



„A szív bölcsessége”

Gyűjtemény lelkigyakorlatokhoz
és közösségfejlesztéshez —————✦

„A szív bölcsessége”

„A szív bölcsessége”

Gyűjtemény lelki gyakorlatokhoz és közösségfejlesztéshez



Piarista Rend Magyar Tartománya
Budapest 2025

Összeállította a PRMT Pasztorális-Pedagógiai Titkársága
Közreműködött: Medgyes Sándor, Medgyes Sándorné, Téglásy Katalin
Megjelent a Piarista Rend Magyar Tartománya főnökének engedélyével.

ISBN 978-615-5934-45-2

A mű részleteket vesz át az alábbi kiadványokból:

Valdocco. Útravaló a szalézi animátorsághoz. Szalézi Ifjúsági Mozgalom Egyesület, 2021.
Czopf Klára, Jani Áron SDB, Kurdi Kata, Lengyel Mária, Markolt-Rózsa Réka, Mázik Réka, Sándor Dorottya, Szlávik Adél

Önismereti és személyiségfejlesztő tréningek – nemzetközi tapasztalatok és hazai felhasználás c. oktatási anyag – a szegedi Katház Közhasznú Nonprofit Kft, a német Akademie Klausenhof, a szlovén Socialna Akademija és a temesvári West University of Timisoara közös munkája; <https://kathaz.hu/>

Játéktár ifjúsági alkalmakhoz. Szeged-Csanádi Egyházmegye Ifjúságpasztorációs Iroda; www.ipcszeged.hu

Dolores Ready: Imádság. A munkafüzet eredeti címe: Praying Saint Mary's Press, Terrace Heights, Wiona, MN 55987 United States of America, 1995; www.lelkigyakorlatok.regnum.hu

Köszönet Fogassy Judit SDSH nővérnek.

Ahol ketten vagy ... harmincan. 78 közösségi imádság. kircheim.hu

Ezúton fejezzük ki köszönetünket az illetékes előljáróknak az engedélyért.

Borítókép:

Kalazanci Szent József diákokkal a Szűzanya előtt, Tury Gyula festménye (1931), Szeged, Fogadalmi-templom
Fotó: Papdi Balázs

Piarista Rend Magyar Tartománya, 2025

Szerkesztette: Varga Anna

Tipográfia, tördelés: Vidosa László

Tartalom

Tartományfőnöki köszöntő	7
1. Önismereti gyakorlatok	
Egyéni feladatok	9
Kooperatív feladatok	19
2. Önismereti tesztek	
I. Önismeret	31
II. Közösség, csoport	41
3. Önismereti hétvége	49
4. Közösségépítő játékok	61
5. „Igazságba öltözzetek!” Közösségépítő gyakorlatok	77
6. Imagyakorlatok	97
Istenről alkotott képeinkkel imádkozni	101
Istenben jelen lenni	105
Az ismétléses ima, röpima	109
Szemlélődés a Szentírás segítségével	113
Imádkozni, ahogy Jézus tette	118
7. Imaformák	123
8. Rekolllekciók	
„Mit adsz?” Nagyböjti hátizsákos lelkinap	151
Jézus, aki szegénynek született. Karácsonyváró nap	155
„Menjünk mi is Betlehembe!” Adventi lelkinap	160
„Kötelék – kötelek” Adventi lelkinap	170
„Tanulj a kicsinyektől!” Adventi lelkinap	181
A Rendalapító hagyatéka. Lelkinap Kalazanciussal	184
Az útról. Jezsu lelkinapok	188
Különböző alkalmak. Lelkinapok a 7–12. évfolyamnak	220
9. Lelkigyakorlatok	
Találkozás önmagammal, Istennel és egymással. Lelkigyakorlat 5. évfolyam . . .	261
A hála. Lelkigyakorlat 6. évfolyam	265
Barátság egymással és Jézussal. Lelkigyakorlat 7. évfolyam	270
A barátság. Lelkigyakorlat 8. évfolyam	273



Hol a helyem, mi a szerepem az életben? Lelki gyakorlat 9. évfolyam	279
Ki vagyok én? Lelki gyakorlat 9. évfolyam	283
Életút, amire készülök. Lelki gyakorlat 9. évfolyam	288
Együttérzés, empátia. Lelki gyakorlat 10. évfolyam	294
Emberi méltóság, közösségépítés, határaink. Lelki gyakorlat 10. évfolyam . . .	305
Kapcsolatok. Lelki gyakorlat 11. évfolyam	310
Keresztény felnőtttség. Lelki gyakorlat 11. évfolyam	317
Élethívás-keresés. Lelki gyakorlat 12. évfolyam	320
 10. Hívás gondozás, hivatáskultúra	
Választható óratervi ajánlások a hívás gondozási tematikához 1.	323
Választható óratervi ajánlások a hívás gondozási tematikához 2.	329
 11. Életvezetési szempontok	333

Tartományfőnöki köszöntő

Iskoláink minden évben lelkinapokat, lelkigyakorlatokat szerveznek tanulóink számára, hogy ezzel is segítsék a növekedést a lelkiekben, és gyarapítsák az Istennel való találkozási lehetőség alkalmait. De fontos része nevelőmunkánknak az önismeret fejlesztése, a magunk megértésének segítése, a mentális egészségünk megőrzésének támogatása és a közösségben való együttlétezés, a közösséghez való kapcsolódás elmélyítése is.

Mindezek megvalósítása nem könnyű feladat, hiszen a pedagógus elsősorban a szaktárgy tanításához ért, s bármilyen erős is elköteleződése a nevelés, a személyiségfejlesztés és a közösségi lét erősítése iránt, ennek módszertana, ügyes eljárásainak megtalálása nagy kihívást jelent pedagógusaink számára.

Miközben nevelő közösségeinkben hősies erőfeszítéssel keressük a nehezebben megfogható feladatokhoz a helyes utakat-módokat, számtalan munkaanyag, forgatókönyv, terv és feladatgyűjtemény keletkezik és keletkezett az egyes műhelyekben egymással párhuzamosan. Nagyszerű módszereket dolgoztak ki más nevelőmunkát folytató szerzetesrendjeink és egyházi közösségeink is: csodálatos segítségre lelhetünk a jezsuita, szalézi, regnumi, cserkészközösségi vagy egyházmegyei anyagokban is, nem beszélve a vallási nevelésünkötől független, de mentálhigiénés vagy közösségi fejlesztő munkánkat segítő világi szakmunkákban is.

Ennek a kiadványnak elsődleges célja, hogy közlétegye a magunk és egymás számára mindazt, ami az egyes műhelyekben összegyűlt, de kevésbé vált közismertté vagy a saját közösségen túl szélesebb körben elérhetővé. Hiszen nem kívánjuk elrejtetni egymás elől azt, amit megértettünk és megismertünk, hanem annak örülünk, ha egymás munkáját segítve hozzáférhetővé tesszük minden hasonló munkát végző nevelő számára, amit megalkottunk.

Kézikönyvünk egyik tengelyén az egyéni munka felől a csoportos-kooperatív tevékenységeken át haladunk a frontális, nagy, közös foglalkoztatás gyakorlatai felé. A másik tengely mentén a mentálhigiénés, önismereti, közösségépítő tevékenységektől haladunk a lelki-spirituális alkalmak munkaformái felé. Mikrocelekvések, egyedi feladatok és egymásra épülő, hosszabb algoritmusok, akár egész napos vagy több napos projektek egyaránt sorra kerülnek leírásainkban.

Köszönetet mondunk mindazoknak az egyéneknek és közösségeknek, akik hozzájárultak szellemi termékük közreadásához. A máshonnan átvett programleírások és feladatsorok fejezeteinél igyekeztünk a lehető legpontosabban hivatkozni a forrást – ha mégis ütközne valamely szerző szándékával a közreadás, kérjük, jelezze számunkra. Kiadványunkat ingyenes terméknek szánjuk, fejlesztésünk teljes mértékben nonprofit jellegű.

Abban bízunk, hogy az alkotók egészen széles körének itt közzétett munkája sok áldást hoz majd, és nemcsak magában a tevékenységben segíti majd diákjainkat és munkatársainkat, hanem a jól megtervezett alkalmak és együttlétek révén végső soron az Őristen felé is segíti majd őket – és segít bennünket, magunkat is.

Budapest, 2025. július 15.

Zsódi Viktor Sch.P.
tartományfőnök

1. Önismereti gyakorlatok

Egyéni feladatok

1. Nevetős gyerekek – búslakodó gyerekek

- Föl tudnál állítani egy skálát az osztálytársaidból, hogy kiket látsz legtöbbször búsnak, kik a leginkább nevetgélősek? Írj 3-3 nevet!
- Te hova tennéd magad a skálán? Rajzold be egy kis körrel az egyenesre, amely a búslakodóktól a vidámak felé tart!
- Melyik igaz rád leginkább az alábbiak közül? Húzd alá! Melyik nem igaz rád egyáltalán? Húzd át!

- *Úgy érzem, semmit sem várhatok a jövőtől.*
- *Visszatekintve a gyerekkoromra, kudarcok sorozatát látom.*
- *Valójában általában semmi sem okoz meglegedettséget nekem.*

d) Idézz fel egy olyan emlékképet, látványt, akár tárgyat vagy tájat, amely minden különösebb ok nélkül szomorúságot ébresztett benned! Utána pedig valamit, amin nevetned kellett, pedig látszólag nem volt benne semmi nevetséges!

e) Szükségét éreznéd, hogy vidámabb természetű légy? Fogalmazd meg azt is, miért könnyebb annak az életre, aki vidámabban tekint az életére!

2. Kiállok-e magamért?

a) Mit érzel, ha vitatják, amit mondasz? Ha nem értenek egyet veled? Ha lehurrognak, leszavaznak, letorkolnak? Húzd alá!

– *dühöt, ijedtséget, szégyellem magam, annál vitatkozóssabb leszek, nem hagyom magam, hülyének tartom őket, megbánom, hogy megszólaltam*

b) Mi jellemző rád az alábbiak közül vita esetén, és mi az, ami egyáltalán nem? Ami igaz rád, karikázd be, ami egyáltalán nem, azt húzd át!

- *igyekszem sietve megbeszélni, tisztázni*
- *azt keresem, hogy a másik ember se érezze magát vesztesnek, ha én győzők*
- *próbálom megérteni, miért úgy gondolja*
- *emészttem magamat, bánom, hogy szóltam*
- *keresek valami közbülső megoldást*
- *inkább hagyom a csudába a véleményemet*
- *mindenképpen keresztülviszem az igazamat*
- *rájuk hagyom*

c) Van-e kedvenc hősöd, akit azért szeretsz, mert kiállt magáért? Filmből, könyvből, meséből? Miért lehetett nehéz neki? Miért sikerülhetett mégis?



3. Hányadán állunk saját magunkkal?

- a) Vannak öntelt, önelégült felebarátaink, akik valahogyan sosem találnak hibát magukban. Vannak azután olyanok, akik önmarcangolóok: még a szüleik bajáért is magukat vádolják. És persze olyanok, akik látszólag teljesen elégedettek, de titkon megvetik magukat. – Te melyik típusba sorolod magad? Mondj egy helyzetet, amikor jogosan vádoltad magad! És egy olyat is, amikor ez kitalált, alaptalan önvád volt!
- b) Melyik igaz rád az alábbiak közül? Húzd alá, amelyik igaz rád, és húzd át, amelyik egyáltalán nem!
- Sokszor hibáztatom magam valami miatt.
 - Sokszor érzem úgy, hogy részszorgálnék a büntetésre.
 - Kevésbé érdekelnek az emberek, jobban érzem magam, ha senki sincs a közelemben.
 - Állandóan elhalasztom a döntéseimet, egyáltalán nem szeretek és nem is tudok dönteni, nehéz nekem ez.
- c) Szükségét éreznéd, hogy elégedettebb légy önmagaddal? Fogalmazd meg azt is, miért könnyebb annak az életre, aki optimistábban tekint saját magára!

4. Hogyan vagyok jelen a konfliktusokban és a vitás helyzetekben?

- a) Kortársaink között élni jó dolog, de nem mindig egyszerű. Érdemes rápillantanod, hogyan is vagy jelen a nehéz helyzetekben! Válaszd ki az alábbiak közül, melyik jellemző rád! Ami igen, azt húzd alá, ami egyáltalán nem, azt húzd át!
- Ha látom egy osztálytársamon, hogy valamiért nagyon fontos számára az álláspontja, igyekszem igazodni a szándékaihoz.
 - Ha nagyon mást akar vagy nagyon vitatkozik valaki, elsősorban az vezet, hogy érje be egy kompromisszummal.
 - Ha vitatkozunk, nekem az a legfontosabb, hogy megértessem a másikkal a gondolkodásom logikáját és előnyeit.
 - Alapvetően igyekszem figyelembe venni a másik szempontjait, de azért eszemben sincs feladni a saját álláspontomat.
- b) Válaszd ki az egyik aláhúzott, rád jellemző állítást, és fejtsd ki pár sorban!
- Teljesen igaz rád a választott állítás, vagy kicsit pontosítanád?
 - Mi ebben a viselkedési normában a jó, az értékes?
 - Mennyire jellemző a hozzáállásod másokra, esetleg a többségre vagy néhány emberre?

5. Mi a véleményed erről a gondolatról: „Ha látom, hogy ez vagy az a másikat boldoggá teszi, szívesen megteszem, hogy ráhagyjam elképzeléseit.”

- a) Melyek az előnyei?
- b) Melyek a hátrányai?
- c) Szívesen változtatnál ezen a tulajdonságodon? Vagy inkább erősítenéd, mert jó? Miért?

6. Mennyi benned a derűlátás? Megvan-e benned a szükséges életerő és optimizmus?

- a) Írd át a mondatokat úgy, hogy igazak legyenek a hangulatod tekintetében! Tartsd meg az állítás tematikáját, de fogalmazd át úgy, hogy érvényes legyen rád!
- Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam az utóbbi időben, és már nem igazán vagyok vonzó személyiség.



- *A legegyszerűbb helyzetekben is nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy egyáltalán megcsináljak bármit is.*
- *Halálosan fáraszt minden, amit csinálok, még a legegyszerűbb dolgok is.*
- b) Keress példát arra, amikor fárasztó feladatod volt, mégis szívesen, lendületesen csináltad!
 - *tanulásban*
 - *iskolai, de nem tanulási dolgokban*
 - *otthoni feladatban*
 - *a barátaiddal közös feladatban*

7. Irányítasz a pályán, vagy téged irányítanak? Sodorsz vagy sodródsz?

- a) Húzd alá azt a mondatot, amelyik igaz rád, és húzd át azt, amelyik egyáltalán nem!
 - *Inkább nem foglalkozok állást, ha úgy érzem, hogy az vitához vezetne.*
 - *Nem akarok konfliktust, inkább ráhagyom a másikra.*
 - *Általában határozott vagyok céljaim követésében.*
 - *Még ha nekem is van igazam, igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.*
 - *Mindig igyekszem a másikkal közösen keresni a megoldást.*

8. Mennyire nyomasztanak a mindennapokban elkerülhetetlen kisebb-nagyobb konfliktusok?

- a) Tekintsd át a lentebbi állításokat, és meséld pár mondatban a konfliktuskezelő habitu-sodról ezek alapján vagy akár ezektől messzire kanyarodva!
 - *Ha ideges vagyok, testi tüneteim lesznek, pl. fejfájás, gyomorszorítás.*
 - *Éjjel nehezen tudok elaludni, és kialvatlanul ébredek.*
 - *Kompromisszumos megoldást próbálok találni.*
 - *Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami nekem és a másik félnek fontos.*
 - *Általában határozott vagyok céljaim követésében.*
 - *Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot.*
- b) Van olyan mondat, amelyik igaz rád a lentebbiekből? Fogalmazd meg, melyik dimenzió-ban mi a legerősebb hozzáállás!
 - *Viták esetekben igyekszem kompromisszumos megoldást találni.*
 - *Legtöbbször inkább lemondok a saját kívánságaimról, csak hogy ne legyen baj.*
 - *Ki nem állhatom a haszontalan feszültségeket, akkor inkább legyen nekik igazuk.*
 - *Gyakran alkalmazom a halogatást: inkább megpróbálok későbbre halasztani a dolgok el-döntését.*

9. Fogalmazd meg a lentebbi mondatok alapján, milyen személyiség vagy saját célja-id és akaratod végigvitelében!

- a) Akár igaz rád a mondat, akár nem, indulj ki ebből, és jellemezd magad ehhez képest!
 - *Azt hiszem, én nagyon is határozott vagyok a céljaim elérésében.*
 - *Szívesen megvitatom a dolgaimat azzal, aki ellenzi. Nem okoz nehézséget az álláspontom képviselése.*
 - *Nem szeretek a nézeteltérések miatt gyötrődni és konfliktusokba bonyolódni, inkább megtar-tom magamnak a véleményemet.*



- *Bármire kész vagyok, és mindig elszántan állok ki magamért, hogy a saját utam járthassam.*
 - *Határozott vagyok céljaim követésében.*
 - *Hacsak lehet, kompromisszumos megoldást próbálok találni, mert az ilyesmit többre tartom, mint valamelyik fél lenyomását.*
- b) Hol van az arany középút konfliktusok esetén? Mi a személyes véleményed erről? Fejtsd ki a lentebbiek alapján!
- *Én mindig azon vagyok, hogy minden vitás kérdést nyíltan megbeszéljünk, kibeszéljünk.*
 - *Határozott vagyok a magam ügyében, de lehetőleg igyekszem a másik érzéseit is kímélni.*
 - *Sajnos jellemző rám, hogy inkább elkerülöm az állásfoglalást, ha az vitát eredményezne.*

10. Hogyan viszonyulsz a magadért való kiállás kérdéséhez?

- a) Milyennek látod az utadat, fejlődésedet a középiskolás években? Változott-e ebben a személyiséged? Támponthoz adhatnak összefoglalódhoz a lentebbi szempontok!
- *Régen bizony nem kellett túl sok minden ahhoz, hogy megijedjek / visszahúzódjak.*
 - *Mostanában sokszor úgy érzem, hogy nem tudom irányítani életemet.*
 - *Ahogy érettebb személyiség lettem, inkább azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.*
 - *Ma már nem vagyok olyan erőszakos a vitákban. Elmondom a gondolataimat, és érdeklődéssel hallgatom a másikat.*
 - *Az évek folyamán rájöttem, hogy többre megyek, ha erőszakoskodás helyett igyekszem megvilágítani az álláspontom okait.*
 - *Ahogy fejlődöm, igyekszem a másik érzéseit kímélni és megővni a kapcsolatot.*
- b) Mit adnál a lentebbiekből tanácsul a barátodnak, barátnődnek? És mi az, amivel inkább vitatkoznál? Miért?
- *Igyekezz mindent megtenni, ami csak szükséges a feszültségek elkerülése érdekében!*
 - *Sohasem szabad megsérteni a másik érzéseit!*
 - *Igyekezz erőszakoskodás helyett érvekkel meggyőzni a másikat!*
 - *Légy mindig határozott a céljaid követésében!*
 - *Kerüld a haszontalan feszültségeket!*
 - *Néha érdemes a másikra ráhagyni a dolgokat.*
 - *Próbáld lehetőleg későbbre halasztani a konfliktusokat – aki időt nyer, életet nyer!*

11. Mutass be 3 személyiségtípust 3 PowerPoint-dián! Válassz egy-egy portrét a világhálóról, és illeszd be a dia közepére! A kép köré helyezz el rá jellemző szövegbuborékokat! A három karakter legyen nagyon különböző! Jellemzésükhöz válogathatsz a lentebbiekből!

- *Nem zavar, ha megérint valaki, akit amúgy kedvelek.*
- *Van, aki már akkor is fél egy kicsit, amikor el kell indulnia otthonról, ki kell lépnie a lakásból.*
- *Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit.*
- *Azt az ajándékot értékelem igazán, amit valaki saját kezűleg készít nekem.*
- *Ha valaki nem fordul felém a teljes figyelmével, akkor inkább nem is beszélek vele.*
- *Sokan képtelenek megszabadulni gyötörő gondolataiktól, aggodalmaiktól, és állandóan küzdenek valami félelmetes perspektívával.*
- *Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem.*



12. Készíts 3 perces hangfelvételt, amelyben bemutatsz a szorongó személyiségtípust, majd a felszabadult személyiségtípust jellemzőit 1-1 percben (segítenek a lentebbi állítások). A harmadik percben jellemezd magad 8-10 mondatban abból a szempontból, hogy milyen a személyiséged ezekhez képest!

- *Van, aki már akkor is fél egy kicsit, amikor el kell indulnia otthonról, ki kell lépnie a lakásból.*
- *Sokan képtelenek megszabadulni gyötrő gondolataiktól, aggodalmaiktól, és állandóan küzdenek valami félelmetes perspektívával.*
- *Nem egy embernek attól lassú vagy körülményes a munkája, tanulása, mert kényszerét érzi, hogy mindig és mindenképpen hibátlan legyen, amit csinál, és ezzel teljesíthetetlen elvárás támaszt magával szemben.*
- *A szorongó sokszor korán ébred, és akármilyen korán van, már nem is tud visszaaludni.*
- *Sokan annyira iszonyodnak az emberektől, hogy képtelenek buszon, villamoson vagy metróon utazni.*
- *A szorongók sokszor érzik szomorúnak vagy lehangoltnak magukat, és borúlátók a jövőre vonatkozóan.*

13. Készíts szövegfájlból 8-10 kérdésből álló személyiségtesztet arról, hogy valaki mennyire szorongó és mennyire felszabadult, majd alakítsd a kérdéssorodat interaktív Google-ürlappá! Segíthetnek a kérdések megfogalmazásában a lentebbi szempontok!

- *A szorongó sokszor korán ébred, és akármilyen korán van, már nem is tud visszaaludni.*
- *Ha váratlanul szólít meg valaki, hirtelen ijedség fog el, sőt néha egészen rám tör a pánik.*
- *Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit.*
- *Van, aki már akkor is fél egy kicsit, amikor el kell indulnia otthonról, ki kell lépnie a lakásból.*
- *Azt az ajándékot értékelem igazán, amit valaki saját kezűleg készít nekem.*
- *Sajnos elég könnyen válok ingerlékenyvé vagy zaklatottá.*
- *Gyakran tölt el félelemérzés tereken, utcákon vagy nyilvános helyeken.*
- *Ha valaki nem fordul felém a teljes figyelemével, akkor inkább nem is beszélek vele.*
- *Sokan képtelenek megszabadulni gyötrő gondolataiktól, aggodalmaiktól, és állandóan küzdenek valami félelmetes perspektívával.*
- *Jellemző rám, hogy könnyen összerendeznek, megriadok.*
- *A szorongók sokszor érzik szomorúnak vagy lehangoltnak magukat, és borúlátók a jövőre vonatkozóan.*

14. Mennyire vagy emberkerülő? Vagy nagyon is kötödsz másokhoz? Mennyire fontos neked a társaidhoz való kapcsolódás? Járd körül a kérdést azzal, hogy aláhúzod, ami igaz rád, áthúzod, ami egyáltalán nem!

- *Alapvetően nehezemre esik megbízni a barátaimban vagy a másik emberben – döntően bizalmatlan vagyok.*
- *Gyorsan barátkozom, hamar kötödni kezdek emberekhez, és fontos nekem a kapcsolódás.*
- *Sohasem okoz nekem különösebb nehézséget, hogy kifejezzem másoknak, amit érzek, gondolok, szeretnék.*
- *Nemígen merek kritizálni senkit sem, és szinte sosem vagyok képes megmondani az embereknek, amit valójában gondolok.*



- *Ha vita vagy veszekedés alakul ki, sokszor olyasmiket vágok a másik fejéhez, amiket később megbánok.*
- *Ha vita vagy veszekedés alakul ki, inkább elhallgatok, és megtartom magamnak a véleményemet.*
- *Inkább nem mondom ki a véleményemet az ellenséges beszélgetőpartnereimnek.*
- *Félek attól, hogy egyáltalán nem vagyok szimpatikus, és minden tekintetben alatta maradok társaimnak.*
- *Szerintem az emberek eléggé unalmasnak találják engem, és azt hiszem, ha szól hozzám valaki, inkább csak udvariasságból vagy sajnálatból teszi.*

15. Gondold át a saját társas kapcsolataidat: vajon mennyire vagy emberkerülő, vagy mennyire kötödsz másokhoz? Válassz azokból a mondatokból, amelyek illenek rád, egészítsd ki őket saját állításaiddal, és összegezd az önjellemzésedet 8-10 saját mondatban!

