaspárból álló közösség támogatása, akik ugyanezen az úton járnak.

A házass közösség heti találkozóinak megélése, különösen kisgyermek mellett, kihívást jelent. Mégis ez az idő nagyon értékes, hogy mint házaspár növekedni tudjunk. Ennek a növekedésnek előfeltétele, hogy ezeken az alkalmakon nyíltan és őszintén megoszthatják a házaspárok egymással tapasztalataikat, érzéseiket. Itt nem az számít, hogy mit tudsz, mit értél el, vagy mennyire van rendben az életetek. A házaspárokkal való közösség olyan hely legyen, ahol őszinték lehetünk a mindannyiunkat érintő küzdelmekkel kapcsolatban.

Fontos az *Sursum corda* lelkigyakorlat esetében, hogy a házastársi kötelék előrébb való a közösséghez való tartozásnál. Ez azt jelenti, hogy a heti találkozók alkalmával a megosztások során fontos, hogy olyat osszunk meg, amelyben egységben vagyunk házastársunkkal. Ne osszunk meg olyat, ami intim történet, ami a házastársunkkal való egységet megbonthatja vagy bántó a házastársunkra nézve. (Pl: rossz – a napi megosztások 7 napból 5 alkalommal elmaradtak, mert a feleségemnek/férjemnek kora hajnaltól késő estig kellett dolgoznia. Helyette – küzdünk a napi megosztásokkal, sajnos csak 2 alkalommal sikerült az elmúlt héten a munka miatt.)

Az első heti találkozók talán feszengősek lehetnek, amíg jobban megismeritek egymást, és ez teljesen normális. Tartsatok ki, és legyetek elkötelezettek a heti találkozó mellett. Amikor eljön a ti időtök a megosztásra, a legfontosabb az, hogy őszintén beszéljétek arról, hogyan is vagytok valójában. Hol tartotok most? Mi zajlik igazából a felszín alatt? Hogyan munkálkodik Isten az életetekben? Hol van jelen egy bálvány, amellyel szembe kell nézned (nem a házastársadnak!), hogy közösségeitek támogathasson és bátoríthasson ezen az úton. Azok a beszélgetések, amelyek kizárólag az aszketikus gyakorlatokra fókuszálnak, felszínesek. Az aszkézis fontos, de ezek a beszélgetések mélyebbé válhatnak, ha az életünk igazán lényeges dolgaival kapcsolatban is meg tudunk nyílni.

Fontos, hogy amikor más oszt meg, akkor szerető figyelmességgel hallgatunk. Kerüljük a reflektálást, még inkább a tanács osztogatását. Befogadjuk és meghalljuk a másikat.

4-5 házaspár esetén a heti találkozók időtartama 1-1,5 óra, amelyből nagyjából 5 perc jut mindenkire. Egy moderátor házaspár vezeti ezeket az alkalmakat aki figyel az időkeretre is.

Bátorítunk mindenkit a személyes találkozóra, ugyanakkor tisztában vagyunk azzal is, hogy házaspárként ennek a megoldása sok szervezést igényel. Így alternatívaként az online találkozót tudjuk ajánlani, amivel már sok pozitív tapasztalat is született. Fontos, hogy ebben az időben, ha térben máshol is tartózkodtok, lélekben egymásra hangolódjatok. Legtöbb esetben ez egy esti órát jelent, amikor a gyermekek már

alszanak. Ugyanakkor ha a gyermek vagy más esemény megzavarja az alkalmat, legyünk nyitottak, befogadóak, és igyekezzünk rugalmasan kezelni a helyzetet, hiszen ez is az életünk része, amit az Isten megenged, hogy legyen.

A találkozók között házaspáronként is, ha szükséges támogassátok egymást. Ha úgy látjátok, hogy egy házaspárnak többre van szüksége, hívjátok fel őt bátran. Segíthet, ha a közösségben párokba (egy párt két házaspár alkot) osztjátok magatokat az elején, így ha valamelyik házaspárnak szüksége van a segítő kézre a lelkigyakorlat során, akkor tisztázott, hogy kik állnak mellettük. Például, ha valamelyik házaspár jelzés nélkül nem vesz részt egy találkozón, akkor felvesszük velük a kapcsolatot, röviden beszámolunk az alkalomról, és személyes közelséggel és figyelemmel kérdezzük, hívjuk őket újra a körbe.

Sursum corda! Emeljük fel a szíveinket!