



### Építse egyik a másikat

Itthon maradtunk, lelassultunk, szeretjük, vagy zavar, hogy más a napirendünk, van időnk. A korona vírusról sokat gondolkodunk, ez befolyásolja minden napi kommunikációnkat, tágabb, de szűkkörben is. Gondolkodunk, félünk, aggódunk, hárítunk, magyarázatokat keresünk.

### Bevonjuk Istent ebbe a kommunikációba, vagy kizárjuk Őt?

A szent Ignáci lelkigyakorlatok célja, hogy keressük és megtaláljuk Istent mindenben, így a mai gyakorlat a **szavainkra összpontosít**, ez meghívás a szemléletváltásra, külső – belső figyelemre.

A lelkigyakorlatos könyv elején ezt olvashatjuk: *„... amikor az ember Teremtőjét és Urát megnevezi, akkor ezt megfontoltan tegye és adja meg a kötelező tiszteletet és hódolatot.”* (Lgy 38)

**Belső figyelemmel** kíséрни a megfogalmazott szavaink hatását, súlyát, értékét vagy kárát.  
Milyen tisztelettel ejtem ki a szavaimat, mondataimat?

A **kommunikáció** komunió- közösségteremtő és verbális kifejezése az oda-vissza kapcsolódásról szól. Arra gondoltam, milyen jó gyakorlási lehetőség, nagyszerű játék lehet, ha a figyelmünket, gondolatainkat a napjainkban használt szavainkra irányítjuk. *Ferenc pápa* egyszer azt mondta, három fontos szót mindig használjunk: **köszönöm, bocsáss meg és kérlek.**

Meghívást kapunk, hogy építsük egymást szavaink által. Mennyire tudatos, hogy a szavak is formálnak, befolyásolnak. A világmindenség megteremtése a Jóistennek csak egy szavába került. *„Legyen... [...] És látta Isten, hogy jó.” Ter 1*

El tudjuk képzelni mekkora hatalma, ereje van a kimondott szónak?

**Aki sokat beszél, annak azt mondják szószátyár, aki keveset annak, csendeske.**  
**Melyik jellemző rád?**

Rácsodálkoztam, hogy mennyi bátorítást, pozitív mondatot, igét olvashatunk a szentírásban. Egyik kedvencem, mely igazi udvarlást kifejező, szeretet-kijelentés, s ha picit nehezebb perceim vannak, rögtön elolvasom: *„Mert drága vagy szememben, becses vagy, és én szeretlek téged.” Iz 43,4*

**Keress a Szentírás tárházában számodra, elismerő, bátorító, dicsérő, igéket!**

A dicséret, bátorítás, elismerés kifejezéseket gyakoroljuk. Megerősíti egyik nagybőjti erényünket: az önfegyelmet, ha figyelmem a használt, kiejtett szavaimra terelem. Megerősíti az egymásra figyelés, tetszetésnek a kifejezését. Mekkora óriási tárháza van magyar nyelvünknek és mennyit használunk belőle?

Gyakorlat: **Én elkezdem a sort, és a három napban figyelmesebben használlok új szép kifejezéseket:** Fontos vagy! Ajándék vagy! Csodálatos, gyönyörű, tüneményes, élettől eleven, leleményes. Derék munka volt. Fantasztikus vagy! Örömöm telik benned! Hála Érted, Neked, elképesztő finom.... **Ti folytathatjátok!**

Találtam egy cikket melyben elismerő szavak halmaza van feltüntetve, <http://csermelyblog.tehetsegpont.hu/sites/default/files/image/elismero-szavak.jpg>

A dicséret motiválóan hat, egymás felé pozitív értékítélet közvetítünk. A gondolkodásmód építésének legfőbb eszköze a dicséret, hangsúlyozza Carol Dweck. <https://www.youtube.com/watch?v=vRjUyrBqS-o>

**Visszatekintésként a nap végén beszélgetek Jézussal és hálát adok, az újonnan felfedezett megerősítő, dicsérő, bátorító szavakért.**

**Gyerekekkel is lehet gyakorolni:** rajzoljátok le egy lapra a tenyereteket és az öt újpercre írjatok egy-egy általatok, velük használt, vagy újonnan tanult dicsérő, építő, elismerő szót.