- *Csak úgy tudok kapcsolódni a többiekhez, ha teljesen biztonságban érezhetem magam. És ha pontosan tudhatom, mire számíthatok.*
- *Alapvetően nehezemre esik megbízni a barátaimban vagy a másik emberben – döntően bizalmatlan vagyok.*
- *Félek attól, hogy egyáltalán nem vagyok szimpatikus, és minden tekintetben alatta maradok társaimnak.*
- *Gyakran vagyok dühös másokra, és alighanem túl érzékenyen reagálok a társaim dolgaira.*
- *Gyorsan barátkozom, hamar kötödni kezdek emberekhez, és fontos nekem a kapcsolódás.*
- *Ha vita vagy veszekedés alakul ki, inkább elhallgatok, és megtartom magamnak a véleményemet.*
- *Ha vita vagy veszekedés alakul ki, sokszor olyasmiket vágok a másik fejéhez, amiket később megbánok.*
- *Inkább nem mondom ki a véleményemet az ellenséges beszélgetőpartnereimnek.*
- *Kifejezetten idegesít, ha túl közel kerül hozzám a másik ember, és irritál, hogy egyesek térközsabályozása egészen abnormalis.*
- *Nemigen merek kritizálni senkit sem, és szinte sosem vagyok képes megmondani az embereknek, amit valójában gondolok.*
- *Sohasem okoz nekem különösebb nehézséget, hogy kifejezzem másoknak, amit érzek, gondolok, szeretnék.*
- *Szerintem az emberek eléggé unalmasnak találják engem, és azt hiszem, ha szól hozzám valaki, inkább csak udvariasságból vagy sajnálatból teszi.*

16. Készítsd el az önjellemzésedet társas kötődéseid, illetve befelé vagy kifelé forduló személyiséged felvázolásával! Meríthetsz szempontokat a lentebbi mondatokból, de figyelmen kívül is hagyhatod őket. Fogalmazz meg egy önmagadat jellemző mondatot, majd támaszd alá 5-6 érvel, példával!

- *Szívesebben vagyok másokkal, mint egyedül.*
- *Inkább csak felszínes dolgokról mesélek, a fontos dolgaimat nem nagyon osztom meg másokkal.*
- *Sok barátom van, de igazán bizalmas egy sincs közülük.*
- *Ha vita vagy veszekedés alakul ki, sokszor olyasmiket vágok a másik fejéhez, amiket később megbánok.*



- *Ha vita vagy veszekedés alakul ki, inkább elhallgatok, és megtartom magamnak a véleményemet.*
- *Inkább nem mondom ki a véleményemet az ellenséges beszélgetőpartnereimnek.*
- *Csak úgy tudok kapcsolódni a többiekhez, ha teljesen biztonságban érezhetem magam. És ha pontosan tudhatom, mire számíthatok.*
- *Félek attól, hogy egyáltalán nem vagyok szimpatikus, és minden tekintetben alatta maradok társaimnak.*
- *Szerintem az emberek eléggé unalmasnak találják engem, és azt hiszem, ha szól hozzám valaki, inkább csak udvariasságból vagy sajnálatból teszi.*
- *Alapvetően nehezemre esik megbízni a barátaimban vagy a másik emberben – döntően bizalmatlan vagyok.*
- *Gyorsan barátkozom, hamar kötödni kezdek emberekhez, és fontos nekem a kapcsolódás.*
- *Sohasem okoz nekem különösebb nehézséget, hogy kifejezzem másoknak, amit érzek, gondolok, szeretnék.*
- *Gyakran vagyok dühös másokra, és alighanem túl érzékenyen reagálok a társaim dolgaira.*
- *Nemigen merek kritizálni senkit sem, és szinte sosem vagyok képes megmondani az embereknek, amit valójában gondolok.*
- *Kifejezetten idegesít, ha túl közel kerül hozzám a másik ember, és irritál, hogy egyesek térszabályozása egészen abnormális.*

17. Mit gondolsz arról az emberről, akiben „könnyen felmegy a pumpa”, aki mindjárt „ideges lesz” és szíre-szóra feszült helyzeteket teremt maga körül?

Fogalmazd meg és meséld el pár mondatban, szerinted hol a helye a szenvedélyes, heves állásfoglalásnak! Elfogadod vagy kifejezetten szereted, ha valaki erőteljesen ad hangot a véleményének? Ha határozottan kiáll? Támaszd alá érvekkel is ezt az értékrendedet!

18. „A mindig csak nyugalmat árasztó, galambpéjű, túlságosan békés emberek engem nem tudnak feldobni. Jobban szeretem, ha valaki élénken beszél, harcosan képviseli, ami fontos neki, és mindig egyértelművé teszi, hogy mit is akar.”

Fogalmazd meg, valóban így vagy-e ezzel a dologgal! Akár igen, akár nem, érvelj az álláspontod mellett! Magyarázd meg, miért tesz jót a barátságnak vagy a közösségnek egyik, illetve másik temperamentum!

19. „Nem szeretek egyedül lenni a véleményemmel egy csoporton belül, ebben az esetben inkább hallgatok, de az is nehéz, ha a többség vagy a hangosak ellenében ki kell állnom a véleményemért. Inkább elkerülöm ezt a helyzetet.”

Fogalmazd meg 8-10 mondatban, miért érthető ez a magatartás, és miért jó, ha fejlődni tudunk benne! Azonosítsd a saját helyzetedet is ebben a kérdésben: melyik típus vagy, mennyire nehéz egyedi, saját álláspontodat képviselned?



20. Készíts pókhálóábrát egy PowerPoint-dián! Mutasd be, kikkel állsz kapcsolatban a mindennapjaidban! Középre írd be „én”! Vastagabb, rövidebb vonalakkal kapcsolód önmagadhoz, akik szorosabb közelségben vannak veled! Vékonyabb vonallal, távolabbra rajzold be azokat, akik szintén fontosak, de már nem annyira! Feléd mutató nyíllal jelezd, akire neked van elsősorban szükséged! Öfelé mutató nyíllal, akinek inkább te adsz a kapcsolatban!

Gondolj mindezekre:

- *családod*
- *barátok*
- *osztálytársak*
- *tanárok, felnőttek*
- *bárki más, aki fontos az életedben*

21. Készíts 3 perces hangfelvételt, amelyen bemutatsz az osztályodat mint közösséget, és benne a saját helyedet! Ilyen kérdések mentén szedheted össze a gondolataidat:

- *Összességében összetartó vagy inkább közömbös társaság?*
- *Mennyire fontos a tanulás, a hit, a közösségi élet ebben az osztályban?*
- *Milyen képed van az osztályról más osztályokkal összevetve?*
- *Vannak-e csoportok, szorosabb baráti körök?*
- *Neked milyen a kötődésed egy-egy csoporthoz és az egész osztályhoz?*
- *Hogyan látnak téged, hogyan tekintenek rád az osztálytársaid?*

22. Mennyire kötődsz ide, mennyire fontos neked ez a közeg?

Készíts szövegfájlból 8-10 kérdésből álló tesztet, amelyben az osztálytársaid adhatnak feleltválasztós állításokat az osztályközösségről (nagyon – közepesen – kevéssé). Ha elkészítetted a kérdéssorodat, alakítsd át interaktív Google-ürlappá! Segíthetnek a kérdések kialakításában a lentebbi szempontok!

- *Mennyire tartják összetartó közösségnek az osztályt?*
- *Mennyire fontos az osztályotoknak a tanulás, a hit, a közösségi élet?*
- *Mennyire tartják jó osztályközösségnek más osztályokkal összevetve?*
- *Mennyire jellemzők az osztályon belül a csoportok, szorosabb baráti körök?*
- *Mennyire kötődik a válaszadó egy-egy csoporthoz és az egészhez?*

23. Írj 8-10 mondatos fogalmazást az imádságról, imádkozásról! Választhatsz ezekből a témákból:

- Hogyan tanultam meg imádkozni, és hogyan váltam önállóvá ebben.
- Miért nehéz nekem imádkozni, és mikor esett mégis jól a lelkemnek.
- Nem mindenki képes imádkozni, mert...

24. Lukács evangéliumában olvassuk Mária és Márta történetét! Olvasd el a rövid jelenetet, majd próbálj felelni a kérdésekre:

„Útjukon betértek egy faluba. Egy Márta nevű asszony befogadta házába. Ennek volt egy húga, Mária. Ez odaült az Úr lábához és hallgatta a szavait. Márta meg sürgött-forgott,



végezte a háziasszonyi teendőket. Egyszer csak megállt: »Uram – méltatlankodott –, nem törődöl velem, hogy húgom elnézi, hogy egyedül szolgáljalak ki? Szólj neki, hogy segítsen nekem!« Az Úr azonban így válaszolt: »Márta, Márta, sok mindenre gondod van, és sok minden nyugtalanít, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, nem is veszik el tőle soha.«

- *Mit jelent a „jobbik rész”?*
- *Miként kell saját életünkben a jobbik részt választani?*

25. Az üdvösség keresése és a Krisztushoz kapcsolódás közösségi dolog. „Szeressétek egymást, ahogyan én szerettelek titeket” – olvashatjuk a Szentírásban. (Jn 15,12)

Mivel mi az Egyház híveinek közösségét alkotjuk, imádkozunk egymásért. Ha célunk a szeretet elérése, hogy Istennel egyesüljünk, akkor a felebaráti szeretet elengedhetetlenül fontos alkotórészévé válik a keresztény életnek:

- *Miért erősíti a hitünket, ha együtt imádkozunk?*
- *Hányféleképpen tudunk együtt imádkozni?*

26. Szent Pál így ír a szeretetről: „A szeretet türelmes, a szeretet jóságos, a szeretet nem féltékeny, nem kérkedik, nem is kevély. Nem tapintatlan, nem keresi a maga javát, nem gerjed haragra, a rosszat nem rója fel. Nem örül a gonoszságnak, örömet az igazság győzelmében leli. Mindent eltűr, mindent elhisz, mindent remél, mindent elvisel. S a szeretet nem szűnik meg soha.” (1Kor 13,4-8)

Állítsd sorrendbe a felsoroltakat aszerint, hogy számodra melyik a legnehezebb! Haladj afelé, amiben könnyebben teljesíted a szeretet követelményeit!

Értékelj, elemezd pár mondatban a sorrendet! Miért nehéz számodra az egyik, mi az, ami könnyűvé teszi a másikat?

27. A Katolikus Lexikon így fogalmaz a szentmiséről: „A cél az, hogy a hívők ne csak kívülállók és néma hallgatók legyenek, hanem tudatosan és tevékenyen vegyenek részt a szent cselekményben, tanuljanak Isten ígéből és merítsenek erőt testének asztaláról. Igyekezzenek az áldozatot a pappal együtt följánlani és imájukat is áldozatul hozni. Így lesznek egyre inkább egyek Krisztus által Istennel és egymással.”

Meg tudod-e fogalmazni, mit jelent részedről a szentmisén való részvételen az, hogy

- a) tevékenyen részt veszel
- b) tanulsz
- c) erőt merítesz?

Tapasztalsz-e különbségeket, amikor jobban megéled ezeket a tapasztalatokat a szentmisén, és amikor kevésbé?

28. Készíts vázlatot, és mesélj annak alapján az imádságról, imádkozásról! Három megközelítésből választhatsz:

- a) Emlékezetes imaélményem, amire hosszú idő után is emlékszem és emlékezni fogok, mert felemelő érzést éltem át benne.
- b) Miért jó közösségben, együtt imádkozni, és miért jó magunkban, négyszemközt az Istennel?



c) Személyesen az érint meg leginkább, ha énekekkel/szentmisében/ismétlődő, kötött formákban/saját szavaimmal imádkozhatok, mert...

29. Keresd meg az interneten a Magyar Katolikus Lexikont (lexikon.katolikus.hu)! Keresd meg az „Sz” betűre kattintva, majd lefelé görgetve a „szentmise” szócikket!

Írd ki egy szövegfájlba a három elnevezést, amit az őskeresztények használtak a mise szinonimájaként!

Mind a háromról írd pár mondatos értelmezést, hogy miért fejezi ki a szentmise lényegét! Egy negyedik bekezdésben fogalmazd meg azt is, hozzád melyik elnevezés áll a legközelebb! Melyik hangsúllyal tudod leginkább átélni azt, amit a szentmisében ünneplünk?

30. Keresd olyan képeket az interneten, amelyek kifejezik, miért különleges beszéd-mód, különleges kommunikáció az imádság! Állíts össze prezentációt a képekből, rövid címekkel vagy magyarázatokkal! Olyan képi metaforákban is gondolkodhatsz, mint:

- *találkozás a végtelennel,*
- *az apró teremtmény párbeszéde a hatalmassal,*
- *az ember kicsinységének átélése,*
- *a bizalom,*
- *a kötődés a megfoghatatlanhoz,*
- *a Megtestesült Isten,*
- *a hit és az egyház jelképei (szimbólumai).*

31. Keresd fel az interneten a szentiras.hu oldalt, és vedd össze a vak meggyógyításáról szóló történet különböző előfordulásait! Fogalmazz meg kérdéseket, amelyek a hit és a könyörgés példázataként állítják elének a gyógyulást!

- a) A nyitóoldal bal felső részén találod a gyorskeresést.
- b) Kezdd el beírni: Bartimeus!
- c) Kattints a feldobott találatok közül a legelsőre!
- d) A felső sor mutatja, Máté 10. fejezetében vagyunk.
- e) Alatta a másik két előfordulásra is kattinthatsz: Mátéra, Lukácsra.

Az összehasonlítás nyomán megfogalmazott kérdésekben a következőkre térhetsz ki:

- *Bartimeus reménytelen helyzete,*
- *elszántsága, kitartása,*
- *a többi ember reakciója,*
- *Jézus válasza,*
- *mi magunk és a hit, mi magunk és a kérdés, mi magunk és az elszántság.*



Kooperatív feladatok

1. A könnyebb élet

Mind a ketten a kórházban dolgoztak. Ápolónők voltak. Az egyik a tanulmányai végén járó rezidens, a másik apáca. Jól ismerték egymást, az osztályon szerették őket. Sokat voltak együtt mert rengeteget túlóráztak.

A nővérszobában, kávézás közben, sóhajtva fordult az apácahoz az új kolléganő:

– Néha azért nagyon irigyellek téged. Ha lejár a munkaidőm, akkor rohanhatok haza, bevásárlás, főzés, takarítás, a lecke a gyerekekkel, a férjem a munkahelyi problémáit ontja rám... Alig bírom már. Ilyenkor eszembe jut, mennyivel könnyebb is neked...

– Bizony, bizony... – bólogatott a megszólított –, én is így látom. Tudod, csak az a furcsa, hogy egyre kevesebben választják ezt a könnyebb életet...

Feldolgozás

Egy vezető, aki a főnővér feladatát látja el.

Három tanuló: apáca, rezidens és világi nővér.

A többi tanuló 3 csoportot alakít, akik csoportonként az apácahoz, a rezidenshez és a világi nővérhez tartoznak.

A főnővér utasítást ad, illetve feladatot oszt ki a nővéreknek.

Mindegyik kiválasztott szereplő dönthet, hogy az új feladatot elfogadja vagy elutasítja.

A válasz bővíthető magyarázattal is: igen, de...; nem, mert... stb.

Lehetséges utasítások:

Egy hónapig másik osztályon kell dolgoznia.

A délutáni műszakra is itt kell maradnia.

Járvány miatt szabadságra most nem lehet menni.

Egy újonnan munkába lépő nővért kell betanítani.

A három szereplő választ meghallgatjuk, majd ők csatlakoznak a csoportjukhoz.

A csoport tagjai kérdéseket, szempontokat fogalmaznak meg a döntéssel kapcsolatban. 3 perc belső vita után egy szószóló közli a főnővérrel, hogy kitart-e az adott nővér a döntése mellett, vagy változtat. Ehhez rövid magyarázatot is társítsunk! A következő körben a csoportok szószólói lesznek a nővérek. Ez folytatható tetszés szerint.

2. A napóra

A cím alapján írd le 4-5 mondatot, miről szólhat a történet.

A történet alapja: Perzsa legenda.

Add tovább egy társadnak a fogalmazásodat! 3-4 mondatot folytatd azt a történetet, amelyet te kaptál!

Az alábbi szakaszt írd le, és ismét folytatd 3-4 mondatot!

A király örömet akart szerezni országának lakóinak. Egy utazásáról egy napórát hozott ajándékba.



Az alábbi szakaszt írd le, és folytasd 3-4 mondattal!

Egyszerre megváltozott a nép élete. Megtanulták megkülönböztetni a napszakokat, és beosztani az idejüket. Pontosak lettek, megbízhatóbbak, eredményesebben végezték a munkájukat. Rövid idő múlva dúsgazdag lett az országuk, jólétüket csodálva irigyelték szomszédaik.

Az alábbi szakaszt írd le, és folytasd 3-4 mondattal!

A király megöregedett és egy napon meghalt. Alattvalói illendő módon meggyászolták. Maradandó emlékművet is akartak állítani jótevőjüknek. De mi lehetne igazán méltó a nagy királyhoz? Hosszú tanácskozás után döntöttek: pompás templomot építenek a napóra fölé. Ezzel dicső keretbe foglalhatják majd a halott uralkodójuktól kapott legnagyobb ajándékot.

Az alábbi szakaszt írd le, és fejezd be a történetet!

Elkészült a csodálatos épület, tetejét színarany borította. A birodalom hamarosan szét hullott.

3. A tékozló fiú

A sorozat első lépéseként olvassák el a tékozló fiú történetét.

Alkossanak három csapatot, és gyűjtsék össze a szereplők jellemző tulajdonságait. Javaslataikat írják be a táblázatba! Felolvasás után az egyes csapatok tegyenek javaslatot a lista kiegészítésére!

Apa	Fiú	Testvér

1. csoport a fiúról
2. csoport az apáról
3. csoport a testvérről

Az olyan tulajdonság, amely nem szerepel az evangéliumban leírva, meg kell magyarázni, hogy miért gondolunk rá.

Pl. Fiú: tékozló, pazarló, követelőző, függetlenségre vágyó, bánatos, könnyelműség, érzéketlenség... Érzéketlenség: testvére érzelmeivel nem foglalkozott, még a bocsánatkérésig vagy a megkereséséig sem jutott.

Pl. Apa: megbocsátó, előzékeny, tékozló, tapintatos, nem büntet, nem marasztal, ajándékozik, nagylelkű... Előzékeny: Ő szalad a megtért fiú elé, így nem kerül kényelmetlen helyzetbe, és a háza népe előtt is egyértelművé tette a fiú rangját.

Pl. Testvér: irigy, megbélyegző, fölhánytorgató, kritizáló, a vagyon őrzője, lázadó, szol-



galelkű, haragtartó, önelégült, méltatlankodó, durcás... Szolgalelkű: szolgállok neked, de nem szólítja apának az apját.

A családon belüli konfliktust te hogyan segíted minél gyorsabban feloldani vagy megelőzni?

A sorozat második elemeként írják meg az egyes csoportok az anya és a fiú közötti párbeszédet elutazás előtti napon, az utazás egy szabadon választott pontjában levélváltás formájában, illetve a fiú hazatérésekor.

A sorozat harmadik elemeként fogalmazzák meg ugyanezeket a helyzeteket a fiú kishúga szemszögéből!

A feladatsor utolsó eleméhez a csoportok találjanak ki egy szereplőt, aki megjelenhetne a történetben. Javaslat: a fiúnál lényegesen idősebb rokon legyen.

4. Amire megtanultunk figyelni

Egy indián ellátogatott New Yorkba a barátjához. Sétálni indultak a Broadwayn. Nehezen viselte a járművek zaját, az utcákon özönlő tömeg moráját. Egyszer csak megtorpant, megragadta a barátja karját, és a fülébe súgta:

– Hallod te is, amit én hallok?

– Persze. Hallom az autók dudálását, a buszok dübörgését, a gyalogosok beszédfoszlányait...

– Nem, nem. Itt valahol tücsök ciripel.

– Lehetetlenség. Biztosan tévedsz, a belvárosban sajnos, már régen nincsenek tücskök. De ha ide tévedt volna egy, ebben a zajban úgysem hallaná meg az ember – felelte türelmetlenül a városi ember.

Az indián széthajtotta az egyik ház falára kúszó csenevész vadszőlő leveleit – egy kis tücsök lapult mögöttük.

– Persze, nektek egyszerűen kifinomultabb a hallásotok... – jegyezte meg józanul a barátja.

– Nem érted, miről van szó – volt a válasz. – Adj egy 50 centes érmét!

Amikor megkapta, a földre ejtette a pénzt. A körülöttük tolongó járókelők közül többen megtorpantak, még azok is, akik néhány lépéssel arrébb voltak már, és kíváncsian keresték szemükkel a járdán az érmét.

– Érted már? – kérdezte az indián barátját. – Ennek a pénzdarabnak a csörrenése sem hangosabb, mint a tücsök ciripelése. A fehér emberek füle ezt mégis meghallotta. Tudod, az ember mindig azt hallja meg, amire megtanult figyelni...

A fő kifejezéseink: **hang, szín, mozgás.**

A fő kifejezéseket különböző alkalmakkor használjuk fel.

Főlrunk a táblára egy szót a *hang* témakörből. Pl. énekhang, madárhang, sípszó (jelzőhang), zörej...

A gyerekek a felírt szóhoz kapcsolódó szavakat (3-5) írnak a lapjukra.



Felolvassuk egy tanuló szavait, és jelentkezik az, aki szintén erre a szóra asszociált. Egy jegyző felírja ezeket a tanulókat. A játék végén összesítjük, hogy kik gondolkoztak hasonló módon.

A következő alkalommal ugyanígy járunk el, csak most a *szín* fogalom lesz a téma: színes, tarka, mintás, fénylő...

Később a *mozgás*: gyorsan haladó, forgó, táncol, sportol, repül, süllyed...

A sorozat végén összesítjük tapasztalatainkat. Javaslat: halmazábra készítése.

5. Egy kis csavar csupán

A kis csavar egy volt a sok százezer közül. Két vaslemezt szorított egymáshoz a hatalmas hajón. Egy nap megszólalt:

– Elég kényelmetlen helyem van itt. Egy kicsit kinyújtózom, nekem is jár egy kis pihenés...

A környező csavarok kétségbeesetten üvöltöttek rá, amikor meghallották, hogy lazítani akar egy kicsit:

– Megőrültél, kiscsavar! Ha elengeded a két vaslemezt, mi kettészakadunk!

A vasgerendák nem hittek a fülüknek:

– El ne engedjétek a lemezeket, mert akkor megingunk mi is!

Szélvészként terjedt el a hír az egész hajón:

– A kiscsavar forgat valamit a fejében!

Mindenki megijedt. A hatalmas hajótest még a gondolattól is remegni kezdett, a kiscsavar kieshet a lyukból...

A vékony és vastag vaslemezek, a hajóbordák, a vasgerendák üzenetet küldtek a kiscsavaroknak.

– Nagyon kérünk, légy szíves és maradj nyugodtan. Ha te lazítasz, veszélybe kerül az egész hajó, egyikünk sem fogja elérni a kikötőt! Ne tedd ezt velünk!

Ez hízelgett a kiscsavar büszkeségének. Eddig eszébe sem jutott, hogy ő mennyire fontos a többiek számára. Visszaüzenete:

– Maradok, ahol vagyok!

Milyen gépezetben vagy te kis csavar?

A feladat során a csapat tagjai egy szervezet, sportkör, iskola, intézmény szervezeti struktúráját vázolják fel. Ennek vázlatát, ábráját készítik el, amelyben minden tagnak szerepet ajánlanak. A megoldások ismertetése során a többi csapat javaslatokat tehet pozíciók létrehozására, illetve személyi változtatásokra is.



6. Gondolkodni nehéz

Mennyire racionális az ember? A mai közgazdasági elméletek többsége szerint teljesen az: minél nagyobb haszonra, maximális elégedettségre és boldogságra törekedve gondosan mérlegeli a rendelkezésére álló információkat, elemzi a lehetséges döntések várható kimeneteleit, valószínűségeket kalkulál, majd észszerű döntést hoz, amivel a lehető legjobban jár. Birtokában van minden szükséges információnak, képes azokat feldolgozni és dönteni, legyen szó akár valamilyen vállalati beruházásról, hétvégi bevásárlásról vagy a személyes és családi jövedelmek kezeléséről. Az elmélet azt is kimondja, hogy ha mindenki szabadon és racionálisan dönt a maga érdekében, akkor a közösség is jól jár: a piacon működő „láthatatlan kéz” mindent előnyösen elrendez.

Ha így áll a helyzet, fel kell tennünk a kérdést: mi téríti el az embert a racionális döntésektől? A kereskedők, a marketingesek régóta tudják: az ember manipulálható. Nem kell feltétlenül körmönfont trükkökre gondolni. Biológiai lények vagyunk, döntéseinket, különböző impulzusokra adott reakcióinkat elemi ösztöneink, reflexeink befolyásolják. „Belenk van kódolva”, hogy a piros szín veszélyt jelent, egy ránk szegeződő szempár azonnal magára vonja a figyelmünket, arra pillantunk először, ami mozog. A reklámok tervezői tudják ezt és ki is használják.

Tanulók páronként ezen elvek felhasználásával ajánljanak egymásnak valamit. (Könyvet, kirándulást, sporteszközt stb.) Az adó fél húz egy lapot, amelyen egy befolyásolási eszköz leírása olvasható. Ezt a módszert alkalmazva kínálja portékáját!

A feladat elvégezhető más módon is:

1. A csoport tagjai javasolnak az eladónak egy befolyásolási eszközt, amely legjobban megfelel a személyiségének.
2. A csoport tagjai javasolnak az eladónak egy befolyásolási eszközt, amely legjobban megfelel a vevő személyiségének.
3. A csoport tagjai javasolnak az eladónak egy befolyásolási eszközt, amely legjobban megfelel az áru típusának.

Lássuk most a befolyásolási eszközök alábbi hat csoportját!

A viszonzás elve

Elköteleződés és következetesség

A többiek hatása

Ismerőség és szimpátia

A tekintély ereje

Ritkaság és szükségesség

A beszélgetés során az alábbiak kerüljenek elő:

A viszonzás elve

A szabály egyszerű: ha valamit kapunk valakitől, erős késztetést érzünk a viszonzásra. Ezt a reakciót használja ki például az a kereskedő, aki először valamilyen „ingyenes” ajándékkal lepi meg kiszemelt ügyfelét, vagy az adománygyűjtő, aki az utcán „ajándékként” markunkba nyom egy képeslapot vagy valamilyen könyvet, és csak ez után kér tőlünk valamit.



Elköteleződés és következetesség

Ha valamilyen döntési helyzetben egyszer már választottunk vagy állást foglaltunk, erős késztetést érzünk arra, hogy a továbbiakban azzal összhangban cselekedjünk, újabb döntéseink és tetteink összhangban legyenek a korábbival, mintegy igazoljuk annak helyességét. Elkötelezzük magunkat valami mellett, majd akkor is ragaszkodunk hozzá, ha ezzel kárt okozunk. Ha befolyásolni akarunk valakit, el kell érniünk, hogy egyszer állást foglaljon, és ha ez sikerül, a továbbiakban sokkal könnyebb lesz a dolgunk.

A többiek hatása

Hajlunk arra, hogy helyesnek tartsunk valamit, ha mások is annak tartják. Ha döntési helyzetbe kerülünk, figyeljük, hogy mit tesznek a többiek, mert úgy gondoljuk, hogy amit sokan tesznek, az minden bizonnyal helyes. Számtalan példa van arra, hogy milyen erős lehet a tömeg nyomása még akkor is, ha az eredmény káros, sőt, kifejezetten tragikus.

Ismerőség és szimpátia

Könnyebben igent mondunk annak, akit ismerünk és kedvelünk. Közismert kereskedelmi trükk a baráti ajánlás: nem én akarlak rábeszélni a vásárlásra, hanem egy barátodra, jó ismerőssödre hivatkozom, valakire, akit kedvelsz. Ha egy ilyen ajánlatot visszautasítunk, úgy érezzük, hogy egy barátot tagadunk meg. Az is számít, hogy jobban kedveljük a hozzánk hasonló embereket, és azokat is, akik fizikailag is vonzóak, számunkra kellemes a megjelenségük.

A tekintély ereje

Érdekes lélektani kísérletek bizonyítják, hogy az emberek sokszor gondolkodás nélkül engedelmeskednek a tekintélynek: kötelességüknek érzik, hogy megfeleljenek valamilyen magasabb beosztású, szakmailag felkészült (vagy annak gondolt), különböző címekkel bíró embernek. Tekintélyre, hierarchiára szükség van a társadalom működéséhez, hasznos lehet vezetőik és szakértőik útmutatását követni; a gyerekek is azt tanulják, hogy az engedelmes-ség jó, az engedetlenség rossz; sokan tapasztalják, hogy az engedelmesség kifizetődő, rövid távon legalábbis. Az előnyök ellenére veszélyes helyzet állhat elő, ha az emberek nem a meggyőző érvekhez, hanem a tekintélyhez, a pozícióhoz, a rangokhoz és címekhez igazodnak, és közben elfelejteneik gondolkodni.

Ritkaság és szűkösség

Többre értékeljük azokat a lehetőségeket, amelyek ritkán, szűkösen állnak rendelkezésre. A lehetséges veszteség erősebben motiválja az embereket a nyereségnél. Értékesebbnek tűnik az, ami ritka, amiből kevés van. A kereskedők előszeretettel használják ezt a viselkedési mintát: most vedd meg, mert legközelebb már nem lesz, használd ki a lehetőséget, mert mindjárt elillan!



7. Ember és gép

Egyes szakmák átalakulása nem új jelenség. Az ipari forradalom során számos szakma tűnt el, hiszen a kézművesek szerepét átvették a gépek. Arra is van példa, hogy a felhalmozott tudás mennyisége és bonyolultsága, a megoldandó problémák sokfélesége miatt mélyebb lesz a szakosodás, a szakmák széthasadnak.

A hivatások és a technológia viszonya érdekes és ellentmondásos. A szakértők használják, sőt gyakran maguk fejlesztik a munkájukhoz szükséges technológiát, ami aztán visszahat rájuk, megváltoztatja őket. Minden jel arra vall, hogy napjainkban a digitális technológiák, a számítógépek, a szoftverek és az internet fejlődése a legnagyobb átalakító erő.

Feldolgozás:

Régi szakmák, foglalkozások: bognár, szűcs, takács, tímár, kéveköttő, marokszedő, cí-merező...

Írd le, mivel foglalkoztak ezek az emberek!! Keres hozzá képet, egy-egy foglalkozásról készíts posztert!

A másik csoport mostani munkát végző emberekről készítsen olyan posztert, hogy annak a feladatnak az elvégzése milyen részfeladatokból áll össze.

8. Kapu a tudáshoz

1. Soroljunk fel sok-sok foglalkozást, amennyi csak eszünkbe jut!
2. Két csoportba válasszuk szét a felsoroltakat!

SZAKMA

varrónő, lakatos, ács, szakács, fodrász, villanyszerelő, pék...

HIVATÁS

orvos, tanár, pap, jogász, etnográfus, muzeológus, pszichológus...

Mi alapján különböztetjük meg ezeket a többi foglalkozástól?

A hivatásra jellemző:

- a) Különleges tudás, szakértelem. Az adott hivatás képviselői szakértők, akik sok évnyi fáradtságos munkával magas szintű, összetett és bonyolult ismereteket tesznek magukévá.
- b) Szövetkezés, elitizmus. A hivatás gyakorlóinak körébe nehéz bejutni, a bejutás pedig tudáshoz, vizsgákhoz, minősítésekhez, teljesítményekhez kötődik. A szakmát falak védik a kontároktól, az amatőröktől.
- c) Szabályozás és önszabályozás. A szabályok egy része az államtól ered, ugyanakkor a szakmai szervezetek, szövetségek bizonyos fokú autonómiát élveznek, szabályozhatják magukat, önállóan intézhetik közös ügyeiket.
- d) Értékek és etika. A szakma képviselőit közös értékrend, írott és íratlan etikai szabályok is összekötik. A hivatásokkal kapcsolatban gyakran emlegetjük a hivatástudatot, ami a tudás és az értékek melletti elkötelezettséget, a felelős magatartást jelenti.



Feldolgozás:

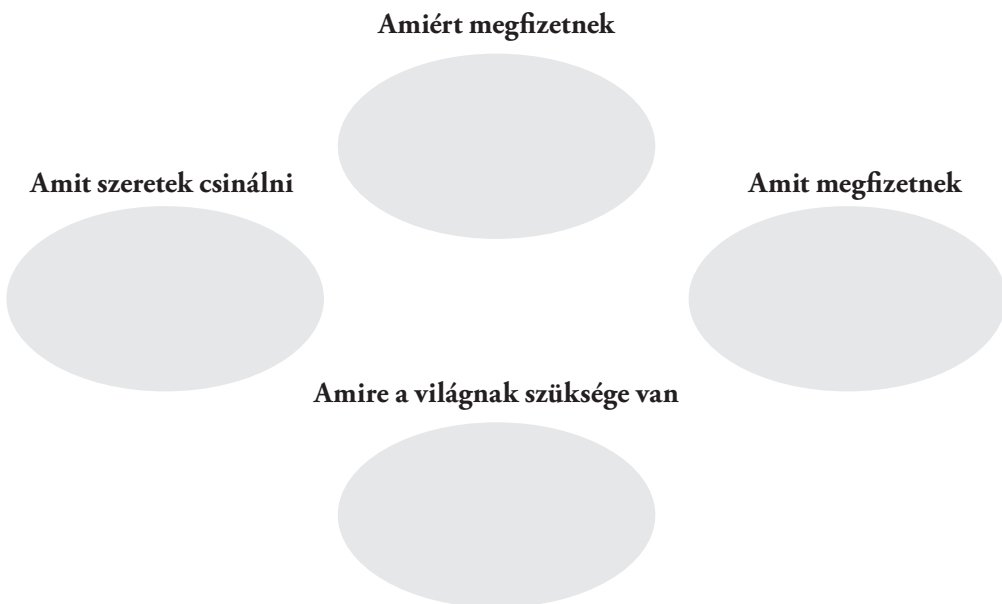
3-4 fős csoportokban dolgozzatok.

Mindenki mondjon 2 szakmát vagy hivatást. Az egyik az legyen, amivel a legszívesebben foglalkozna élete során. A másik lehet olyasmi, ami kitérő is lehet a vágyott szakma elérése előtt.

A halmazábrán helyezték el a választott hivatásokat! A megbeszélések után úgy adjátok elő az osztály többi tagjának, hogy megvédjétek álláspontotokat!

Lehetséges szempontok:

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Amiért megfizetnek | 3. Amire a világnak szüksége van |
| 2. Amit megfizetnek | 4. Amit szeretek csinálni |



9. Csak egy fénypont

A világ egyik sarkába beférközött a komor, hátborzongató, áthatolhatatlan hideg sötétség. Dacosan megülte magát, feketesége bénítóan áradt szét mindenre.

Ebben a nyomorúságban egyszer csak feltűnt egy picinyke fénypont. Kicsi volt és gyengecske, de fénylett.

Egy arra botladozó meg is jegyezte:

– A világ végénél jobb helyet is kereshetnél volna magadnak, hallod-e?

– Miért? – rebegte a kis fény. – Világítok, mert fény vagyok. És mert fény vagyok, világítok, mert ez boldoggá tesz...

Fogcsikorgatva, mindent elsöprő, hatalmas, fekete erejét bevetve támadt rá a komor, hátborzongató, áthatolhatatlan, hideg sötétség a fénypontra.

De akárhogy is erőlködött, tehetetlennek bizonyult a picinyke fénnel szemben.



Előkészület: papírokat osztunk szét, a csoportot két részre osztjuk.

1. Az egyik csoport a sötétségről, a másik a fényről ír szavakat:
Pl. sötétség: fekete, félelmetes, áthatolhatatlan, rideg, rémisztő...
fény: világos, meleg, fehér, színes, hívogató, vonzó, bátorító...

A szavakat felolvassák.

2. A csoportok kiválasztanak egyet-egyét az újonnan írt szavakból, de nem a sajátjaik közül. Olyan szavakat írnak, melyek kapcsolódnak a kiválasztott szóhoz.
Pl. áthatolhatatlan: kerítés, fal, akadály, sűrű, erdő, kemény, fém...
hívogató: csalogató, csábító, halk, sejtelmes...

3. Akadály:

Mit kezdünk az előttünk tornyosuló akadállyal? A csoportok válasszanak a felsorolt lehetőségek közül, majd hozzanak egy példát választásuk illusztrálására!

- Fel tudjuk bontani részekre?
- A rövidebb távú célok elérése könnyebb?
- Kötelező az akadályon túljutni?
- Lehetséges a kikerülés?
- Ki melyiket választja?
- Segítséget kérek?
- Kitől?
- Segítséget adok a társamnak?
- Mikor?
- Ha én már túljutottam?

4. Az összes előkerült szó közül válogassuk szét a konkrét és az elvont fogalmakat! Az általam mondottak nagyobb része hova került?

10. Órarend

Három csoportra bontjuk az osztályt.

Az első csoport feladata:

Írjátok össze, hogy mi volt az a 10 tantárgy a 1900-as évek legelejéről, amit a gimnazista diákok tanultak!

A második csoport feladata:

Írjátok össze, hogy mi az a 10 tantárgy ma, amit legfontosabbnak tartotok gimnáziumi tanulmányaitok során! (Melyik tantárgyat hagynátok el?)



A harmadik csoport feladata:

Írjátok össze, hogy 50 év múlva mi lesz az a 10 tantárgy, amit a gimnazista diákok tanulni fognak!

Ismertessétek a többi csoporttal, hogy milyen eredményre jutottatok!

Válasszatok a jövő vagy a múlt iskolájából egy-egy tantárgyat, amelyet ma nem tanultok!

Miért ezt választottátok? Miért kár, hogy ma nem része a tanulmányaitoknak?

Melyik az a tantárgy a múlt iskolájából, amelyet nem sajnáltak, hogy már nem tanuljátok?

Miért?

11. Viselkedés egymás között

Mindenki álljon egymás mögé. Előttük legyen jobbra-balra 4-5 kijelölt pont, mintha számegyenes lenne. Ha sokan vannak, alakítsanak három csoportot. Az is jó megoldás, hogy papíron vezetik a mozgások változását.

Az első tanuló mond egy tulajdonságot, viselkedést, amit nem szeret saját magában vagy másokban.

Ezt követően ő egy helyet balra lép (negatív irányba). Aki szintén nem szereti a megnevezett viselkedést, ugyanúgy balra lép. Aki azt éppen szereti, jobbra lép. Akinek az a tulajdonság, viselkedés közömbös, a helyén marad.

Ezután a következő tanuló mond egy másik tulajdonságot, viselkedést, és ugyanúgy mozognak. 10-15 ilyen lépés után, érdemes megnézni, ki van a negatív részen, és hányan vannak a pozitív részen.

Javasolt kezdőmondatok:

- Nem szeretem, ha...
- Nagyon rosszul esett, hogy...
- Engem zavart az, hogy...
- Mindenkinek kellemetlen volt, amikor...

Lehetséges tulajdonságok:

adakozó, állatbarát, beszédes, békés, kedves, árulkodó, gőgös, rendszerető, béketűrő, nyugodt, ordító, segítőkész, irigy, őszinte, hazug, alázatos, adakozó, önző, dühöngő, jóindulatú, rendetlen, szerény, durva, érdeklődő, gondoskodó, kijavítja a hibákat, kritikus, lelkesedésre képes, pontos, titokzatos, vezéregyéniség, racionális, eredménycentrikus, laza

Lehetséges magatartások, tettek:

Amikor kutyasétáltatás közben idegen emberek szó nélkül simogatják, sőt mi több, puszipatják a kutyusunkat. (Macskával ugyanez a helyzet.)

Amikor egy nagyobb társaság némi ropogtatni valót, chipset, kekszet, almát eszik.

Amikor a moziban a mellettünk ülő hangosan popcornt eszik.

Amikor valakinek megmutatnak a telefononon egy képet, és elkezd nézegetni a többi fotómat is.

Amikor bárkivel és bármiről beszélgetsz, bárhol voltál, bármit csináltál, van egy ember, aki mindenről tudni akar.

Amikor összefutsz valakivel egy szórakozóhelyen, a buszon, bárhol, tudod, hogy észrevett téged, de látod rajta, hogy mindent megtesz azért, hogy úgy helyezkedjen, hogy véletlen se kerüljete szemkontaktusba és ne kelljen köszönnötök egymásnak, netalán beszélgetnetek.

Szeretem, ha a padtársam rendszerető.

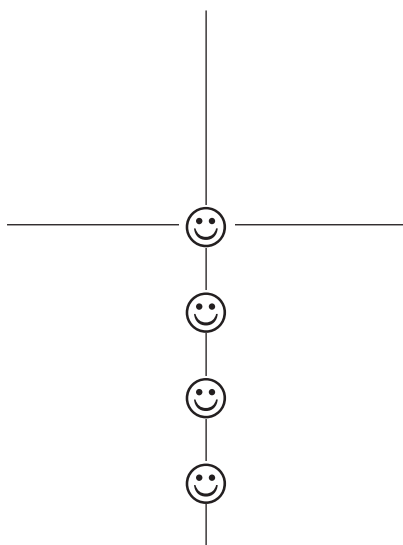
Nagyon jó, ha barátaim az ötleteimre lelkesedéssel válaszolnak.

Szeretem, ha mindenhova pontosan érkezem.

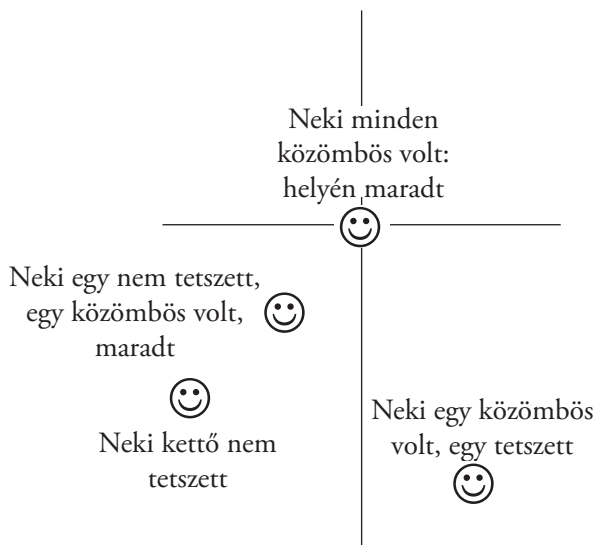
Szeretem, ha késés miatt nem haragszanak rám.

A játék menete:

Kiinduló állapot



Két lépés utáni lehetséges állapot



2. Önismereti tesztek*

I. ÖNISMERET

1. Ki vagyok én?

I LOVE ME, azaz „szeresd felebarátodat, mint önmagadat!”

Öt pozitív tulajdonság, melyek megvannak bennem, és melyeknek örülök, hogy vannak:

.....

.....

.....

.....

Három gátlás, amelyet szeretnék legyőzni...

.....

.....

.....

Mit mondanak rólam mások?

OTTHON	
Ki?	Mit mond?
BARÁTAIM	
Ki?	Mit mond?
TANÁRAIM	
Ki?	Mit mond?
ÉN	
Kinek?	Mit mondok magamról?

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Valdocco. Útavaló a szalézi animátorsághoz. Szalézi Ifjúsági Mozgalom Egyesület, 2021. Czopf Klára, Jani Áron SDB, Kurdi Kata, Lengyel Mária, Markolt-Rózsa Réka, Mázik Réka, Sándor Dorottya, Szlávik Adél



Ha szükségem lenne..., neki telefonálnék...

Egy hétvégi bulizásra	
Egy tanácsra	
Ha nem értem a matekot	
Elmondani egy nagy örömet	
Mire költsem el a lottónyereményem	
Elmennék kirándulni	
Elmesélni egy sérelmet	
Vélemény egy fiúról/lányról	
Kölcsön szeretnék kérni	
Bajba keveredtem	
Találtam egy jó viccet	
Ha innék egy kávét	

Három ember, akire felnézek és akit csodálok

KIRE?	MIÉRT?

Legmerészebb álmom, akkor is írd le, ha úgy gondolod, sosem fog beteljesülni... talán!
Ki tudja, mit hoz a jövő...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Összességében három állítás magamról:

.....

.....

.....

.....

.....



2. Saját címerem

A módszer célja, hogy a résztvevők megismerjék egymást, érdekességeket, akár bizonyos életeseményeket tudjanak meg egymásról, személyesebb és bizalmasabb információkat osszanak meg magukról.

A játék menete

Minden résztvevő kap egy papírlapot, amely teljesen üres. A feladat az, hogy a papírlapra készítsenek egyénileg egy címert, amely rájuk jellemző, a saját címerük. Ha elkészültek, a csoporttagok bemutatják egymásnak.

Fontos!

Készüljünk fel előre, legyen kéznél a papír, tollak, filcek, stb. Nem javasoljuk irányított kérdések és szempontok meghatározását a címerkészítéshez, ha azonban valakinél ez megfogalmazódik, akkor mondhatunk példákat a címer megjelenítésére.

Mindenki önállóan tudja végezni a munkáját, akár ki is lehet menni a teremből.

Határozzuk meg a rendelkezésre álló időt!

Ha készen van, össze lehet keverni és úgy kirakni középre, és közösen beazonosítani, kihez melyik kép tartozik.

Nem muszáj mindent megmagyarázni, de be kell mutatni a képet.

Kérdések a végén

Miért ezt a címert választottad, és mit jelent a számodra?

Kötődik-e életesemény az ábrázoltakhoz?

Tudtatok-e meg új információkat a másiktól?

Volt-e meglepő információ a címerekkel kapcsolatban?

3. Erősségek, gyengeségek

Mi van a hátizsákomban?

Rajzolj egy egész oldalas hátizsákot, és írd be a hátizsákba, milyen erősségeket, gyengeségeket cipelsz magaddal!



4. Személyiség típusok

A sorok mindegyikében 4 szó található egymás mellett. Tegyük egy „X”-et az elé a szó elé, amelyiket a legjellemzőbbnek érzünk saját magunkra!

Így haladjunk végig mind a 40 soron (20 erősség és 20 gyengeség), ügyelve arra, hogy minden sorba kerüljön egy „X”, és egy sorba csak egy „X” kerülhet!

Célszerű nem sokat gondolkodni a válaszokon, inkább hagyatkozzunk az első megérzésünkre, gondolatunkra!

Erősségek

1.	Kalandvágyó	Alkalmazkodó	Eleven	Elemző
2.	Kitartó	Játékos	Meggyőző	Békés
3.	Behódoló	Önfeláldozó	Társas lény	Erős akaratú
4.	Előzékeny	Megfontolt	Versengő	Megnyerő
5.	Üdítő	Tiszteletteljes	Visszafogott	Talpraesett
6.	Belenyugvó	Érzékeny	Magabízó	Tüzes
7.	Tervező	Türelmes	Határozott	Előmozdító
8.	Magabiztos	Keresetlen	Menetrendszerű	Tartózkodó
9.	Rendszerető	Készséges	Szókimondó	Derűlátó
10.	Barátságos	Hűséges	Mókás	Erélyes
11.	Merész	Elfogadó	Diplomatikus	Precíz
12.	Vidám	Állhatatos	Kulturált	Öntudatos
13.	Idealista	Független	Semleges	Ösztönző
14.	Közlékeny	Döntésképtelen	Fanyar	Elmélyült
15.	Békítő	Muzikális	Aktív	Társaságkedvelő
16.	Figyelmes	Fáradhatatlan	Beszédes	Megértő
17.	Jó hallgatóság	Lojális	Vezető egyéniség	Friss
18.	Megelégedett	Főnökösködő	Listáíró	Helyes
19.	Perfekcionista	Kellemes	Eredményes	Népszerű
20.	Életvidám	Vakmerő	Illemtudó	Kiegyensúlyozott



Gyengeségek

1.	Fapofa	Szégyenlős	Magamutogató	Parancsolgató
2.	Fegyelmetlen	Érzéketlen	Fanyalgó	Haragtartó
3.	Zárkózott	Sértődékeny	Ellenálló	Önismétlő
4.	Szörszálhasogató	Félős	Feledékeny	Kíméletlenül őszinte
5.	Türelmetlen	Bizonytalan	Határozatlan	Közbeszóló
6.	Népszerűtlen	Érdektelen	Kiszámíthatatlan	Szeretetlen
7.	Csökönys	Rendszertelen	Kielégítetlen	Habozó
8.	Szürke	Borúlátó	Öntelt	Engedékeny
9.	Lobbanékony	Céltalan	Vitatkozó	Távolságtartó
10.	Naiv	Elutasító	Izgága	Nemtörődöm
11.	Aggodalmaskodó	Visszahúzó	Munkamániás	Népszerűség-hajhász
12.	Túlérzékeny	Tapintatlan	Félénk	Fecsegő
13.	Kétkedő	Szétszórt	Hatalmaskodó	Levert
14.	Következtelen	Befelé forduló	Intoleráns	Közönys
15.	Rendetlen	Szesélyes	Motyogó	Manipulatív
16.	Lassú	Makacs	Feltűnősködő	Hitetlenkedő
17.	Magának való	Rátarti	Lusta	Hangoskodó
18.	Tunya	Gyanakvó	Indulatos	Szórakozott
19.	Bosszúálló	Nyughatatlan	Húzódozó	Kapkodó
20.	Megalkuvó	Gáncsoskodó	Körmönfont	Állhatatlan

Értékelés

A teszt eredménye igen egyszerűen jellemezhető. Oszloponként összesítjük a jelöléseket előbb az erősségekre, illetve a gyengeségekre külön-külön, majd a két tulajdonságsoportra együttesen, amit beírunk a teszt alatt található téglalapokba. Így meghatározható a domináns vérmérsékleti típus, illetve az, hogy személyiségünk milyen arányban tartalmazza a négy alaptípusra jellemző elemeket.

Ha például a „kolerikus” oszlopban 35 pontot értünk el, akkor napnál világosabb a helyzet. Szinte mindenestől kolerikusnak számítunk. Amennyiben viszont a „szangvinikus” 18, a „melankolikus” 16, a másik két oszlop pedig 3-3 bejegyzést kapott, akkor szangvinikusok vagyunk erős melankolikus színezettel. Megállapíthatjuk tehát, hogy döntően milyen alkatúak vagyunk.



Erősségek

Szangvinikus	Kolerikus	Melankolikus	Flegmatikus
Eleven	Kalandvágyó	Elemző	Alkalmazkodó
Játékos	Meggyőző	Kitartó	Békés
Társas lény	Erős akaratú	Önfelelő	Behódoló
Megnyerő	Versengő	Megfontolt	Előzékeny
Üdítő	Talpraesett	Tiszteletteljes	Visszafogott
Tüzes	Magabízó	Érzékeny	Belenyugvó
Előmozdító	Határozott	Tervező	Türelmes
Keresetlen	Magabiztos	Menetrendszerű	Tartózkodó
Derűlátó	Szókimondó	Rendszerető	Készséges
Mókás	Erélyes	Hűség	Barátságos
Elragadó	Merész	Precíz	Diplomatikus
Vidám	Öntudatos	Kulturált	Állhatatos
Idealista	Ösztönző	Független	Semleges
Közlékeny	Elmélyült	Elmélyült	Döntésképtelen
Társaságkedvelő	Aktív	Fanyar	Békítő
Beszédes	Fáradhatatlan	Figyelmes	Megértő
Friss	Vezető egyéniség	Lojális	Jó hallgatóság
Helyes	Főnökösködő	Listaíró	Megelégedett
Népszerű	Perfekcionista	Eredményes	Kellemes
Életvidám	Bátor	Illemtudó	Kiegyensúlyozott

Erősségek összesen:

--	--	--	--



Gyengeségek

Szangvinikus	Kolerikus	Melankolikus	Flegmatikus
Magamutogató	Parancsolgató	Szegyenlős	Fapofa
Fegyelmezetlen	Érzéketlen	Haragtartó	Fanyalgó
Ellenálló	Önismétlő	Sértődékeny	Zárkózott
Feledékeny	Kíméletlenül őszinte	Szörszálhasogató	Félős
Közbeszóló	Türelmetlen	Bizonytalan	Határozatlan
Kiszámíthatatlan	Népszerűtlen	Szeretetlen	Érdektelen
Rendszertelen	Csökönys	Kielégítetlen	Habozó
Engedékeny	Öntelt	Borulató	Szürke
Lobbanékony	Vitatkozó	Távolságtartó	Céltalan
Naiv	Izgága	Elutasító	Nemtörődöm
Népszerűség-hajhászó	Munkamániás	Visszahúzódo	Aggodalmaskodó
Fecsegő	Tapintatlan	Túlérzékeny	Félnék
Szétszórt	Hatalmaskodó	Levert	Kétkedő
Következetlen	Intoleráns	Befelé forduló	Közönyös
Rendetlen	Manipulatív	Szeszélyes	Motyogó
Feltűnősködő	Makacs	Hitetlenkedő	Lassú
Hangoskodó	Rátarti	Magának való	Lusta
Szórakozott	Indulatos	Gyanakvó	Tunya
Nyughatatlan	Kapkodó	Bosszúálló	Húzódozó
Állhatatlan	Körmönfont	Gáncsoskodó	Megalkuvó

Gyengeségek összesen:

--	--	--	--

Erősségek és gyengeségek összesen:			
Szangvinikus	Kolerikus	Melankolikus	Flegmatikus



5. Szeretetnyelv-teszt

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válaszd ki mindegyik párból azt, amelyik leginkább jellemző rád, karikázd be a mondat végi betűjelet! A kijelentésekben gyakran szerepel a „számomra fontos személy” kifejezés. Ilyenkor gondold az életedben fontos szerepet játszó személyekre (barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre)!

Akkor kezdj bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzed magad és ráérsz. Előfordulhat, hogy mindkettő állítás igaz, ahogy az is, hogy egyiket sem érzed teljesen igaznak. Azt jelöld meg, amit első olvasásra igaznak érzel!

- | | |
|--|---|
| 1. Szeretem, ha elismerésben részesítenek. | A |
| Szeretem, ha megölelnek. | E |
| 2. Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. | B |
| Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. | D |
| 3. Szeretek ajándékot kapni. | C |
| Szeretek találkozni a barátaimmal. | B |
| 4. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. | D |
| Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. | E |
| 5. Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret. | E |
| Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret. | C |
| 6. Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal. | B |
| Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak számomra. | E |
| 7. A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem. | C |
| Az elismerő szavak, a dicséret szeretetet közvetítenek számomra. | A |
| 8. Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra. | E |
| Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. | A |
| 9. Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. | B |
| Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. | C |
| 10. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak a számomra. | A |
| Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. | D |
| 11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. | B |
| Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. | A |
| 12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. | D |
| Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. | E |
| 13. Értékelem a dicséretet, és kerülöm a kritikát. | A |
| Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. | C |



14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk
vagy együtt csinálunk valamit. B
Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek. E
15. Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem, vagy elértem. A
Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom,
hogyan szeret. D
16. Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek. E
Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. B
17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. D
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. C
18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. A
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. B
19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. E
A szívességek szeretetét fejezik ki számomra. D
20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. D
Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem. C
21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. B
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. D
22. Ha valaki megajándékozik a születésnapomon, érzem, hogy szeret. C
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. A
23. Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. C
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. D
24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe. B
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. C
25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a
feladataim elvégzésében. D
Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában. B
26. Szeretem átölelni és megpusztilni a barátaimat,
és örülök, ha ők is átölelnek és pusztítanak. E
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. C
27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését irántam. A
Szeretem, ha végig rám néz az, akivel beszélgetek. B
28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a
barátaimtól kapok. C
Jó érzés, ha egy barátom vagy valaki, akit szeretek, megérint. E



- | | |
|---|---|
| 29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. | D |
| Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. | A |
| 30. Minden nap szükségem van arra, hogy megérintsenek. | E |
| Minden nap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. | A |

KIÉRTÉKELÉS

A szeretetnyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatok zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük vele a másik iránti megbecsülésünket. Azt is, hogy mire van leginkább szükségünk. Tudatos használata erősíti a kapcsolatokat és feszültségmentesebbé teheti a mindennapokat.

Számold össze, hogy az adott betűjelekből összesen hányat választottál!

Összesen: A B C D E

A = Elismerő szavak

B = Minőségi idő

C = Ajándékok

D = Szívességek

E = Testi érintés

Értékelés:

Amelyik szeretetnyelv betűjeléből a legtöbbet választottad, az az elsődleges szeretetnyelved. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő lehet.

Ha kétféle értéked is egyenlően magas, akkor két elsődleges szeretetnyelved van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, az azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelved is. Ez a kifejezési forma szintén fontos a számodra.



II. KÖZÖSSÉG, CSOPORT

1. Székfoglaló

A székfoglaló módszer végére a csoportban erősödik az összetartás, megtapasztalják az együttműködés előnyeit, azt hogy együtt és egymásra figyelve könnyebb a feladatmegoldás.

A játék menete

A játékhoz annyi szék kell, mint ahányan játszunk. A székeket összevissza tesszük le a teremben. A játékvezető áll, a többiek széken ülnek, és az egyik széket szabadon hagyják. A játékvezető meghatározott ütemben sétál a székek között az üresen álló felé, és a többieknek az a feladata, hogy megakadályozzák, hogy leüljön úgy, hogy egyszerre csak egy játékos állhat fel és ülhet át a másik székre. Ha többen állnak fel egyszerre, akkor előlről kezdődik a játék. Ha a játékvezető leül, akkor vége a játéknak, vagy akár vállalkozhat más is a feladatra.

Fontos!

A módszer úgy is alkalmazható, hogy a csoport kap 1-2 percet stratégiaalkotásra.

Kérdések a játék végén

- Hogyan éreztétek magatokat?
- Volt-e stratégiátok és az hogyan vált be?
- Hogy tudtatok együtt dolgozni?
- Volt-e irányító, vezető a játék során, akire hallgattatok?

2. Fogj egy hurkapálcát

A módszer célja, hogy a csoport tagjai közötti együttműködés és egymásra figyelés erősödjön. Ezen kívül a feladattal felmérhetők a csoportszerepek is.

A játék menete

A hurkapálcákat egymástól nagyjából ugyanolyan távolságra tesszük le a földre. Jelöljünk ki egy pályát, ahol majd a csoportnak el kell haladnia. Mindegyik pálcá végéhez csak egy ujjal lehet hozzáérni, és így kell azokat az egész csoportnak egyszerre felemelnie a földről és együtt végig vinni a kijelölt pályán. Tehát egy ember két pálcát tart egy-egy ujjával. Ha valaki elejti a pálcát, akkor előlről kezdődik a folyamat, és egészen addig tart, amíg el nem éri a csoport a kijelölt célt. A feladat elején adhatunk a csoportnak 1-2 perc stratégiaalkotási időt.

Fontos!

- Az utasításkor ne mondjunk tippeket arra nézve, hogy hogyan fogják a pálcát. Az instrukció a lehető legegyszerűbb legyen, és csak a legfontosabb információkat tartalmazza.
- Javasoljuk, hogy a pályába legyenek beépítve akadályok is. Például lépcső le- és felfelé is, szűk folyosó, változó látásviszonyok.
- A játék játszható időre is, úgy, hogy a csoport megtippeli, hogy mennyi idő alatt jut el A pontból B pontba.



- Olyan szabályt is alkalmazhatunk, hogy a stratégiaalkotás után néma csendben kell a pálcákkal célba érni.
- Ha szabályszegés történik, akkor szankcionálhatunk is, de nem kell feltétlenül visszaküldeni a csapatot a kiindulóponttra. Szankció lehet például a szem bekötése.

Kérdések a játék végén

- Hogy érezted magad a játék során?
- A stratégiátokat mennyire tudtátok megvalósítani?
- Volt-e olyan személy, aki irányított, akire mindenki hallgatott?
- Milyen szerepek jelentek meg (hibáztató, irányító, hallgató, vitázó)?

3. Melyik típusba tartozom?

Olvassátok el következő leírásokat, és adjatok magatoknak mindegyikre jegyet egytől tízig: egy, ha egyáltalán nem vagy olyan, mint amilyennek leírtak, tíz, ha tökéletesen megfelel az olvasottnak.

Macska: Szívesen dorombolok csak azért, hogy mindenkiel megszerettessem magam. Kévésbé vagyok átlátszó és hiteles csak azért, hogy elérjem, amit akarok. Sosem mondom el a véleményem, ki tudja, lehet, hogy a többiek nem osztanák a gondolatom.

Pillangó: Nincsenek tartós és stabil barátságaim, inkább röpködök egyik emberről a másikra, csoporttól csoportra. Sok barátot akarok, akikkel nevetek és viccelek, de senkit sem, akivel mélyen megosztom az érzelmeimet.

Kaktusz: A többiek jobbnak látják nem közeledni felém, mert mikor közelednek, szúrok. Nem aggódom a tüskéim és a szárazságom miatt, mivel a filozófiám: jobb egyedül, mint rosszul kísérve. Így tehát egyedül vagyok.

Sün: Könnyen magamba zárkózom és félek a másokkal való kapcsolattól, mivel bevonnak a játékba és párbeszédre kényszerítenek, ezért megközelíthetetlen vagyok, az ajtóm mindig zárva tartom, és egyáltalán nem is akarom őket kinyitni.

Borostyán: Rátapadok az olyan emberekre, akik biztonságot, szeretetet és megbecsülést adnak nekem. Mindenre kész vagyok, lehetetlen dolgokra is csak azért, hogy el ne veszítsem őket. Viszont elveszettnek érzem magamat nélkülük: a személyiségem stabil, nekik köszönhetően.

Víziló: Mindent elkövetek, hogy súlyom legyen a csoportban. Ezért nem vagyok gyengéd, sőt gyakran közönséges és elnagyolt, mivel kerül, amibe kerül, kell, hogy legyek valaki, érnem kell valamit. Általában nem vagyok figyelmes a többiekkel, mert ez azt jelentené, hogy több figyelmet szentelek nekik, mint saját magamnak.

Zászló: Nem vagyok stabil, és nem is akarok az lenni, mindig azt figyelem, hogy honnan fúj a szél, hogy követhessem az áramlatot. Könnyedén váltogatom az ötleteimet és a viselkedésemet aszerint, hogy éppen kivel találkozom vagy milyen helyzetbe kerülök. Félelemben tart az a gondolat, hogy kirekesztenek és kitúrnak a baráti körömből.



4. Hogyan fogadok el másokat?

Gyakran nem választhatom meg az embereket, akikkel együtt kell lennem. Készen kell tehát állnom alkalmazkodni, bárkivel találkozom. Fontos, hogy pozitívan éljem meg a találkozást mindenkivel. Ebben a játékban megláthatom, hogyan élem meg a másikkal való szabad találkozást.

A játék menete

Mindenki csöndben sétálgat, a földre nézve. A játékvezető jelére mindenki felemeli a fejét és maga elé néz. Megkeressük az első tekintetet, és megragadunk az első szempárnál, amellyel találkozunk. Nem keresünk más tekinteteket, hanem végig a szemébe nézve elindulunk a felé az ember felé és kezdet fogunk vele. A következő jelre ismét lehajtott fejjel indulunk tovább.

Fontos!

- Viszonylag behatárolt téren játszunk (szobában, az udvarnak egy részén...).
- Lassan, nyugodtan sétálunk.
- Ha nincs előttem senki, akkor körülnézek, amíg nem találok valakit, aki még keres.
- Ha a második jelig sem sikerül találni senkit, újra sétálni kezdek.
- A jel lehet egy fütty, sípszó, taps, csettintés.

Kérdések a játék végén

- Mire gondoltam, mikor lehajtott fejjel sétáltam?
- Mit reméltem, mikor felemeltem a tekintetem?
- Melyik találkozásnak örültem a legjobban? Miért?
- Ha körbenézve keresnem kellett valakit, mit gondoltam, amíg kerestem?
- Mi újat tanultam magamról a játékban?

5. Mennyire bízom a másokban?

Az életben hivatottak vagyunk bízni egymásban. A mai civilizációnk egyre inkább függővé tesz minket sok embertől. Előnyös tehát megtanulnunk tudatosan bízni a másokban, így nagyobb nyugalom lesz jellemző a kapcsolatainkra. Ebben a játékban lemérhetjük, mennyire vagyunk bizalommal mások iránt, és én mennyire érdemeljük meg más bizalmát.

A játék menete

Véletlenszerű párokat alkotunk. A pár egyik tagjának bekötjük a szemét, és a másik fogja vezetni 20 percig. A pálya alatt a következőket csinálja meg vele: megérint egy tönköt, egy bokrot, a füvet. Néhány szakaszt egyedül kell megtenni. Illatokat érezni, megenni valamit anélkül, hogy tudnám mi az. Futni és táncolni. Kb. 20 perc után a pár szerepet cserél, és megismétlődik a játék.

Fontos!

- Nélkülözhetetlen a vezető jó szándéka a bekötött szemű számára. Ha nincsen bizalom, a játék nem ér semmit. Szigorúan tilos piszkálódni, visszaélni mások bizalmával! Előtte



jó beszerezni cukorkákat, csokit, kenyérszeleteket, jól megtisztított salátalevelet, répadarabokat, gyümölcsöt.

- A szemem a kötés legyen kényelmes, de átláthatatlan.
- Sosem beszélünk. A párunk lábával érintessük meg a lépcsőt, tegyük a kezét a bokorra, tegyük a kezébe a megkóstolandó ételt... mindezt csöndben.

Kérdések a játék végén

- Milyen érzés volt, mikor vezettem a másikat?
- Milyen érzés volt, mikor kezébe adtam, ill. megcsináltattam vele valamit, amihez bíznia kellett bennem?
- Mire gondoltam, mikor észrevettem, hogy nem látok többé semmit, a másik kezében vagyok?
- Melyik pillanatban féltem a legjobban? Mitől tartottam? Mit gondoltam a vezetőmről?
- Mi volt a legjobb érzés? Mire jöttem rá magamról ebben a játékban?

6. Mennyire hallgatom meg a másikat?

Nem igaz, hogy ha valaki beszél, a másik mindig figyel is. Néha igen, néha nem. Tudatosan előidézve a különbséget a két eset között, segít, hogy jobban megtanuljunk meghallgatni a másikat, és a „meghallgatlak” és a „nem hallgatlak meg” érzést is kipróbálhatjuk. Ebből a játékból kiderül, hogyan viseljük a másokkal való párbeszédet. Továbbá megérthetjük azt is, hogy miért van az, hogy egyes társalgások működnek, míg mások olyanok, mintha két süket beszélgetne.

A játék menete

Párokban leülünk egymással szemben és egymás szemébe nézünk. Ekkor a pár mindkét tagja egy-egy percig beszél a másikhoz. Amikor a másik tag is befejezte, akkor egyszerre kezdenek el beszélni egymáshoz, három percig beszélnek, végig egymás szemébe nézve.

Fontos!

- Mielőtt a párokat megalakítjuk, válasszunk két témát: az elsőről kell 1-1 percig beszélni, a másodiktól kell 3 percet.
- A témák lehetnek a leghétköznapiabbak is: meséld el a tegnapi napod, mi volt a suliban, egy filmet, egy kalandodat...
- Legyen egy startjel és egy befejezőjel. Az 1. és a 3. percnél is.
- A párok ne tudják előre, hogy később egyidejűleg kell majd beszélniük.
- Miközben egyidejűleg beszélnek, sétálgatok a párok között és szóljatok, ahol nem néznek egymás szemébe, vagy csak az egyik beszél.

Kérdések a játék végén

- Hogy éreztem magam, mikor figyelmesen hallgattam a másikat?
- Hogy éreztem magam, mikor a másik figyelt rám?
- Hogy éreztem magam, mikor beszéltem valakihez, aki nem is figyel rám?
- Hogy éreztem magam valakivel szemben, aki beszél hozzám és én nem figyelek rá?



- Volt bennem valamiféle feszültség a játék alatt? Ha igen, próbáld meg leírni!
- Mi újat tanultam magamról a játék során?

7. Tárgyak

A játék célja a csoportban betöltött szerep meghatározás, csoportkép kialakítása, együttműködések felvázolása, egyéni képességek kidomborítása, önreflexiók.

A játék menete

Minden résztvevőnek ki kell találni egy tárgyat, ami jelképezi őt a csoportban. Ezt le kell rajzolnia egy lapra. Majd a csoport előtt szóban meg kell indokolnia, miért ezt a tárgyat választotta.

Például: habverő – Azért választottam a habverőt, mert szeretem lelkesíteni a csapatot, életet vinni a csapatba.

Az animátor az összes rajzot felhelyezi a falra, egy közös felületre. Miután mindenki elmondta a saját választott tárgyát, a vezető összesíti a hallottakat. Elmondja, miért fontosak az egyes elemek/szerepek a csoportban, miért nagyon jó, hogy mindenkinek más és más a szerepe, és ez a sokszínűség miben segíti a csapatmunkát.

Fontos!

- A játék során fontos, hogy mindenkit türelmesen meghallgassunk, erre hívjuk fel a résztvevők figyelmét is.
- Ne minősítsünk! Igyekezzünk mindig pozitívan visszacsatolni, akár pár mondatban minden elmondott tárgy után.
- Előfordulhat, hogy az egyéni munka során az animátor segítségére lesz szükség, mert lesz, aki nem tud kitalálni tárgyat, nem tud azonosulni vele. Ezért az animátornak figyelnie kell az egyéni munkát minden résztvevőnél és szükség esetén segíteni, motiválni az egyént.

Kérdések a játék végén

A módszer egyik legfontosabb része az értékelés. Az értékelés során mindig adjunk pozitív visszacsatolásokat, akár egyesével is az elhangzottakra. Erősítsük a résztvevők saját maguk által választott csoportszerepét! Minden elem, tárgy hozzáadott értéket képez a csoportmunkához. Az egyéni visszacsatolások mellett nagyon fontos, hogy az értékelés során igyekezzünk egy összképet is visszatükrözni a csoport felépítéséről, valamint hangsúlyozni az egyének szerepét a csoportban. Igyekezzünk pozitívumokat megfogalmazni a jövőre nézve, a csoport működését erősíteni.

8. Érzelmek cseréje

A módszer célja, hogy a csoporton belül elfojtott vagy felszínen lévő konfliktusokat feltárja, azokat feloldja, illetve hogy a tagok meg tudják beszélni a konfliktust okozó helyzetet vagy problémát.



A játék menete

Személyenként két-három papírcetlit húzunk, amelyeken különféle érzések, lelkiállapotok (pl. öröm, félelem, bosszúvágy) szerepelnek. A cetliket tetszés szerint el lehet cserélni másokkal, de egyet csak egyre lehet cserélni. A cserék végeztével mindenki elmondhatja, hogy milyen „érzéseket” kapott eredetileg, mit mire cserélt vagy szeretett volna cserélni, és ezek mennyire jellemzők rá.

Fontos!

- Ügyeljünk arra, hogy a beszélgetés/vita során ne minősítsük egymást, és hallgassuk meg a másik felet is!

Kérdések a játék végén

A játék egyik kulcseleme a megbeszélés és a miértekre való válaszkeresés, ezért a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen érzéseket kaptál? Ezeket mire cserélted, és miért? Miért nem cserélted?
- Mit jelentenek ezek az érzések neked? Miért?
- Mihez vagy ki(k)hez tudod kötni ezeket az érzéseket a jelenben?
- Mennyire jellemzik a mindennapjaidat a kezedben tartott érzések? Miért?

A beszélgetés végén ajánljuk, hogy a csoport tagjai tegyenek egymásnak ígéretet, egy-egy apróságot, amin megpróbálnak változtatni a (közeli) jövőben.

9. Állj ide – Állj oda!

A módszer célja, hogy kialakítsuk a csoport állásfoglalását egy-egy adott témával kapcsolatban, továbbá, hogy megpróbáljuk meggyőzni a más véleményen lévőket.

A játék menete

A résztvevők közül két önként jelentkezőt kérünk. A jelentkezőket két ellentétes álláspont képviselésére kérjük fel a résztvevőket érintő releváns témában és kérdésben. (Pl. Minden szervezetnek, népnek olyan vezetője van, amelyet megérdemel.) Ennek térbeli jelzéseként a teremben viszonylag távol – két pólust kialakítva – helyezkedjenek el egymástól. Ehhez, ha van rá lehetőség, módszertani segítséget (érvrendszert, intellektuális muníciót) adhatnak.

A résztvevők a vita előtt foglaljanak állást a teremben történő elhelyezkedéssel: aki nagyon egyetért az egyik résztvevővel, annak közelébe, aki a másikkal, annak közelébe, aki a két nézőpont között foglal állást, az a két érvelő között álljon vagy üljön, s ezzel egy skálát képezünk. Az érvelés közben (két önkéntesünk érvel mellette vagy ellene) a résztvevőknek a moderátor felszólítására van módjuk a helyzetük megváltoztatására, így folyamatos visszajelzést adnak az érvelőknek.

A program végén – megismerve a pro és kontra érveket – átalakul a csoport állásfoglalása az adott témáról.

A szélsőséges vagy éppen döntésképtelen pozícióban lévőket meg kell kérdezni, hogy ők miért álltak oda.



Fontos!

- Ne legyen a feldobott téma túl komoly vagy nyilvánvalóan megosztó (pl. homoszexualitás, terhességmegszakítás), mert túlságosan heves érzelmeket válthat ki, akár bántó is lehet. Ennek a játéknak nem az adott téma megvitatása a célja, hanem a „vita” maga!
- Ügyeljünk arra, hogy ne minősítsük az elhangzott érveket, ne személyeskedjünk!
- Biztosítsuk a kellő helyet a csoporttagok elhelyezkedéséhez.

Kérdések a játék végén

- Hogy éreztétek magatokat az érvelő szerepben? Okozott-e nehézséget az ellene vagy a mellette érvelés?
- Mi alapján álltatok egyik vagy másik helyre? Mi volt konkrétan, ami meggyőzött?
- Az érvelés mennyiben tudta befolyásolni a témával kapcsolatban kialakult véleményedet?

10. Kommunikációs szituációk

Az alábbi szituációkat játsszátok el passzív, agresszív és passzív-agresszív kommunikációs stílusban, végül asszertívan is.

a) Az oratóriumvezető felhív, hogy pár napon belül elkezdik az animátorterem festését, és segíteni kellene pakolni, válogatni. Te azt tervezted, hogy pihenéssel töltöd a délutánt, olvasol és veszel egy forró fürdőt, mert nagyon fárasztó heted volt. Ezen a terveden most nem is változtatnál.

Asszertív példa

„Megértem, hogy segítségre van szükség, és ezt meg kell csinálni. Ugyanakkor ma pihenni szeretnék, mert nagyon elfáradtam a heti munkában. Sajnálom, de ma már nem tudok segíteni. Viszont az jó lenne, ha holnap délután néznénk át a dolgokat?”

b) A nyári oratóriumi csoportvezető társaddal megbeszélsz egy találkozót délután 4-re, hogy készüljete a táborra, ő pedig szokás szerint 20 percet késik.

Asszertív példa

„Szia! Mi történt, hogy késtel 20 percet? ... Értem. Tudod, ilyen helyzetben egyrészt frusztrált vagyok, mert úgy érzem, mintha az én időm nem lenne fontos, másrészt a közös időnk is fog, amit a csoportra való felkészülésre szánhatnánk. Jólesne, ha erre tudnál figyelni. Szerinted mi lenne a megoldás?”

c) Megérkezel a csoportfoglalkozásra, a gyerekek pedig egyszerűen folytatják, amit csináltak, nem nyugtázzák, hogy megjöttél, esetleg a felszólításodra sem figyelnek, nem csendesednek el.

Asszertív példa

(ajánlott egy határozott hanghatás, pl. 3 hangos taps) „Szomorúvá tesz, hogy belépek, és észre sem vesztek. Azért jöttem, hogy veletek legyek, és hasznosan töltsük el ezt a közös időt, ami után persze lesz szabadfoglalkozás is. Érdekelne, hogy Ti mit gondoltok a ...-ról. Volna kedvetek beszélgetni egy fél órát, aztán játszani?”



d) Végzős vagy egy gimnáziumban, alig van heti 1-2 szabad órád, ritkán tudsz pihenni. Emellett viszont aktívan részt veszel az oratórium életében is, de pletykaként elterjed az animátorok közt egy erőteljes nyomás, hogy szeretnék, hogy te vidd a Nyári Oratórium egyik nagyobb szervezési feladatát.

Asszertív példa

(szalézinak vagy megbeszélésen az animátorok számára) „Én is nagyon szívesen segíték a tábor létrehozásában, tudjátok jól. Ugyanakkor nem esik jól, hogy ezt nem beszéltétek meg velem, kérlek, máskor kérdezzetek meg engem is, hogy tudom-e vállalni. Most nem én leszek a legjobb megoldás a szervezésre: nagyon elfoglalt vagyok több szempontból is, nem tudom vállalni. Olyanokban fogok tudni segíteni igazán, ami csak a tábor előtti időszakban várható.”

e) Egy 7-8 éves gyermek közli veled, hogy nem tetszik a játék, amit játszani akarsz velük, és amúgy is nem mentél vele bújócskázni, amikor ő azt kérte...

Asszertív példa

„Látom dühös vagy. Hallom, hogy nem tetszik ez a játék, és szeretnéd, ha bújócskáznánk. Ne haragudj, ha megígértem, és mégsem mentem, valószínűleg éppen más kötelezettségem volt. Bocsánat. Ugyanakkor most itt a többiekkel ezt a játékot játszunk, és örülnék, ha te is részt vennél benne! Jó, hogy emlékeztettél a bújócskára, most már nem fogom elfelejteni, délután pótolhatjuk is. Jó lesz úgy?”

3. Önismereti hétvége*

Első témakör: Bemutatkozás

Időtartam: 90 perc

Cél: A képzés programjának bemutatása és a gyakorlati tudnivalók ismertetése, jégtörő játékok, valamint a képzés témájának és felépítésének ismertetése.

Használt módszerek:

Bemutatkozás (körben), „villámrandi”, egy plakát készítése a szabályok bemutatásához.

A képzési terem előkészítése: A résztvevők érkezése előtt be kell rendezni a termet és elő kell készíteni a képzéshez szükséges felszerelést. A terem, amennyire csak lehet, legyen kényelmes és otthonos, hogy a résztvevők kényelmesen érezzék magukat – a képzés témái kényesek és személyesek.

A termet a következők szem előtt tartásával rendezzük be: a székeket kör alakban helyezzük el, rakjunk a kör közepére egy kupacba olyan eszközöket, amelyek a résztvevők képzésre vonatkozó elvárásaihoz kapcsolódnak (képzési anyag, üres papírlapok, flipchart stb.).

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Bemutatkozás (nagy körben)	10	A résztvevők elmondják magukról a legfontosabb tudnivalókat: név, melyik osztályból/iskolából jött, miért döntött úgy, hogy részt vesz a tréningen, elvárások megfogalmazása. A tréner is bemutatkoznak.
Rapid randi	50	A résztvevők a teremben sétálnak, amikor meghallják a hangjelzést, beszélniük kell egy adott témáról a hozzájuk legközelebb állóval. Körülbelül 12 darab 3 perces rövid beszélgetés zajlik. A résztvevőket arra kérjük, hogy lehetőleg mindig olyannal beszélgessenek, akit még nem ismernek. A rövid beszélgetések témái lazán kapcsolódnak a tréning fő témájához: Ki a kedvenc szuperhősöm? Mi a kedvenc filmem? Mik a tapasztalataim a nem formális oktatással kapcsolatban? Mi akartam lenni gyerekként? Milyen munkatapasztalatom van? Mi álmaim munkája? Mi az a munka, amit soha nem végeznék? Miért vagyok ma itt? Mi az, ami miatt a legbüszkébb vagyok magamra? Mi a leghasznosabb dolog vagy képesség, amit megtanultam? Ha minden idő az enyém lenne a világon, mit tennék?

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Önismereti és személyiségfejlesztő tréningek – nemzetközi tapasztalatok és hazai felhasználás c. oktatási anyag – a szegedi Katház Közhasznú Nonprofit Kft, a német Akademie Klausenhof, a szlovén Socialna Akademija és a temesvári West University of Timisoara közös munkája; <https://kathaz.hu/>



Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Alapvető információk a képzésről, menetrend, gyakorlati tudnivalók	10	A trénerek elmondják az alapvető információkat: mikor vannak szünetek, mi képzés menetrendje. A képzés menetrendjét előre elkészítjük, majd kifüggesztjük a teremben vagy közösségi térben. Információk megosztása a kávé- és ebédszünetről, különös tekintettel az ételérzékenységre, egyéb speciális étkezési igényekre.
Szerződésalkötés	20	A képzés szabályainak lefektetése a résztvevőkkel való megvitatás után. Az összes szabályt felírjuk egy lapra, amelyet a képzés menetrendje mellé kifüggesztünk.

Második témakör: Ki vagyok én ebben a folyton változó, bonyolult világban?

Időtartam: 90 perc

Cél: Reflexió a résztvevők múltbeli élettapasztalataira vonatkozóan. A reflexió témája a múltban átélt életszakaszváltások, nehéz és/vagy fontos pillanatok. Emellett megtanuljuk, hogy ezek a tapasztalatok hogyan befolyásolják a személyes fejlődést.

Használt módszerek:

Magyarázat/előadás, prezentáció; egyéni (belső) utazás; tapasztalatok megosztása párokban; párbeszéd az életeseményekről.

Kellékek:

- a Hős útjának állomásai (12 poszter az egyes állomások témájával kapcsolatban, kérdések)
- tollak, ceruzák, A4-es lapok

A képzési terem előkészítése: Előkészítjük a Hős útja útvonalát a 12 állomással és a hozzájuk kapcsolódó kérdésekkel. Olyan helyet választunk, ahol van elég tér a mozgáshoz (pl. folyosó vagy udvar). Az állomásokat olyan távolságra helyezzük egymástól, hogy a résztvevők ne zavarják egymást a munka közben. Az állomások helye legyen jól látható, egyértelmű, hogy a résztvevők könnyen megtalálják őket.



Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Bevezetés	10	Bevezető: életszakaszváltások, változások az életben, átmenetek. Az életet az évszakok változásának sorozataként is felfoghatjuk. Hogyan érezzük magunkat a különböző évszakokban? Hogyan viszonyulhatunk a különböző változásokhoz az életben? Az átmenetek, életszakaszváltások klasszikus elemei: munkavállalás, elköltözés a szülői házból, házasság, gyerekvállalás, diploma megszerzése. Az élet mint utazás, a Hős útja.
Hős útja: életút és életszakaszváltások	70	Magyarázat: mit jelent a <i>Hős útja</i>, hogyan működik a filmekben, az irodalomban, és hogyan tudjuk alkalmazni a saját életünk eseményeivel kapcsolatban. A résztvevők elkezdik a Hős útját: Szükségük van tollra és papírra. Az egész utazás csendben történik – ha összetalálkoznak, akkor is csendben kell lenni. Mind a tizenkét állomást meg kell találniuk. Az állomások 1-től 12-ig vannak számozva. A feladat befejezésére a résztvevőknek 45 perc áll rendelkezésre. A résztvevőket egyesével indítjuk, percenként. Arra kérjük őket, hogy magukkal foglalkozzanak. Nem számít, ha gyorsabban vagy lassabban haladnak, mint az előttük vagy mögöttük lévő résztvevő. A feladat befejezése után annyit osztanak meg a tapasztalataikból, amennyit szeretnének, így szabadon, nyugodtan rajzolhatnak, jegyzetelhetnek. A résztvevőknek egy olyan utazást kell lerajzolniuk, amikor ők voltak a hősök (egy vagy több múltbeli tapasztalat). Az út leírását, az egyes állomásokat lásd az eszköz bemutatásánál. Az út után: Amikor kezdenek lassanként megérkezni, párba állítjuk őket, hogy beszéljenek a tapasztalataikról: Milyen múltbeli szituációt választott az utazáshoz? Hogy érezte magát ebben a szituációban? Hogyan változtatta meg a szituáció, az utazás? Milyen ember lenne ma, ha nem vett volna részt az úton?
Zárás: beszélgetés a fontosabb/fő életeseményekről	10	Megbeszélés a résztvevőkkel: a múltbeli tapasztalatoktól a valószínű jövőbeli tapasztalatokig Mit tanulhatunk azokból a történetekből, amelyeket az imént megosztottunk? Mik a tipikus változások az életben? Hogyan érezzük magunkat ezektől a változásoktól? Milyen igényeink voltak a múltban, amelyek a jövőben is fontosak/szükségesek számunkra? Megjegyzés: Az utolsó párnak csak körülbelül 5 perce van a feladat tapasztalatainak páros megbeszélésére, tehát arra bátorítjuk őket, hogy szükség esetén a szünetben is folytassák a beszélgetést.



Harmadik témakör: Személyiségeim

Időtartam: 60 perc

Cél: Reflexió a résztvevők jelenlegi személyisége(i) kapcsán. Az identitás kialakulásának elméleti háttere: az identitás kialakulását befolyásoló különböző tényezők bemutatása (környezet, magunkkal hozott örökség, személyes tevékenységek, viselkedés).

Használt módszerek:

Vezetett egyéni gyakorlat, reflexió párokban, csoportos megosztás, az elméleti háttér magyarázata (prezentáció, előadás).

Kellékek:

- háttérzene
- fehér lap (A4)
- ceruzák és tollak
- ollók
- ragasztó vagy ragasztószalag
- régi magazinok, szórólapok, katalógusok
- opcionális: zsírkréta, szövegkiemelő stb

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Irányított egyéni munka: életrajzi gyakorlat. Milyen csoportokhoz tartozom?	30	Vezetett egyéni gyakorlat: életrajzi gyakorlat. A résztvevők feltérképezik, milyen csoportokhoz tartoznak, és ez mennyire fontos számukra. Minden résztvevő a saját lapjára ír. Kérdések: Milyen csoportokhoz tartozom? Lista készítése az összes csoportról, amelyben részt veszek, baráti körök, hobbik, lakóhely(ek), vallási felekezet, nemzetiség. A lap másik oldalán a résztvevők kollázst készítenek az identitásuk szempontjából legfontosabb csoportokról stb. Kérdések: Mely csoportok nélkülözhetetlenek számomra? Mi áll a személyes életem középpontjában? Mi az, ami kevésbé fontos számomra? A kollázs készítéséhez különböző régi magazinok, szórólapok, újságpapír szükséges.
Páros reflexió	10	A résztvevők párokat alkotva beszélgetnek arról, mi történt velük, mit tanultak magukról.
Csoportos megosztás	10	Csoportos beszélgetés, a legfontosabb megállapítások megosztása egymással.
A személyiséget befolyásoló három kulcsfontosságú tényező – elméleti háttér bemutatása	10	A trénerek bemutatják a személyiségünket alakító három kulcsfontosságú tényezőt: magunkkal hozott örökség, a környezetünk és az egyén saját tevékenysége. Ezt követően a három tényező rövid ismertetése következik.



Negyedik témakör: Hogyan viselkedek és kommunikálok másokkal?

Időtartam: 60 perc

Cél: Tudatosítani a résztvevőkben, hogy különböző személyiségtípusok léteznek. Tudatosítani, hogy személyiségünk befolyásolja a céljaink elérését, és azt, hogy hogyan viszonyulunk másokhoz.

Használt módszerek:

Önálló online munka (16 személyiségtípus teszt), megbeszélés kis csoportban.

Kellékek:

- okostelefonok, internethozzáférés

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Bevezetés	10	A bevezetés főbb pontjai: • Nem vagyunk egyformák, különböző személyiségtípussal rendelkezünk. • Többféle személyiségteszt létezik, néhány nagyon hosszú, vannak megbízhatatlan tesztek, és olyanok is, amelyek kizárólag szakemberek által használhatóak. • Nincs olyan, hogy jó vagy rossz személyiségtípus. Mindegyiknek megvannak a gyengeségei és erősségei. De miért fontos, hogy megtudd, te melyikbe tartozol? Azért, mert bár az embereknek hasonló/egyforma céljai vannak, eltérő személyiségtípusu miatt eltérő úton érik el őket.
Önálló munka online eszközökkel	20	A résztvevők kitöltik az online tesztet, elolvassák saját személyiségtípusuk jellemzőit, csendben rákérsek a többi típusra. Forrás: https://www.16personalities.com/free-personality-test A teszt angol és más nyelveken is elérhető. 
Beszélgetés kis csoportokban az eredményekről	30	A résztvevőket négy vagy több kis csoportra osztjuk, a hasonló személyiségtípusba tartozókat azonos csoportba osztjuk be. Először hagyjuk a résztvevőket, hogy megkeressék az azonos személyiségtípusúhoz tartozó társaikat. Majd további csoportokra osztjuk őket a következők szerint: • Analitikusok (INTJ, INTP, ENTJ, ENTP) • Diplomáták (INFJ, INFP, ENFJ, ENFP) • Örök (ISTJ, ISFJ, ESTJ, ESFJ) • Felfedezők (ISTP, ISFP, ESTP, ESFP) Kérdések a további munkához: • Meglepett az eredményed? Egyetértesz vele? • Mi volt az, ami a legjobban meglepett téged a személyiségtípusod leírásában? • Mi volt a legérdekesebb dolog, amit tanultál magadról a teszt kitöltése során?



Ötödik témakör: Így képzelem el a tökéletes világomat

Időtartam: 60 perc

Cél: Ráébreszteni a résztvevőket arra, hogy bár a valóságban nem mindig az van, amit mindannyian szeretnénk, mindenki hasonló vágyakkal rendelkezik. A témakör során a résztvevők gyakran azt tapasztalják, hogy sokkal több hasonló kívánsággal, korláttal és értékkel rendelkeznek, mint azt valaha gondolták volna.

Használt módszerek:

Önálló munka (rajzolás); csoportdinamika – közös pontok keresése, csoportkép létrehozása; megbeszélés.

Kellékek:

- háttérzene
- fehér lap (A4)
- ceruzák, tollak (opcionális: zsírkréta, színes ceruza, szövegkiemelő)
- két plakát, a következő feliratokkal: 1. „Mit viszek el a mai naptól?” 2. Elvárások a holnapi nappal kapcsolatban
- post-it jegyzetlapok

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Önálló rajzolás: A számomra tökéletes világ	15	A résztvevők lerajzolják a tökéletes világot, ahol élni szeretnének.
Közös pontok, kapcsolatok keresése	20	A résztvevők röviden bemutatják saját világukat. Ezután kapcsolatokat, hasonlóságokat keresnek az általuk bemutatott elképzelések között.
Csoportkép létrehozása	5	A résztvevők a közös kapcsolódási pontok alapján egymás mellé rakják a képeiket. A feladat végén egy nagy, közös csoportkép születik.
Mik az értékek ebben a világban?	15	A megbeszélés során a résztvevők felfedezik a képzeletbeli világokban rejlő közös értékeket. A közös értékeket felírják egy külön lapra. A tréning során készült posztereket, anyagokat jól látható helyre kifüggesztjük (pl. fal, tábla) és a tréning végéig ott hagyjuk.
A nap végén	5	Rövid értékelés: a résztvevők hogy érezték magukat a mai napon, mit várnak a holnapi naptól. Minden résztvevő kap 2 db post-itet. Az első post-it-en a következő kérdésre ad választ: „Mi volt a legemlékezetesebb a mai napon?”, a másodikon pedig erre: „Mit várok a holnapi naptól?” A tréner két nagyméretű lapot rak a földre, a résztvevők ezekre rakják fel a válaszokat. A témakör végén a trénernek csoportosít(hat)ják a hasonló válaszokat, és a posztereket kifüggesztik a falra.



Hatodik témakör: A személyes hivatáskeresés nyomában

Időtartam: 90 perc

Cél: Fókuszváltás: a külvilágról a saját maguk belső világára figyelnek. A résztvevők jobban megismerhetik magukat: mi motiválja őket, mi az, ami lelkesedéssel tölti el őket. Ezáltal lassú, kis lépéseket tesznek a saját belső világukról és középpontjukról való elmélkedés felé.

Használt módszerek: Önálló munka/gyakorlatok, kiscsoportos megosztás, megbeszélés.

Kellékek:

- háttérzene
- fehér lap (A4)
- ceruzák, tollak

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Hol vagyunk ma?	10	A mai képzési folyamat rövid ismertetése.
Feladat: 20 dolog	30	A tréner 4 munkaállomást hoz létre a terem 4 sarkában, az alábbi kérdésekkel. Első állomás: 5 dolog, ami boldoggá tesz. Második állomás: 5 dolog, amit szeretek csinálni. Harmadik állomás: 5 dolog felsorolása, amelyek igazán érdekelnek. Nem számít, hogy jelenleg is részt veszek-e ezekben. Negyedik állomás: 5 dolog, amit szeretnék csinálni, ha már csak 5 évem lenne hátra. A tréner megkéri a résztvevőket, hogy vegyenek elő papírt, ceruzát, és a papírukat osszák 4 részre. Ezután menjenek oda minden sarokba, olvassák el a kérdést, és írják le a választ a kezükben lévő lapra. Az állomások sorrendje nem számít. Minden állomáson 7 percük van.
Kiscsoportos megosztás	25	A résztvevők kis csoportokat alkotnak azon az állomáson, ahol utoljára voltak. Megosztják a feladat tapasztalatait. Indító kérdések: Nehéz volt 20 dolgot találni? Kevés vagy inkább túl sok dolog volt, amit a listára akartak írni?
Csoportos megbeszélés	20	Az előző két gyakorlat tapasztalatainak megosztása, beszélgetés.



Hetedik témakör: Mi áll az életem középpontjában?

Időtartam: 90 perc

Cél: A résztvevők a következő kérdésekre keresik a választ: Mi köré épül az életem? Mi a személyes/belső lényegem? Mi a személyes hivatásom? Mi a feladatom az életben?

Használt módszerek:

Egy videó megbeszélése, megvitatása, vezetett képzeletgyakorlat, a felidézett emlékek lerajzolása. „Küldetési nyilatkozatom” gyakorlat.

Kellékek:

- számítógép, projektor, hangszóró
- „Értékek listája” feladatlap
- üres lapok (A4)
- ceruzák, tollak

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Bevezetés: videorészlet megtekintése	15	Bevezetésképpen megnézünk egy részletet <i>Az öt legenda</i> (Rise of the Guardians) (2012) c. filmből, amely az Északi, ismertebb nevén a Mikulás legbenső lényegéről, életcéljáról szól. Ezt egy rövid, kb. tízperces beszélgetés követi a résztvevők személyes hivatásáról, legbenső lényegéről, a filmből ismert matrjoska baba szimbolikájának felhasználásával.
Gyakorlat: „Én 5 évesként” (vezetett képzelet)	10	A gyakorlat során egy irányított meditációs folyamat zajlik le („vezetett képzelet”). Minden résztvevő kényelmesen elhelyezkedik (pl. ülve, földön fekve), és becsukja a szemét. A tréner a következő meditatív utazáson vezeti végig a résztvevőket a képzeletük világában: Gondolatban menj vissza az időben addig, amikor 5 éves voltál. Mit csináltál? Milyen kívánságaid voltak? Mi volt fontos számodra? Mit szeretted volna elérni a jövőben? Mit mondana ma az 5 éves éned? A gyakorlat során a résztvevők kapcsolatba kerülnek gyermeki énjükkel, a bennük élő gyermekkel, aki tudja, mit csinál és mi a fontos számára.
Mit láttál? Írd le/ Rajzold le!	5	Mit láttál? A résztvevők pár percet kapnak arra, hogy leírják és/vagy lerajzolják az érzéseiket és azt, hogy mit tanultak meg az „Én 5 évesként” vezetett képzelet gyakorlat során. Az elkészült képeket megtartják maguknak, nem osztják meg a többiekkel.



Tevékenység	Perc	Részletes leírás
A kihívás: a saját küldetésem 1. lépés	15	5 lépésből álló gyakorlat, amelynek keretében a résztvevők az életcéljukról és küldetésükről/személyes hivatásukról gondolkodnak. Utasítások a résztvevők számára: A múlt sikereinek meghatározása: írd le 5 személyes sikerélményt az elmúlt pár évből a munkáddal, családdal, közösségeddel kapcsolatban! Határozd meg, mi a közös/hasonló ezekben a múltbeli sikerekben!
A kihívás: a saját küldetésem 2. lépés	20	Minden résztvevő kap egy „Értéklista” munkalapot. Utasítások a résztvevők számára: Válaszd ki a számodra legfontosabb értékeket! Használd az Értéklista munkalapot! Válaszd ki a számodra legfontosabb 6 db értéket! Húzd alá azt, amelyiket a legfontosabbnak tartod a hat közül!
A kihívás: a saját küldetésem 3. lépés	10	Utasítások a résztvevők számára: Gondolkozz el azon, hogyan tudnál hozzátenni a világhoz! Készíts egy listát azokról a lehetőségekről, amelyekkel hozzájárulhatsz a társadalom, a helyi környezet, a világ fejlődéséhez! Természetesen az előző lépés során kiválasztott alapértékek segítséget jelenthetnek.
A kihívás: a saját küldetésem 4. lépés	10	Utasítások a résztvevők számára: Rangsorold a kiválasztott értékeket és a lehetséges közreműködési formákat! Gondold át, mi a fontos a számodra az életben, és milyen célokat tűznél ki a magad számára! Készíts egy listát arról, mi a fontos számodra a következő 3 évben/a következő évben/a tanulmányaid befejezéséig!
A kihívás: a saját küldetésem 5. lépés	15	Utasítások a résztvevők számára: Fogalmazd meg a küldetésedet/hivatásodat az előző négy lépés szerint (küldetésmondat)! A küldetésmondat legyen rövid, tömör, és amennyire csak lehetséges, tartalmazza az előző 4 lépés során szerzett önismereti tapasztalatot. Lehetséges küldetésmondatok (példák): „Élj becsületesen, együttérzően és felelősségteljesen, teremts egészséges egyensúlyt a valóság és a képzelet között!” „A tanulmányaim során szeretnék hasznos tudást elsajátítani, amellyel segíthetek a környezetemnek és gondoskodhatok a körülöttem élőkről.”
Rövid megosztás párokban	5	A résztvevők párokat alkotnak, és megosztják a másikkal, mi volt a legemlékezetesebb számukra a gyakorlat kapcsán.



Nyolcadik témakör: Hol tartok most, és hogyan tovább?

Időtartam: 90 perc

Cél: A résztvevők személyes életcéljának, hivatásának összekötése a jövőbeli feladatokkal. Mit kell most tennem, hogy a jövőben változást érhessek el?

Használt módszerek:

Önálló munka egy munkalap segítségével, prezentáció: az önálló munka bemutatása a csoportnak.

Kellékek:

- Canvas-munkalap
- tollak, ceruzák
- háttérzene

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Bevezetés és utasítások	5	A tréner kiosztja az üres munkalapokat, és elmagyarázza, hogyan kell kitölteni.
Egyéni reflexió a munkalap segítségével	50	Önálló munka + egyéni reflexió. Az egyéni munkát a mellékletben található űrlap támogatja.
A megoldások bemutatása	30	Minden résztvevő röviden (1-3 percben) bemutatja a feladat eredményét.
Zárszó	5	A tréner összefoglalja a hallottakat. Bátorítást, biztatást fogalmaz meg a résztvevők számára.

Kilencedik témakör: Mit tehetek a világért?

Időtartam: 60 perc

Cél: A résztvevők fogalmazzák meg saját konkrét és megvalósítható személyes kezdeményezéseiket.

Használt módszerek:

Önálló munka, kiscsoportos megosztás, az önálló munka bemutatása az egész csoportnak.

**Eszközök:**

- tollak, ceruzák
- háttérzene
- fehér lap (A4)

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
Bevezetés: A móló története	10	Bevezetésként a tréner a saját szavaival elmeséli a következő történetet. A móló története A Pelješacban, Zamošćban található Palme kemping egy gyönyörű homokos tengerpart mentén fekszik, amely a kemping végénél egy nagy sziklás részbe hajlik. Évekkel ezelőtt a homokos part egy része kényelmes és puha volt, alkalmas a sétára és a heverészésre, míg a strand végénél található területen éles sziklák voltak. A kövek hatalmasak voltak, a partszakasz pedig olyan kicsi, hogy a dagály sokszor teljesen elárasztotta azt. A kemping tulajdonosa úgy döntött, hogy pontonmólót épít, amely lehetővé teszi a látogatók számára a hajók kikötését. Azért választotta ezt a megoldást (lebegő móló), hogy a lehető legkisebbre csökkentse a környezeti terhelést és a kivitelezés költségeit. Az úszó mólót a tenger fenekén lévő nagy betonsúlyokhoz erősítették, két betonoszlop pedig egy rövid fahídat támasztott meg a végében. A móló felépítése óta eltelt hat évben a környezeti hatások meglátszódtak a környékén. Télen, amikor erős szelek fújnak, és a homokot nagy buckákban a partra sodorta a víz, a homokbuckák a betonoszlopok köré rendeződtek, ami által a strand területe nagyobb lett. Mióta a móló megépült, a tengerpart egy jó méterrel kiszélesedett, így a sétálás, pihenés még élvezetesebbé vált a parton. Hasonló módon, ha az ember határozottan eldönt valamit és azt meggyőződéssel képviseli a környezetében, a világ is megváltozik körülötte.
Személyes javaslatok	15	A résztvevők (egyenileg) személyes kezdeményezést/vállalást fogalmaznak meg, képzés befejezését követő időszakra, és felvázolják egy papírra.
Kiscsoportos megosztás	15	A résztvevők 3-4 emberből álló kis csoportokat alkotnak. Az egyes résztvevők a csoportokban bemutatják a megfogalmazott kezdeményezéseket, a többiek visszajelzést adnak. A visszajelzések alapján lehet bővíteni, változtatni a személyes kezdeményezéseken.
A javaslatok ismertetése a nagy csoportban	20	A résztvevők ismertetik a személyes kezdeményezéseket az egész csoport előtt. A tréner visszajelzéseket ad.



Tizedik témakör: Összegzés

Időtartam: 30 perc

Cél: A képzés befejezése, a tanulási folyamat és az összegyűjtött ismeretek értékelése.

Használt módszerek:

A képzés tartalmának felidézése, összegzése; reflexió fotókkal; utolsó kör, megjegyzések, hozzászólások.

Eszközök:

- háttérzene
- fotók, képek vagy Dixit-kártyák

Program:

Tevékenység	Perc	Részletes leírás
A teljes képzési tartalom áttekintése, felidézése	5	A tréner áttekinti a képzés ütemtervét, összegzi, mi történt a két nap alatt a résztvevőkkel, milyen gyakorlatokat végeztek, mi történt a szünetekben (ha volt valami különleges esemény).
Mit viszek haza magammal?	20	A tréner megkéri a résztvevőket, hogy a teremben sétálva válasszanak egy fotót, ami alapján tudnak válaszolni a következő kérdésekre: „Mire fogok a leginkább emlékezni a képzésről?”, „Mit viszek haza magammal?”. A megfelelő kép megtalálása után leülnek és elmondják a többieknek, miért azt a képet választották.
Zárókör – hozzászólások, megjegyzések	5	A trénernek lehetőséget adnak a résztvevőknek arra, hogy ha van, megosszák egyéb hozzáfűznivalójukat a csoporttal.

4. Közösségépítő játékok*

1. „Bombahatástalanítás”, azaz jenga munkáskesztyűben

Szükséges eszközök:

1 doboz jenga játék, játékosok számának megfelelő munkáskesztyű.

Játékosok száma:

A játékot minimum 2 fő játszhatja, és akár csapatban is játszható.

Játék előkészületei:

A játékmester az eszközök kiosztását követően kinevezi a játékosokat. Amennyiben nagyobb csoport, lehet a résztvevőket akár több csoportra is lehet osztani.

Játék menete:

A játék célja, hogy a klasszikus jenga játék szabályai szerint felépített tornyot egyre magasabbra építsük úgy, hogy lentről felfelé haladva egyre több építőelemet veszünk ki és helyezzük el a torony tetején, úgy, hogy a torony nem dől össze. A nagy koncentrációt és ügyességet kívánó játékot a munkáskesztyű viselése még nehezebbé és izgalmasabbá teszi. A játék addig tart, amíg az egyik játékos személynél/csoportnál le nem dől a torony.

2. A Galaxis őrzői

Szükséges eszközök:

Ovis játék, stopper.

Játékosok száma:

A játékot kifejezetten több csoport számára ajánljuk sorversenyek feladataként.

Játék előkészületei:

A csoportok kialakítása után a játékmester kijelöl egy rajtvonalat, és ahhoz mérten egyenlő távolságra kirakja egy asztalra vagy sík felületre a játékokat annak megfelelően, ahány csoport versenyez.

Játék menete:

A játékmester egyszerre indítja el a csoportok első játékosát. Minden esetben a játékoknál egy-egy személy áll. A versenyzők a játékhöz érve alkatrészenként darabokra kezdik szedni a játékot. Minden versenyző egyszerre csak egyetlenegy darabkát foghat meg és mozdíthat el. A játékot az a csoport nyeri, amelynek versenyzői újra összerakják, és az utolsó alkatrészt is a helyére illesztik az ovis játékon a fentebb említett módon, azaz egy személy egyszerre csak egyetlenegy alkatrészt foghat meg és illeszthet a helyére. A játékot a gyorsaság határozza meg, így nem árt, ha a játékmester a viták elkerülése érdekében stoppert és segítő bírót is alkalmaz.

3. „Építs fészket, mint a gólya!”, azaz fészkepítés hokikesztyűvel és hurkapálcákkal

Szükséges eszközök:

2 pár hoki- vagy munkáskesztyű, az a fontos, hogy minél jobban tompítsa és megzavarja a tapintás érzését.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Játéktár ifjúsági alkalmakhoz. Szeged-Csanádi Egyházmegye Ifjúságpasztorációs Iroda; www.ipcszeged.hu



Műanyag flakon (szélesebb szájú változat) vagy befőttesüveg a játékosok száma és a játék módja szerint megfelelő számban.

Hurkapálca vagy nagyméretű gyufa.

Játékosok száma:

A játékosok számát a játék módja határozza meg. Amennyiben időre megy a játék, akkor érdemes több játékoskal vagy éppen több csoporttal versenyezni. Azonban, ha a célunk az, hogy fejlesszük a finommotorikus mozgást, akkor bárki csatlakozhat a játékhoz, de akár egyedül is játszható.

Játék előkészületei:

Keressünk a játékhoz egy teljesen egyenes felületet, ez lehet egy asztal vagy egy sima betonfelületet. A műanyag flakonba érdemes kevés homokot vagy vizet tölteni, hogy ne boruljon fel a szél vagy a játékosok miatt. A hurkapálcákat vagy gyufaszálakat az üveg mellett helyezzük a földre.

Játék menete:

Miután a játékosok legalább egyik kezükre felvették a kesztyűt, elkezdhetik a fészeképítést. A játék célja az, hogy a hurkapálcákat vagy gyufaszálakat egymásra helyezve minél magasabb építményt hozzanak létre a kesztyűben lévő játékosok. Amennyiben időre megy a játék és csapatok játszanak, akkor érdemes kikötni, hogy egyszerre csak egy személy tartózkodhat a saját flakonjánál és egyszerre csupán egyetlen hurkapálcát vagy gyufaszálakat tehet az építményhez.

4. Kártyavár építése egy kézzel

Szükséges eszközök:

Nagyobb méretű vastagabb kartonból készült egyforma nagyságú lapok.

Játékosok száma:

A játék ideális csoportok számára, de a legkisebb létszám, amellyel játszható, 2 fő.

Játék előkészületei:

Nincs szükség külön előkészületekre.

Játék menete:

A játékosok a játék során csak egyetlenegy lapot illeszthetnek a kártyavárhoz, így szükség-szerűen a játékostársak segítségét kell kérniük. A játékostársak a játék során megtanulhat-nak együtt dolgozni egymással, és ezzel növelik a csoport dinamizmusát és hatékonyságát. A játékot nehezebbé tehetjük azáltal, ha kiköjtjük, hogy a játékosok azon túl, hogy mindig csak egyetlenegy kártyát foghatnak és illeszthetnek a várhoz, csak az egyik kezüket hasz-nálhatják. A cél, hogy a vár minél magasabb legyen. Ha esetleg nagyobb tömegben vagy több csoporttal játszunk, akkor a vár építését a fentebb írt szabályok betartásával időre is lehet mérni, és az idő lejártá után érdemes a félreértések elkerülése végett az elkészült várak magasságát mérőeszközzel is lemérni.

5. „Ugyanabban a ruhában”

Szükséges eszközök:

Extra méretű pulóver és nadrág, bója a pálya kijelöléséhez.

Játékosok száma:

A játékot két csoportban érdemes sorversenyszerűen játszani. A csoportok létszáma mellé-kes, de mindenképp páros számúnak kell lennie.



Játék előkészületei:

A játékmesternek ki kell jelölnie a pályát, érdemes 3-5 m távolságra elhelyezni a bójákat. Az egyik bója a rajtvonalat, míg a távolabbi a fordulópontot jelöli. A nagy ruhákat a rajtvonalhoz kell készíteni, hogy a játékosok ott fel tudják magukra venni.

Játék menete:

A csoportból két személy kezdi a játékot. Mind a kettejüknek bele kell bújniuk a nagyméretű felsőbe és nadrágba úgy, hogy a pulóver egyik ujjába dugják az egyik kezüket, míg az egymás mellett lévő karjaikkal átkarolják egymást. A nadrág esetében a játékosok mindkét lábának a nadrág egy-egy szárában kell lennie. Miután az első játékosok felvették a ruhát, a játékmester egyszerre indítja el a csoportokat. A játékosok szökellő mozdulatokkal el kell, hogy érjék a távolabbi bóját, majd megkerülve azt vissza kell sietniük a rajtvonalhoz. Ott gyors mozdulatokkal le kell venniük a ruhákat és a következő két játékosnak mihamarabb fel kell vennie azokat. Ezután ugyanazt az útvonalat kell megtenniük, amelyet az első páros is megtett. A játékot az a csoport nyeri, amelyiknek a tagjai hamarabb teszik meg a pályát.

6. Lánctalp

Szükséges eszközök:

5-6 m hosszúságú és kb. 50 cm széles ponyva a két végén összevarrva (2 db szükséges); bója a pálya kijelöléséhez.

Játékosok száma:

A játékot két csapat játszhatja. A csapatok maximális létszáma 4-5 fő.

Játék előkészületei:

A játékmesternek ki kell jelölnie a pályát, érdemes 10-15 m távolságra elhelyezni a bójákat. Az egyik bója a rajtvonalat, a távolabbi a fordulópontot jelöli.

Játék menete:

A játékosoknak be kell lépniük az előzetesen elkészített ponyvába, azaz az lesz a lánctalp, a játékosok pedig azok az elemek, amelyek mozgatják majd a lánctalpat. A játékosok karjukat a fejük fölé emelve megfeszítik a lánctalpat, és egyszerre lépve, karjukat egyszerre mozgatva haladnak előre. A játékosoknak mindenképp egyszerre kell mozogniuk, különben kiesnek a lánctalpból. A játékot természetesen az a csoport nyeri, amelyik hamarabb éri el a célt. Miután a játékosok már rutinossá váltak, nehezítésként meg lehet próbálni hátrafelé menetben is teljesíteni a megszabott távot.

7. Corn Hole

Szükséges eszközök:

Szabvány méretű corn hole játéktáblák, babzsákok (érdemes erősebb babzsákokkal játszani).

Játékosok száma:

Egy-egy játéktáblához egy-egy játékosnak kell állnia, így annyian tudnak játszani egyszerre, amennyi játéktáblával rendelkezünk.

Játék előkészületei:

A játéktáblákat úgy kell elhelyeznünk, hogy egy-egy tábla egymással szemben kb. 3-6 m távolságra legyen. A táblák mellé 3 vagy 5 db babzsákot kell kihelyezni a játékmesternek



Játék menete:

A játéktáblák mellé felállnak a játékosok. Egy-egy táblához egy-egy játékos kerül, de ha csoportban szeretnénk játszani, akkor többen is állhatnak egy tábla mellett. Kő-papír-olló vagy egyéb sorshúzásos módszerrel meg kell határozni, hogy ki kezdi a dobást. Általában egy játékosnak 3 vagy 5 lehetőséget kell biztosítani. A dobójátékos célja az, hogy babzsákjaival minél több alkalommal beletaláljon a játéktáblán kialakított lyukba. Amennyiben beletalál, akkor a játékos 5 pontot nyer, amennyiben a babzsák a táblán landol és nem esik arról le, akkor 1 pontot kap a játékos. A játékot az a fél nyeri, aki az előre meghatározott játékkörök során több pontot szerez.

8. „Húzd meg! Húzd meg!” – kötélhúzás

Szükséges eszközök:

1 db 8-10 m hosszúságú erősebb kötél, közepén megjelölve egy színes szalaggal; 3 db bója.

Játékosok száma:

A játékot két csoport tudja játszani, a csoportok létszámát a kötél hossza határozza meg.

Játék előkészületei:

A játékmesternek el kell helyeznie a 3 bóját a következőképp: az első bóját tetszőleges helyre kell letenni, ez fogja jelölni a kötél közepét, mivel a kötél közepén lévő jelölőszalagnak és az említett bójának egy vonalban kell lennie. A másik két bóját a már lerakott bójától jobbra és balra szükséges egyvonalban elhelyezni úgy, hogy a bóják között 1-1,5 m távolság legyen. A gondosan elhelyezett bóják mellé a kötelet is ki kell helyezni.

Játék menete:

A két csoport a kötél két felénél helyezkedik el úgy, hogy a csoportok első emberei a két szélső bója mögött állnak. A játékot a játékmester sípszóval vagy egyéb hangos módon jelzi, ekkor a játékosok megpróbálják a saját térfelük felé elhúzni a kötelet. Az a csoport győz, amelyik el tudja húzni a kötelet úgy, hogy a kötél felét jelölő szalag egy vonalba kerül a szélső bójával.

9. Pingponglabda pattintása tojástartóba

Szükséges eszközök:

Pingponglabda, 30-as papír tojástartó.

Játékosok száma:

A játékot egyszerre egy ember játszhatja, de ideális állomásos játékokhoz is.

Játék előkészületei:

A játékot egy egyenes betonfelületen érdemes játszani. A tojástartón előzetesen érdemes zónákat kijelölni jól látható módon, és az így kialakult zónákhoz pontokat rendelni, így a játék során a játékosok nemcsak örömteli pillanatokat, hanem pontokat is szerezhetnek.

Játék menete:

A játékos feladata, hogy a pingponglabdával egyszer pattintva beletaláljon a legtöbb pontot érő zónába. A játékosok számára érdemes 3 próbálkozási lehetőséget adni, és a nagyobb pontszerzési lehetőség reményében a legtöbb pontot érő találatát beszámítani. A játék tovább nehezíthető, ha megszabjuk a játék elején azt, hogy a labdának pontosan hányat kell pattannia a földön, mielőtt az a tojástartóba kerülne. 2-3 pattanást érdemes meghatározni, mert ha többet pattanna a labda, sokat veszítene lendületéből, és nem érne el a tojástartóig.



10. A láthatatlan kéz ereje és a pingponglabda

Szükséges eszközök:

Asztal, cellux vagy más ragasztószalag, műanyag pohár, pingponglabda.

Játékosok száma:

A játékot egyszerre csak egy személy játszhatja, de ideális állomásos játéknak is.

Játék előkészületei:

Az asztal rövidebb oldalához kell rögzíteni a műanyag poharat a ragasztószalag segítségével úgy, hogy a pohár szája egy szintben legyen az asztal lapjával.

Játék menete:

A játékosnak az a feladata, hogy vagy gurítással, vagy fújással juttassa a pingponglabdát a pohárba úgy, hogy a labdának végig kell gurulnia az asztal hosszanti felületén. A játékot izgalmasabbá tehetjük, ha pontokat adunk a játékosnak, vagy esetleg több poharat is rögzítünk az asztal rövidebb oldalához. A játékosoknak 3 vagy 5 lehetőséget érdemes adni. A játék nehezítését azzal is elérhetjük, ha meghatározzuk a játék kezdetén, hogy nem fújással vagy gurítással, hanem pattintással kell a labdát a pohárba juttatni.

11. „Csak egy madzagon függ az edény élete”

Szükséges eszközök:

1 db műanyag edény (lehetőleg mélyebb kialakítású), spárga, 2 db vödör, víz az egyik vödörbe.

Játékosok száma:

A játék csoportban játszható, akár ügyességi, akár pedig sorversenyszerű körülmények között. A csoport létszámát a madzagok száma határozza meg, de max. 10-15 játékoskal érdemes játszani.

Játék előkészületei:

A műanyag edényt/tányért a pereméhez közel egyenletesen egy sorban kifurkálunk, kb. 10-20 furatot készítünk, amelyen gond nélkül át tudjuk bújtatni az egyenlő méretűre vágott madzagokat. Érdemes a befűzött és jól rögzített madzagok végére egy kis csomót kötni, amely a fogás pozícióját fogja jelezni a játékosok számára.

A 2 vödört egymástól távol kell elhelyezni, úgy, hogy az egyik vödörbe vizet töltünk, míg a másikat üresen hagyjuk.

Ha szeretnénk nehezíteni a játékot, érdemes egy akadálypályát is kijelölni, megépíteni.

Játék menete:

A csapat minden tagja megfog egy, a műanyag edényhez rögzített madzagot a végénél. Majd megpróbálják közösen megmeríteni az edényt vízzel úgy, hogy magához az edényhez nem nyúlhatnak kézzel. Csak a madzagok feszítésével és meglazításával tudják az edényt mozgatni. Miután sikerült vizet meríteni az edénybe, elindulnak az üres vödörhöz, hogy ott az edényből a vizet a vödörbe öntsék. A játékot nehezíthetjük a vödrök távolságának növelésével, illetve különböző akadályok beiktatásával. A játék egy csoport számára is játszható és szórakoztató, de több csoport esetén, táborokban alkalmazható sorversenynek is, ahol adott idő alatt az nyer, aki több vizet tud az egyik vödörből a másikba átvinni.



12. Üvegbe toll

Szükséges eszközök:

Üres üdítőüveg, madzag, toll, lehetőleg kupak nélküli, vagy olyan kupakos, amelyről nem jön le egykönnyen a kupak.

Játékosok száma:

A játékot csoport tudja játszani sorversenyként.

Játék előkészületei:

A toll egyik végéhez kötjük a madzagot, a hossza minimum 50 cm legyen, mert az ennél rövidebb madzag csökkenti a játék élvezhetőségét.

Az üdítőüveget a csoport első tagjától 2-3 m-re érdemes kihelyezni.

Játék menete:

A csoport első tagja elindul az üveg felé, úgy, hogy a tollra erősített madzag végét fogja egy kézzel. Az üveghez érkezte nincs más teendője, csupán annyi, hogy a tollat a madzag segítségével belelógassa az üvegbe. Mivel a játékot érdemes sorversenyként játszani, a futásnak és sietségnek köszönhetően a toll lengő ingaként fog mozogni. Ezt a mozgást kell megállítani és beletalálni az üvegbe. A játék kisebbekkel is játszható, a nagyobb sikerélmény elérése érdekében érdemes ebben az esetben olyan üveget választani, amelynek szélesebb a szája. A játék fejleszti a finommotorikai képességeket, és a türelem is gyakoroltatható vele nagyobb nyomás („idő”) esetén.

13. A vízipisztolyos mesterlövész

Szükséges eszközök:

Vízipisztoly (érdemes nagyobb hatótávolságú vízipisztolyt alkalmazni), 1,5-2 literes műanyag flakon, vödörök.

Játékosok száma:

A játék párban vagy csoportban játszható.

Játék előkészületei:

A műanyag flakon felső részén egy szögletes alakú nyílást készítünk, majd a vágott széleket egy fekete alkoholos filccel körberajzoljuk a jobb láthatóság érdekében.

A vödöröket úgy kell elhelyezni, hogy minden játékos, aki a vízipisztollyal készül lőni, jól hozzáférhessen.

Játék menete:

Páros játék esetén: A pár egyik és másik tagja között kb. 3-5 m távolságot érdemes hagyni. A pár egyik tagja a flakont, míg a másik a vízipisztolyt fogja, majd cserélnek. A cél az, hogy a vízipisztollyal a flakonon lévő nyílásba betaláljunk. A flakont tartó játékos is segíthet a cél elérésében azzal, ha a flakont igyekszik a vízszög elé tartani, mozdítani. Természetesen ez a folyamat nem várt vizes ruhát eredményez majd.

Csoportos játék esetén: A cél ugyanaz marad, mint a páros játék esetén, csak itt folyamatosan cserélődnek a játékosok egy-egy lövést követően, aki először lőtt, az kerül a műanyag flakonhoz, majd ezt a forgást addig kell ismételni, míg minden játékos volt mind a két pozícióban. A csoportos játékot sorversenyként is játszhatjuk, ebben az esetben nem a gyorsaságot kell figyelni, hanem a flakonban összegyűlt víz mennyiségét. A félreértések elkerülése érdekében érdemes egy mérőedény segítségével eredményt hirdetni a csapatok között.



A csoportos játék során annyi vödör és annyi vízipisztoly szükséges, ahány csoport bekapcsolódik a versenybe.

A játékot lehet azzal is nehezíteni, ha a vízipisztollyal lövő játékos szemét beköjtjük. Így csupán a flakont tartó játékos instrukciói alapján fog tudni célozni.

14. Pohárvár építése madzagok segítségével

Szükséges eszközök:

0,5 literes műanyag poharak/üdítőitalos dobozok, gumigyűrű és hozzá rögzített madzagok (a madzagok hossza kb. 1-1,5 m legyen), egy sík felület (asztal, beton stb.).

Játékosok száma:

A játék csoportban játszható, a csoport maximális létszámát a gumigyűrűhöz rögzített madzagok száma határozza meg.

Játék előkészületei:

A gumigyűrűhöz kell rögzíteni a madzagokat. A gumigyűrűnek minél erősebbnek kell lennie, hogy játék közben ne szakadjon el.

Játék menete:

A játékmester a csoportnak ad egy bizonyos mennyiségű műanyag poharat. A csapat a gumigyűrűvel és a hozzájuk erősített madzagok segítségével a gumigyűrűt úgy tudja szét húzni, hogy az ráhúzható legyen a pohárra, majd a madzagok lazításával a gumigyűrű olyan szorosan illeszkedik a pohárra, hogy meg lehet vele emelni. Így megemelve a poharakat egyesével el kell juttatni a kijelölt helyre, amely az indulási helytől legalább 3-5 m-re található. A kijelölt helyen pedig pohárvárat kell építeni, úgy, hogy a poharakhoz kézzel továbbra sem lehet érni. Több csoport esetén az a csoport nyeri a versenyt, amelyik a legmagasabbra építi a várat, és az legalább 10 másodpercig állva marad. Ezt a játékot kizárólag szélcsendes időben vagy helyszínen lehet játszani.

15. A gólya csőrében

Szükséges eszközök:

Baseballsapka, PVC-cső; hungarocell, tépőzár; béka forma (falemez vagy vastagabb kartonpapír).

Játékosok száma:

A játékot egy szett esetén egy játékos tudja játszani, további szettek esetében további játékosok is csatlakozhatnak akár versenyszerű játékestílusban.

Játék előkészületei:

A játékot hosszú és munkás előkészület előzi meg. A baseballsapkához kell rögzíteni a kis átmérőjű PVC-csövet, amelynek a végére egy kisméretű (kb. 5 cm x 10 cm) hungarocell téglát kell rögzíteni, és ennek az aljára egy tépőzárdarabot kell ragasztani. Ezután el kell készíteni a békákat is, barkácsolásabb játékosok esetén érdemes egy falemezből kivágni, de a kartonból készített béka is megállja a helyét. A békák tetejére pedig a tépőzár ellentétes darabját kell rögzíteni, hogy a „gólya” fel tudja venni a csőrével.

Játék menete:

A játékos fél lábra áll és fejére veszi a „csőrrel” ellátott baseballsapkát. Majd a tőle 3-4 m-re véletlenszerűen elhelyezett békákat elkezd keresgélni. Amint megpillant egyet, a fejét le-



hajtva, továbbra is fél lábon megpróbálja a „csőre” és az annak végén lévő tépőzár segítségével megragadni a békát. Miután megvan, fél lábon visszaszökdecsel, a játékmesternek adja a békát, és a folyamat kezdődik előlről, míg az összes békát összeszedi. A játékot időre is lehet játszani, illetve több szett elkészítése esetén versenyszerű játékként is játszható.

16. Make ‘n’ brake nagyban

Szükséges eszközök:

Egyforma méretű, lehetőleg téglatestszerű, erősebb kartondobozok.

Játékosok száma:

A játékot csoportban lehet játszani, a csoport létszáma 5-6 fő.

Játék előkészületei:

A játék első alkalommal nagyobb előkészületeket igényel. Első alkalommal ugyanis elő kell állítani a játékhoz használható téglatesteket kartondobozokból. Szükségünk lesz szettenként 10 db egyforma méretű dobozra, amelyeket különböző színekre kell lefesteni (piros, kék, citromsárga, narancssárga, fekete, fehér, barna, sötétzöld, világoszöld, lila). Amikor a dobozok elkészültek, a játékmesternek kell néhány alakzatot rajzolnia, amelyeket a dobozok formájából kell megalkotnia, és közben figyelnie kell a színekre, hogy mindegyik doboz más színű legyen a rajzokon is. A rajzok mindegyikének olyannak kell lennie, hogy az megépíthető legyen a dobozokból.

Játék menete:

A játékot két vagy több csoport játszhatja egymással versengve. Minden esetben annyi játékszett szükséges, ahány csapat játszik, illetve a rajzokból is egy alakzat esetén annyi példány szükséges, amennyi csapat játszik. A játékosok egyszerre kapják meg az alakzatot ábrázoló rajzokat, és annak mintája alapján mihamarabb fel kell építeniük a dobozokból a rajzon látható alakzatot. Nem elég csak az alakzatnak egyeznie, fontos, hogy a színek is a rajzzal azonosak legyenek. Az a csapat szerez pontot, amelyik a leghamarabb teljesíti az alakzat megépítését úgy, hogy a színek is megfelelő helyre kerülnek, illetve az építménynek legalább 1 percig meg kell állnia.

17. Teniszlabda terelgetése úszónudlival

Szükséges eszközök:

Úszónudli, teniszlabda vagy pingponglabda, pálya kijelöléséhez bóják vagy jelölők.

Játékosok száma:

A játékot csoportos sorversenynek ajánljuk, magát a játékot egyszerre csak egy személy játszhatja.

Játék előkészületei:

A játékmester kijelöli a pályát, a nehezítés végett még izgalmasabb füves területen játszani. A játékmester start és a célvonalak közé további jelölők beiktatásával kérheti a játékosokat, hogy szalamozva tegyék meg a kijelölt távot, miközben terelgetik a labdát.

Annai pályát érdemes kijelölni, ahány csoport részt vesz a játékban.

Játék menete:

Játék nagyobbaknak: A játékot sorversenyként érdemes játszani. A játékmester kiosztja minden csoportnak vagy egyéni versenyzőnek a nudlikat és egy-egy labdát. Ezt követően



egyszerre elindítja a játékosokat, akik elkezdik terelgetni a labdát a nudli segítségével az előzetesen kialakított pályán. A játékot lehet nehezíteni azzal is, ha visszafelé is terelgetni kell a labdát, vagy esetleg bekötött szemmel kell játszani.

Játék kisebbeknek: A játékszabályok ebben az esetben sem változnak, de a cél lehet akár egy doboz is, amelybe be kell terelgetni a labdát. A kisebbek számára rövidebb távolságot érdemes kijelölni.

18. „A lovagi erények egyike”, avagy fakarika elkapása

Szükséges eszközök:

Úszónudli, fakarika (legalább 25-30 cm átmérőjű), hokikesztyű vagy vastagabb munkáskesztyű.

Játékosok száma:

A játékot párban lehet játszani.

Játék előkészületei:

A játékmester kijelöl két pontot egymástól 2-3 m távolságra, ezek a pontok lesznek a játékosok helyei.

Játék menete:

A játékmester kiosztja a párok tagjainak a szükséges eszközöket. Egyik játékos kapja a kesztyűt és a nudlit, míg a másik a fakarikákat (3-5 db). A játék kétféleképpen játszható. Az egyik szabály szerint a nudlit kezében tartó játékos nem mozdulhat, így a karikát dobó játékosnak kell ügyesnek és pontosnak lennie, hogy sikeres találatot hozzon. A másik szabály szerint a nudlit tartó játékos is mozoghat és a nudlival a karika felé nyúlhat, hogy biztosabb legyen a találat. Ebben az esetben azonban érdemes nagyobb, azaz 3-5 m távolságot is megtartani.

19. Szívószállal karika adogatása

Szükséges eszközök:

Hajlítható szívószál, kulcs karabiner vagy műanyag flakon biztosító karikája.

Játékosok száma:

A játékot párban is lehet játszani, de leginkább csoportos játéknak ajánljuk.

Játék előkészületei:

Minden játékosnak ki kell osztani egy-egy szívószálát. A játékosokat egy vonalban kell felállítani. Az első játékosnak kell adni a karikát.

Játék menete:

Az első játékos felteszi a szájával megtartott szívószálra a karikát, majd a mellette álló játékosnak próbálja átadni a karikát úgy, hogy egyikük sem érhet hozzá a karikához, kizárólag a szájukban lévő szívószállal. A karikát végig kell adogatni az előbb leírt módon, majd a játék akkor ér véget, ha a karika elért az utolsó játékoshoz, és az fel tudja mutatni a szájával megtartott szívószálra a karikát.

Több csoport esetén az a csapat nyeri a versenyt, amelyik rövidebb idő alatt teljesíti a feladatot.



20. Skatulya az orron

Szükséges eszközök:

Gyufásdoboz.

Játékosok száma:

A játékot csoportban ajánljuk, a létszám nincs maximalizálva.

Játék előkészületei:

A játékmester egy sorban felállítja a csoport tagjait.

Játék menete:

Az egy vonalban felállt játékosok első tagja felhelyezi az orrára a gyufásskatulyát (beledugja az orrát, így az megszorul egy rövid ideig és jobb esetben nem esik le). Tehát az első játékos a mellette állóhoz fordul és megpróbálja az orrán lévő skatulyát a társa orrára áthelyezni, úgy, hogy egyrészt nem esik le a skatulya, másrészt pedig kézzel nem nyúlhatnak hozzá. A játék addig tart, míg az utolsó játékos orrán nem köt ki a skatulya.

Ha kevesebb a résztvevő, és nem tudunk csoportokat alakítani, érdemes úgy kialakítani a játékpályát, hogy a játékosok egymástól jóval messzebb, 3-5 m-re helyezkednek el. Így a játékosoknak több lépést is meg kell tenniük ahhoz, hogy egymáshoz eljussanak. De mindezt úgy kell megtenni, hogy a gyufásskatulya nem eshet le az orrukról.

21. „A szívó hatás” – óriás szívószállal popcorn pakolása

Szükséges eszközök:

Óriás (50 cm) szívószál, popcorn, tálak.

Játékosok száma:

A játék egyénileg és csoportosan is játszható.

Játék előkészületei:

A játékmester egy tál popcornot helyez ki, majd attól a táltól 2-4 méterre egy üres tálát is kihelyez. A popcornot válogatva kell a tányérra helyezni és csak azokat a szemeket alkalmazzuk, amelyek biztosan nem férnek át a szívószál átmérőjén.

Játék menete:

A játékos a kapott szívószál segítségével felszívja a popcornot és azonnal elindul az üres tál irányába, hogy ott a felszívott popcornot bele helyezze a tálba. A popcornot nem érintheti meg, csupán a szívószál használatával lehet mozgatni. Ezzel a feladattal a tüdő kapacitása is növelhető, ugyanis a szívószálat folyamatosan szívni kell, hogy a popcorn a helyén maradjon.

A játék során a játékosok váltják egymást, illetve több csoport esetén sorversenyként, adott idő alatti teljesítést kell figyelembe venni. Minél több popcorn kerül a másik tálba, annál nagyobb a nyeresé esélye.

22. Dobd be, ha tudod!

Szükséges eszközök:

Vödörök; kislabdák (általában kisebb gumilabdák, tenisz- és pingponglabdák) vagy kisebb méretű babzsákok.

Játékosok száma:

A játékot párban és csoportosan is lehet játszani.



Játék előkészületei:

A vödört tartó játékos megkímélése érdekében érdemes előzetesen egy széket kihelyezni, majd a széktől számított 3-5 m-re kijelölni a dobó játékos helyét.

Játék menete:

A pár egyik tagja a kezében tartva egy-egy vödört elhelyezkedik a széken. A vödröket teljesen maga mellett nyújtott karral kell tartani. A másik játékos lesz a dobó játékos. Célja, hogy a rendelkezésére bocsátott labdák/babzsákok mindegyikével beletaláljon a vödörbe. A vödört tartó játékos a vödrök mozgatásával segítheti társát abban, hogy a találat biztosabb legyen. A játék nehezíthető, ha a dobó szemét bekötjük, vagy a dobónak háttal ültetjük le a vödörös játékost, az első esetben csökkenteni kell a dobó és a vödört tartó játékos távolságát.

23. A diótörő

Szükséges eszközök:

1-1,5 m hosszú papírhenger vagy műanyag cső, amelyen átfér legalább egy dió vagy egy kisebb méretű labda, kalapács vagy úszónudli, dió vagy kislabda.

Játékosok száma:

A játékot egyszerre csak egy személy tudja játszani a játékmesterrel.

Játék előkészületei:

A játék különösebb előkészületet nem igényel.

Játék menete:

A játékmester a papírhengert vagy műanyag csövet féloldalasan tartva, a felső részénél beledobja a diót lehetőleg úgy, hogy az végigguruljon majd a cső falán. A játékos a cső föld felőli végét kémleli, és figyeli, hogy mikor bukkan fel a beleejtett dió. Mikor meglátja a guruló diót, megpróbál a kalapáccsal rácsapni. A dióra csak addig lehet csapni, amíg az mozgásban van. A pontszerzést jól mutatja majd a dió állapota, így könnyű lesz eldönteni, összesen hányat is talált el a játékos. Amennyiben kislabdákkal vagy kavicsokkal játszunk a játékot, a kalapács helyett használjunk félbe vágott (kb. 40-60 cm) úszónudlit, mert az nem tesz kárt a labdáknak, és biztonságosabb a kisebb gyermekek számára.

24. Kapd fel az üveget!

Szükséges eszközök:

Műanyag flakon.

Játékosok száma:

A játékot csoportosan lehet játszani, lehetőleg 2 csoportban.

Játék előkészületei:

A játékosoknak egy kört kell kialakítani. A játékmester a játékosoknak számokat oszt, úgy, hogy egy szám mind a két csoportban megjelenik egy-egy személynél. A flakont pontosan a kör közepére kell helyezni.

Játék menete:

A körben álló játékosoknak úgy kell elhelyezkedniük, hogy az egy ugyanazon számmal szereplők általában a körben egymással szemben álljanak. A játékmester hív egy számot (pl. 2-es), erre a 2-es számú játékosok berohannak a flakonhoz. A játékosok célja, hogy a flakont megragadva visszatérjenek a helyükre úgy, hogy az ellenfelük nem érinti meg őket.



Amennyiben az ellenfél játékos megérinti a flakont már a kezében tartó játékos, akkor a flakont vissza kell tenni a helyére. Ha patthelyzet alakul ki, azaz egyik játékos sem vette fel a flakont és várakoznak, a játék lendületesebbé tehető azzal, hogy a játékmester egy újabb számot hív, amire újabb 2 versenyző lép be a körbe, hogy megszerezhesse a flakont. A játékosok csak ugyanazt a számú játékos foghatják meg, a más számmal rendelkező játékosokat nem tudják elkapni. Az a játékos, aki a flakonnal a kezében visszatér a helyére úgy, hogy nem tudták megfogni, pontot szerez a csapatának.

25. „Figyeld az érmét, kapd fel a végén!”

Szükséges eszközök:

Műanyag flakon, pénzérme.

Játékosok száma:

A játékot csoportban lehet játszani, a csoport létszámának párosnak kell lennie.

Játék előkészületei:

A meglévő csoportot a játékmester 2 újabb csoportja osztja (egyenlő számban), majd párhuzamosan egymás mellé állítja úgy, hogy a két csoport között egy-egy kartávolságnyi hely marad. A játékmester a flakont a csoportok első emberei elé helyezi úgy, hogy egyforma távolságra legyen mind a két játékostól.

Játék menete:

A játékmester a csoport utolsó két embere mellé áll középre, úgy, hogy jól rálásson a flakonra. A játékosok eközben megfogják egymás kezét, és a játékmester mellett álló két játékoson kívül mindenki a flakonra néz, azaz előrenéz, úgy, hogy ne lássa a játékmestert. A játékmester keresztbe teszi ökölbe szorított kezét, amelyek valamelyikében egy pénzérme lapul. Majd megmutatja előbb egyik, majd másik kinyitott tenyerét. Amint a játékosok meglátják a pénzérmét, azonnal jelet küldenek a mellettük álló játékosnak azzal, hogy megszorítják a kezét. A jelküldés továbbfut az egész csapaton, majd az első játékosok, amint megérkezett hozzájuk a jel (kézzszorítás), azonnal a flakon felé nyúlnak, és megpróbálják mihamarabb felvenni azt. Ha azonban téves jelzést kaptak és felkapták a flakont, akkor a flakon visszahelyezését követően a játékmester felőli oldalra kell állniuk. Ha az egyik csapat hamarabb kapja fel a flakont, akkor a játékmesternél lévő játékosnak előre kell mennie, és ő lesz az, aki a flakont próbálja majd felkapni a következő körben. A játékot az a csapat nyeri, amelyik hamarabb körbeér, azaz az utolsó ember újra a helyére nem kerül.

A játékot nehezíti, ha a játékmester esetleg gyűrűt visel – könnyen összetéveszthető a pénzérmével –, illetve, ha ügyes a játékmester, olykor a farzsebbe rejtheti a pénzérmét, így mind a két keze üres lesz.

26. Lufirakéta szívószálból

Szükséges eszközök:

Vékony spárga, szívószál, lufi, ragasztószalag.

Játékosok száma:

A játékot egyszerre egy személy játszhatja, több szett esetén akár verseny is rendezhető.

Játék előkészületei:

A felfújt lufit a szívószálhoz erősítjük a ragasztószalag segítségével, majd a szívószálba fűz-



zük a madzagot, amelyet pl. két fa közé feszítünk ki. A madzagnak mindvégig feszesnek és csomómentesnek kell lennie, máskülönben a szívószál megakad, és ezzel egyenlőtlennek válhat a verseny.

Játék menete:

A játékos feladata nagyon egyszerű, a lufit a szájon át kipréselt levegő segítségével (azaz fújva) minél hamarabb el kell juttatnia A pontból B pontba. A játékot több játékos esetén versenyként is lehet játszani, így az nyer, aki hamarabb átfújja a lufit a pályán.

A játék másik verziója az első verzió elvein működik, csak ebben az esetben nem kötjük meg a felfújt lufit, hanem azt hirtelen elengedve indítjuk el a cél felé. Az nyer, akinek a legközelebb lesz a lufija a célhoz.

27. „Pöccintsd le!”

Szükséges eszközök:

Műanyag flakon félig vízzel töltve vagy üdítőszüveg, pingponglabda, egy asztal.

Játékosok száma:

A játék ügyességi feladat, egyszerre csak egy játékos játszhatja, de sorversenyszerűen is meg lehet szervezni.

Játék előkészületei:

A játékmester a palackot az asztal szélére állítja úgy, hogy az asztal mellett elhaladó játékosnak kézre essen és közel legyen hozzá. A tetejére pedig rárakja a pingponglabdát.

Játék menete:

A játékos az üvegtől kb. 3-5 m távolságból indul el. Először be kell céloznia a labdát a pöckölésre álló, mereven kinyújtott és később nem mozdított karjával. Majd, ha megvolt a célzás, indulhat is a palackon lévő labda felé. Nagyon fontos, hogy a keze ne mozduljon a beállítotthoz képest, és a lépései legyenek egyenletesek, ugyanakkor tempósak. A labdához érve pedig meg kell próbálnia elpöckölni azt. Általában az optikai csalódás következtében ez nem is olyan könnyű feladat, mint amilyennek tűnik.

28. Légcsocsó

Szükséges eszközök:

Asztal, pingponglabda.

Játékosok száma:

A játékot két csapat játszhatja, a csapatok 1-5 fősek lehetnek, az asztal méretétől függően. Amennyiben egy hosszabb asztallal vagy egymás után helyezett asztalokkal játszunk, a játék résztvevőinek száma is több lehet, azonban a nagyobb játékelmény érdekében érdemes egyszerre 2-3 vagy több labdával is játszani.

Játék előkészületei:

Nem igényel előkészületet.

Játék menete:

A két csapat az asztal hosszanti jobb és bal oldalán helyezkedik el (akár a csocsó esetében), arccal az asztallap magasságában. A játékmester az elhelyezkedést követően bedobja a pályára (asztalra) a labdát, és megkezdődhet a játék. A cél az, hogy a csapatok a labdához nem érve fújással az ellenfél oldaláról lefújják a labdát, amennyiben a labda elhagyja az asztal



lapját, az pontot ér. Az ellenfelek csupán a levegő kifújásával védekezhetnek. Az a játékos, aki esetleg kézzel vagy szájjal megérinti a labdát, kiállításra kerül.

29. Vízipólómeccs:

Szükséges eszközök:

2 db vödör, egy póló vagy nagyobb ruhadarab.

Játékosok száma:

A játékot két egyenlő létszámú csapat játszhatja, a csapatok max. 10-10 fősek lehetnek.

Játék előkészületei:

Első lépésként a pályát kell kijelölni, ezt a strandon a homokba húzott vonallal, egyéb területen akár egy jelölő kötéllel lehet megoldani. A vízzel teli vödröket a pálya két rövidebb szélének közepére helyezzük.

Játék menete:

A két csapat elhelyezkedik a pályán, majd sorshúzással eldöntik, melyik csapat kezd, vagy a játékmester a pálya közepén feldobja a vizes pólót, és az a csapat kezdi a játékot, amelyik hamarabb kapja el a visszaeső pólót. A csapatok célja az, hogy a pólót eljuttassák és belemártsák az ellenfél térfelén lévő vödörbe. A csapat csak akkor szerezhet pontot, ha a póló teljes egészében benne van a vödörben. A játékosok a pólót egymásnak passzolják, de mindezt úgy, hogy ha egy játékos elkapja a pólót, nem léphet vele tovább, csupán passzolni tudja egy csapattársának. Az ellenfél pedig elkaphatja a pólót, vagy elorozhatja azt a másik csapattól, de csak akkor, ha a póló a levegőben vagy esetleg a földön van. A játékosok egymás kezéből nem ragadhatják el a pólót.

30. Kacsintós kiejtő

Szükséges eszközök:

Nincs szükség eszközökre.

Játékosok száma:

A játékot páratlan számú csoportban lehet játszani.

Játék előkészületei:

A játékosok két kört alkotnak, egy külsőt és egy belsőt. A kör átmérője legalább 4-6 m legyen, hogy a belső körben lévő játékosoknak legyen lehetőségük futni.

Játék menete:

Az egymás mögött álló játékosok közül a belső körben lévők azt az embert figyelik néma csendben, akinek nincs párja a körben. A külső kör játékosai pedig szigorúan az előttük álló játékos bokáját figyelik. A pár nélküli játékos lesz a kiejtő, aki kacsintással jelez a belső körben álló játékos valamelyikének. A jelzést követően a játékos megpróbál elszabadulni a mögötte álló játékostól, aki eddig a bokáját figyelte. Ha a hátsó játékos megérinti az éppen szabaduló játékost, vagy elkapja, amíg oda nem ér a pár nélküli játékoshoz, akkor a szabaduló játékosnak vissza kell állnia a helyére. Az a szabaduló játékos, aki el tud szabadulni úgy, hogy a mögötte álló játékos nem tudta megérinteni, beáll kiejtő mögé. Az egyedül maradt játékos lesz a következő kiejtő, aki kacsintással próbálja átcsalni magához a következő játékost.



31. Fekete-fehér fogó

Szükséges eszközök:

Bóják a pálya kijelöléséhez.

Játékosok száma:

A játékot két csoportban lehet játszani, a létszám nincs maximalizálva.

Játék előkészületei:

A játékmester kijelöl 2 párhuzamos vonalat, egymástól 50 cm távolságra. Ezt követően a kialakított vonalakhoz képest 5-10 m távolságra kijelöl újabb vonalakat párhuzamosan az egymáshoz közeli vonalakkal.

Játék menete:

A két csapat felsorakozik az egymáshoz közel kijelölt két vonalon egymásnak háttal. Miután minden játékos a helyén van, a játékmester elkiáltja magát: fehér/fekete. Ez azt a csoportot fogja jelenteni, aki a fogó lesz. Tehát, ha a játékmester azt kiáltja „fekete”, akkor a fekete csoporthoz tartozók lesznek a fogók. Eközben a fehér csoporthoz tartozó játékosok elkezdnek rohanni a távolabbi vonal felé. A fekete csoport tagjainak feladata, hogy minél több fehér játékost elkapjanak, mielőtt azok elérik a távolabbi vonalat. Aki átér a kijelölt vonalon, védettséget szerez és újra visszaállhat az eredeti helyére a roham után. A játék addig folytatódik, amíg az egyik csapatból el nem fogynak a játékosok. A játékmesternek figyelnie kell, hogy ugyanannyiszor szólítsa meg a csapatokat, ezzel figyelve az egyenlő esélyekre. Továbbá a játékmester nehezítheti is a játékot, ha olyan szavakat kiált, amelyek hasonlítanak a feketéhez vagy fehérhez (pl. fe...cske, fe...kvés, fe...gyelem).

32. Farkasfogó

Szükséges eszközök:

Krepp-papír többféle színben.

Játékosok száma:

A játékot csoportokban lehet játszani, akár 4-5 csoport is játszhat egyszerre.

Játék előkészületei:

A krepp-papírokat még tekercsben kb. 3-4 cm-es szeletekre vágjuk és színenként egy-egy csoportnak kiosztjuk; játéktér kialakítása, kijelölése.

Játék menete:

A játékosok a kapott szalagokat a nadráguk farzsebébe vagy zsebébe teszik, úgy, hogy legalább 15-20 cm kilógjon a letekert szalagból. Egy játékosnak 3 szalagja legyen, amely 3 életet jelent a játék során. A játékosok feladata az lesz, hogy a játékostársaktól minél több szalagot ragadjanak el, de egyszerre egy játékostól csak 1 szalag szerezhető meg. Amint egy játékosnak az összes szalagját elragadták, kiesett a játékból, és ki kell állnia a pályáról. Ahogy egyre kevesebb játékos marad a pályán, a játékmester hangosan jelezve csökkentheti a pálya méretét. Ezt több alkalommal is megteheti. Az a csapat nyeri a küzdelmet, akinek a legtöbb játékosa marad a pályán, illetve lehet úgy is eredményt hirdetni, hogy melyik csapat az, aki a legtöbb szalagot gyűjtötte össze. A játék kiválóan alkalmas nagyobb ifjúsági találkozók összerázó, hangulatfokozó játékának.



33. Lufitaposás

Szükséges eszközök:

Lufik és madzag, zene.

Játékosok száma:

A játékot több csoport játszhatja, de minden csoportnak más színű lufija legyen a könnyebb megkülönböztetés érdekében.

Játék előkészületei:

A játékosok a kapott lufit felfújják és a bokájukhoz kötik. A játékeret vagy pályát ki kell jelölni.

Játék menete:

A csoportok felállnak a pályára, és a zene megszólalását követően azon igyekeznek, hogy az ellenfél csapatok lufijait kipukkasszák azzal, hogy rátaposnak. Azok a játékosok, akiknek a lufija kidurran, kiesnek a játékból, és kell hagyniuk a pályát. A játékosok folyamatos kiesése miatt a játékmester bármikor csökkentheti a pálya méretét. A játékot az a csapat nyeri, amelyik a legtöbb megmaradt játékossal rendelkezik. A játékot általában közösségi összejövetelek alkalmával csapatépítő és jégtörő játékként lehet alkalmazni. A játék után érdemes a csapatok játékosaival összeszedetni a lufik és a madzagok maradványait, ezzel erősítve a környezetért érzett felelősséget.

34. Piff-puff!

Szükséges eszközök:

A játék nem igényel eszközt.

Játékosok száma:

A játékot csoportban lehet játszani, a csoport létszáma minimum 8 fő.

Játék előkészületei:

A játékmester egy körbe állítja a csapatot, és kiválaszt egy játékost, aki a kör közepén helyezkedik majd el.

Játék menete:

A kör közepén álló játékos rámutat egy, a körben álló játékosra, aki azonnal leguggol. A guggoló játékos mellett álló két játékos (jobbról és balról) egymásra szegezi „pisztolynak” tűnő kezüket és hangosan kiált: piff-puff! Amelyik játékos később mondja ki a piff-puff! szót, azt sajnos „lelövik” és kiesik a játékból. Amennyiben a játékosok egyszerre mondják ki a szavakat, a kör közepén álló játékosnak új tagra kell mutatnia. A játék során a játékmesternek figyelnie kell arra, hogy a kör közepén álló játékost 4-5 kör után újabb játékosra cserélje. A játék addig folytatódik, amíg a körből már csak 3 játékos marad. Az ő küzdelmüket követően dől el, hogy ki az a 2 játékos, aki a játék során végig benn maradt.

5. „Igazságba öltözzetek!”

Közösségépítő gyakorlatok*

Hogyan oldjunk fel egy közösségi gócpontot?

Előfordul, hogy egy közösségben összekuszálódnak a szálak. Különböző vérmérsékletű emberek és témák ütköznek egymással, és ez odáig fajulhat, hogy nehéz megoldást találni a problémára. A közösségi élet ugyanakkor megkívánja, hogy képesek legyünk megkülönböztetni a problémák alanyát a problémák tárgyától. Az alábbi gyakorlattal azt kívánjuk szemléltetni, hogy a nehézségekkel úgy tudunk igazán szembenézni, ha előtte megvizsgáljuk őket.

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak egy kört, és fogják meg egymás kezét! Törjünk meg a kört egy ponton, hogy legyen két vége! Az egyik végén álló ember húzza maga után a többieket, és bújjon át a másik végén állók alkotta kapun, melyet karjuk felemelésével formáltak! A cél az, hogy a csoport tagjaiból kialakuljon egy csomó. A gyakorlat közben senki ne engedje el a mellette állók kezét! Kerüljük a hirtelen mozdulatokat, nehogy valaki megsérüljön!

2. Miután kialakult a csomó, szólítsuk fel őket, hogy bogyozzák szét, de anélkül, hogy elengednék egymás kezét! Sok türelemre lesz szükség, főleg, ha nagy a csoport.

3. A gyakorlat végeztével a résztvevők visszaülhetnek a helyükre. A csoportvezető kérje meg őket, hogy hasonlítsák össze ezt a gyakorlatot egy olyan nemrég megtartott közösségi összejövetellel, melyen nem sikerült közös nevezőre jutniuk egy konkrét témában! Bátorítsuk őket a közös gondolkodásra az alábbi kérdések mentén:

- 1) Milyen típusú „csomó” okozta az elakadást az összejövetelen?
- 2) Mely pillanatban akadt meg a párbeszéd?
- 3) Ki kezdte el kialakítani a csomót?
- 4) Volt, aki megpróbálta kioldani a csomót?
- 5) Hogyan ért véget az összejövetel? A csomó még szorosabb lett, vagy sikerült kioldani?

Tudok én kommunikálni?

Nem könnyű együttműködni másokkal, sem feloldani a konfliktusokat, hacsak nem értjük meg, hogy mit is mond valójában a másik. Ehhez arra van szükség, hogy mindenki világosan ki tudja fejezni magát, és hogy képesek legyünk figyelmesen és őszinte szívvel hallgatni egymást. Az is segíti a kölcsönös megértést és kommunikációt, ha tudunk olvasni a másik szeméből és szavaiból, és képesek vagyunk szavak nélkül is kifejezni magunkat. Az alábbi gyakorlat abban hivatott segíteni, hogy a résztvevők elsajátítsák a hatékony kommunikációhoz szükséges technikákat.

1. Hívjuk fel a résztvevők figyelmét arra, hogy ez a gyakorlat a megfigyelés és az önkifejezés fejlesztésére irányul! Kérjünk meg egy önként jelentkezőt, hogy menjen ki a teremből, majd a bent maradóknak mutassunk egy részletgazdag festményt vagy képet! Figyeljék meg

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: „Igazságba öltözzetek!” Csoportfoglalkozások szerzetesközösségeknek. A fordítás alapjául szolgáló kiadás: Martin O'Reilly: Dinámicas de grupo. Recursos para las reuniones comunitarias, Publicaciones Claretianas, Madrid, 2002. Fordította: Szádvári Panka © Publicaciones Claretianas, Madrid, 2002 Hungarian Translation © Szádvári Panka, Piarista Rend Magyar Tartomány



jól, hogy utána el tudják majd mesélni, milyen volt! Rejtsük el a képet, majd hívjuk be a kint várakozót! A csoport magyarázza el neki, hogy hogyan nézett ki a kép, miközben az ő feladata csak annyi, hogy csendben meghallgassa a beszámolót. Utána hasonlítsuk össze a benne kialakult képet magával az igazi képpel!

2. Általában eltérőek a vélemények a kép tartalmáról. Ez alapján kialakulhat egy párbeszéd arról, hogy vajon miért érzékeljük annyian annyiféleképpen a valóságot. Miután többször megismételtük a játékot, észre fogjuk venni, hogy a csoport egyre inkább oda fog figyelni a részletekre.

3. Máshogy is játszhatjuk ezt a játékot. Ez esetben küldjünk ki két résztvevőt a teremből! Akárcsak a fenti változatban, itt is behívjuk az első, és a csoport leírást ad neki a képről. Aztán a második is visszajön, és elmeséli az elsővel, hogy mit mondtak a többiek (a csoport addig csöndben marad), és benne is kialakul egy elképzelés a képről. Ezen a ponton akár vitát is indíthatunk arról, hogy hogyan születnek a pletykák.

Más lehetséges változatok

Ez a változat nagyon szórakoztató és egyben konstruktív is, ugyanis a résztvevők rájöhetnek általa, hogy mennyire fontos, hogy pontos utasításokat adjanak. A csoportvezető megkéri a csoportot, hogy magyarázza el neki, hogyan kell elvégezni egy egyszerű feladatot (például hogyan kell felsöpörni a szobában), mintha a leghalványabb fogalma sem lenne arról, hogy hogyan kell ezt csinálni. Kövesse hűen az utasításokat! Például ha azt mondják, hogy fogjon egy partvist, de anélkül, hogy meghatároznák, melyik végén fogja meg, akkor megragadhatja a seprűs végénél fogva, és elkezdhet a rúd végével söprögetni. Miután végzett a csoportvezető, a többi résztvevő következik, és nekik is követniük kell a csoport utasításait más, hasonlóan egyszerű feladatok kapcsán. Utána megbeszélhetjük, hogy sosem lehetünk abban biztosak, hogy mások teljes mértékben megértettek minket.

Van ennek egy mutogatós változata is. Szavak nélkül, csakis arckifejezések és mutogatás révén kell elmagyarázniuk néhány kifejezést.

Dicsérjük társainkat!

Teréz anya fáradhatatlanul kérte a nővéreket és ismerőseit, hogy úgy tekintsenek másokra, ahogy Krisztus tekint rájuk, vagyis a szív szemével. E gyakorlat célja, hogy a csoport tagjai rádöbbenjenek, hogy függetlenül az emberek egymásról alkotott véleményétől, minden emberre „örömhírként” lehet és kell tekinteni. Isten nem teremt selejtet! Könnyen megfeledkezünk erről a nagy igazságról.

1. Miután elmagyaráztuk, mennyire fontos, hogy meglássuk minden emberben az „örömhírt” – még egy törött óra is képes kétszer egy nap jól mutatni az időt –, osszunk ki papírokat! Mindenki írja fel egy lapra a saját nevét, majd hajtsa össze úgy, hogy ne látszódjon a neve, és adja vissza a csoportvezetőnek!

2. Keverjük össze, majd osszuk ki a papírokat a résztvevők között! Teljes csendben kell majd dolgozniuk. Írjanak fel a papírra három pozitív tulajdonságot arról a személyről, akinek a neve a papíron áll! Nem szabad elárulniuk egymásnak, hogy kinek a papírja van előttük. A gyakorlat eredményessége érdekében fontos a titoktartás. Ha valaki véletlenül a saját nevét húzná, húzzon rögtön egy másikat.



3. Miután mindenki elkészült, szedjük össze a papírlapokat, és olvassuk fel a tartalmukat, de anélkül, hogy elárulnánk, kiről írták! Ne siessük el a felolvasást, hogy a résztvevőknek legyen idejük kitalálni, melyik papír kire vonatkozik! Aki a pozitív tulajdonságokat írta, maradjon csendben a játék idejére! Látni fogjuk, hogy lesznek könnyebben és nehezebben kitalálható írások, talán annak függvényében is, hogy aki írta, mennyire ügyesen tud jellemzést írni, vagy hogy mennyire tudott pontos képet alkotni a másik személyről.

Más lehetséges változatok

Osszunk ki kartonlapokat, melyeken egy-egy résztvevő neve szerepel! Adjuk körbe mindet, és mindenki írjon egy-egy mondatot arról, hogy mit szeret leginkább abban a személyben, akinek a neve a kartonon szerepel! A gyakorlat végeztével szedjük össze a kartonlapokat, és adjuk oda mindenkinek azt, amelyiken a saját neve szerepel! Bátorítsunk minden résztvevőt, hogy ossza meg, mit gondolt arról, amit a kartonlapon olvas, és hogy melyik mondat volt számára a legmeglepőbb!

Elintézetlen számlák

Ahogy egy közösségen belül az emberek egyre több kapcsolatot alakítanak ki, elkerülhetetlen, hogy egy idő után ne legyenek elintézetlen számláik. Ezek alatt olyan kérdéseket értünk, melyeket bár fontos lenne részletesen körüljárni, a legkülönbébb okok miatt mégsem sikerül megbeszélni őket. Ez a gyakorlat egy olyan módszert tár a résztvevők elé, amely segít nekik megfelelő módon szembenézni az általuk átbeszélni kívánt témákkal.

1. Magyarazzuk el a csoportnak, hogy mit értünk „elintézetlen számlák” alatt, és javasoljuk nekik, hogy akárhányszor lesz egy kis idejük és szükségesnek látják majd, menjenek oda valamelyik társukhoz, és mondják neki a következőt: „Van egy elintézetlen számlánk. Lenne egy kis időd beszélgetni?”

2. Az elintézetlen számlák például a következők lehetnek:

- 1) Egy kérdés.
- 2) Egy bók vagy egy személyes dicséret.
- 3) Egy kritika vagy valamilyen negatív téma, mellyel muszáj előrukkolnunk.
- 4) Egy vitatéma újbóli felszínre hozása, mellyel nem sikerült korábban dűlőre jutni.
- 5) Egy vallomás, melyet szeretnénk megosztani a másikkal.

3. Miután szokássukká válik ez a gyakorlat, nem lesz többé szükségük a mondatra, hogy „Van egy elintézetlen számlánk...” Kell, hogy érezzék, hogy igenis fel lehet eleveníteni a régi párbeszédet, ha őszintén odaállnak a másik elé, és elmondják, amit el kell mondaniuk.

A hullámok hátán

A különböző népek történetek vagy mesék révén adják tovább bölcsességüket. Ösztönösen tudják, hogy e történeteken keresztül a bölcsesség sokoldalú valóságként ismerhető meg. Akárhányszor újramesélünk egy történetet, mindig új jelentéssel és részletekkel tölthetjük meg. E gyakorlat arra szeretné ösztönözni a résztvevőket, hogy néhány bibliai részlet segítségével gondolkodjanak el, milyen nehézségekkel találkozhat az ember az életben.

1. Emlékeztessük a csoportot arra az evangéliumi történetre, amikor viharba kerülnek az apostolok (Mt 14,22-33)! Csukják be a szemüket, és képzeljék el, hogy közösségük-



kel együtt tengeri hajóútra indulnak! Hangsúlyozzuk, hogy minden társukat látniuk kell, ahogy helyet foglal a bárkában! Aztán mikor már kint vannak a nyílt tengeren, nagy szél támad, és hatalmas vihar csap le rájuk.

2. Továbbra is tartsák csukva a szemüket, miközben a csoportvezető elmagyarázza nekik, hogy eltérően attól, amikor az evangéliumi történetben Jézus a vízen járva közeledik az apostolokhoz, itt már eleve velük van, és a túlélés érdekében mindenkinek együtt kell majd működnie. Képzeljék maguk elé, hogy ki hogyan viselkedik egy ilyen kritikus helyzetben, és találják meg a módját, hogy erőiket egyesítve megszabaduljanak a veszélyből!

3. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi kérdőívből! Töltsék ki, és konkrét rendtagokat is említsenek meg válaszaikban! Miután végeztek, mutassák meg egymásnak válaszaikat! A csoportvezető írja be egy táblázatba a válaszokat, hogy egy helyen is lássák a csoporttagok! Végül vitassuk meg, milyen fontos, hogy értékelni tudjuk a csoportunkban fellelhető megannyi karizmát és adottságot!

A hullámok hátán

- 1) Kinél tűnt úgy, hogy hidegvérrel tudja kezelni a helyzetet?
- 2) Ki vágott bele a kemény munkába, hogy kimerje a vizet, melyet a hullámok vetettek a bárkába?
- 3) Ki biztatta a csoportot, hogy fel ne adja a küzdelmet?
- 4) Ki irányította a figyelmet Istenre? Ki javasolta, hogy mondjanak el egy imát?

Osszuk meg egymással aggodalmainkat!

A közösség tagjai erős befolyással vannak egymásra. Ez a gyakorlat hangsúlyt fektet a közösségen belüli egymásrautaltság fontosságára.

1. A gyakorlat első felének bevezetéseként a csoportvezető nagyjából a következőket mondja: „Gabi (lehet egy férfi vagy egy nő) egy magazin rovatfelelőse. Szakmailag nagyon jó, és lelki érettség jellemzi; mindig kész segíteni vagy meghallgatni másokat. A gyakorlat lényege, hogy íratok Gabinak egy rövid levelet arról, hogy milyen aggodalmaitok vannak mindennapi életetekben. A leveleket nem fogjuk hangosan felolvasni. Egyetlen szabály van: a levélnek pozitív és negatív szempontokat is kell tartalmaznia. Húsz perccel van kigondolni és leírni.” Mindenki fogalmazzon meg egy levelet! Miután elkészültek, tegyük az összes levelet egy helyre!

2. A gyakorlat második felében a résztvevők vegyenek a kezükbe egy levelet – ne a sajátjukat –, és Gabi nevében írjanak rá választ! Ne engedjük, hogy addig keresgéljenek a levelek között, míg olyat nem találnak, amelyre könnyű válaszolni! Miután elkészültek, tűzzük hozzá a választ a megfelelő levélhez, majd bátorítsuk a résztvevőket, hogy olvassák el a leveleket és rájuk adott válaszokat!

3. Miután mindenki végzett, és szinte biztos, hogy már mindenki elolvasta a saját levélre kapott választ, a következő kérdések segítségével térjünk át a csoportos beszélgetésre:

- 1) Viszonylag egyszerű volt megfogalmaznod nehézségeidet?
- 2) Hasznosnak tartod a leveledre kapott választ?
- 3) Miért igen, vagy miért nem?
- 4) Te milyen választ adtál?
- 5) Meg tudtad fogalmazni a válaszodat? Abban az esetben is, ha a másik problémája hasonlított a tiedhez?



Egy kivételes személy

Fontos, hogy teljesen emberré és teljesen kereszténnyé váljunk. Szeretnénk, ha a résztvevők ebben a gyakorlatban átgondolnák, kik azok a személyek, akik a leginkább segítették őket abban, hogy értékelni tudják emberi és keresztény mivoltukat.

1. Beszéljessünk a csoporttal arról, hogy életünk során hatással vannak ránk más emberek! Ez a hatás lehet pozitív és negatív is. Vannak azonban olyan emberek is, akiknek különleges szerepük volt az életünkben. Az ő hatásukra változás állt be gondolkodásmodunkban, érzéseinkben, viselkedésünkben.

2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy idézzék fel, kik voltak azok a személyek – szüleiken kívül –, akik pozitív hatással voltak életükre, majd döntsék el, hogy közülük ki volt rájuk a legnagyobb hatással! Írjanak ennek az embernek egy köszönőlevelet, és mondják el neki, hogy milyen hatással volt az életükre! (Lehet akár élő, akár elhunyt személy.)

3. Miután megfogalmazták levelüket, osszák meg csoportban is levelük tartalmát. Még jobb, ha arra is kérjük őket, hogy mutassák be pár szóban levelük címzettjét. Feltehetünk az alábbiakhoz hasonló kérdéseket is:

- 1) Hány éves voltál, amikor megismerted ezt az embert?
- 2) Milyen volt ő? Látod még magad előtt?
- 3) Mi volt a pozitív ebben az emberben?
- 4) Milyen lenne ma az életed, ha nem ismerted volna őt?
- 5) Próbáltál már úgy segíteni másokon, ahogyan ez az ember tette? Ha igen, milyen helyzetekben?

Ha megoldható, kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassanak egy fényképet vagy bármilyen más emléket levelük címzettjéről!

Rendezzünk kiállítást!

A közösségekben néha azt várják, hogy a tagok csak arra koncentráljanak, ami közös, miközben feledésbe merül, hogy mindenkinek megvan a maga története. Ez a gyakorlat arra az igényre ad választ, hogy a közösség tagjai jobban megismerjék egymást, és hogy ezáltal könnyebb legyen létrehozni egy hiteles közösséget. Szórakoztató gyakorlat lesz!

1. Jelezzük előre, hogy ez a gyakorlat sok feladatból fog állni, és hogy egy kiállításban fog kicsúcsosodni, melyen a résztvevőkhöz köthető tárgyakat fogunk bemutatni. Fontos, hogy elgondolkodjanak valami rájuk vonatkozó dolgon. „Mit szeretsz csinálni? Mik azok, amik igazán érdekelnek? Mik fontosak, vagy mik voltak fontosak számodra? Milyen eseményekre vagy emlékekre gondolsz vissza a legszívesebben? Mely tevékenységek és személyes tárgyak a kedvenceid?”

2. A továbbiakban a résztvevőknek az lesz a feladatuk, hogy hozzanak magukkal olyan tárgyat, fényképet stb., ami valamilyen módon kifejezi válaszukat ezekre a kérdésekre. Jó lenne, ha a csoportvezető is részt tudna venni a gyakorlatban úgy, hogy kiállítást rendez az őt jellemző tárgyakból annak érdekében, hogy a csoport jobban megértse a feladatot. Figyelmeztessük őket, hogy nem az a cél, hogy a számukra fontos összes tárgyat kiállítsák. Mondhatjuk nekik, hogy legfeljebb tíz tárgyat hozzanak.

3. Az előkészületek során győződjünk meg róla, hogy lesz elég hely mindenkinek! Papíra és filckre is szükség lesz, hogy magyarázó feliratokkal lássák el tárgyaikat. A tökéletes hangulat megteremtése érdekében tegyünk be háttérzenét!



4. Miután mindenki elkészült, biztosítsuk a lehetőséget, hogy egyesével bemutassák saját tárgyaikat! Hagyjunk időt mindenkinek, hogy feltehesse kérdéseit a többiek kiállítási tárgyaira vonatkozóan! Kiegészíthetjük a gyakorlatot azzal, hogy írják le, mi mindent tanultak magukról és a többiekről a kiállítás megtekintése során.

Mit jelent jó hallgatóságnak lenni?

Jó hallgatóságnak lenni olyan képesség, melyre mindannyiunknak nagymértékben szüksége van. Ennek a gyakorlatnak az a lényege, hogy a résztvevőkben tudatosuljon, mekkora erőfeszítést igényel mások meghallgatása.

1. Vezessük fel a témát azzal, hogy elmagyarázzuk, milyen nehéz igazán meghallgatni a másik embert! Mintha csak egy kísérlet következne, mondjuk el, hogy most egy olyan dalt fogunk meghallgatni, amely véletlenül éppen róluk szól! (Legyen előkészítve a hangtechnika!) Hallgassák meg a dalt, és írják fel, hogy hányszor szerepel benne az „és” szó! Egy olyan dalt válasszunk, amelyben tényleg szerepel ez a szó, és amelyet nem ismernek! Nem kell vallásos témájúnak lennie.

2. Hasonlítsák össze eredményeiket, és jussanak közös nevezőre, hogy hányszor hangzik el a szó a dalban! Játsszuk le még egyszer!

3. Magyarázzuk el, hogy most más szinten is alkalmazni fogjuk a „jól hallgatás” képességét: a személyközi kommunikáció szintjén. Alkossunk párokat a résztvevőkből, és ültesük őket egymással szembe! Csukják be a szemüket, és egymás után három perc áll majd a rendelkezésükre, hogy elmeséljék társuknak az előző napjukat. Miközben magyaráznak, maradjon végig csukva a szemük!

4. A gyakorlat végeztével a csoport tagjai osszák meg egymással élményeiket! Hasonlítsák össze az első gyakorlatot a másodikkal! Melyek voltak azok a nonverbális elemek, melyek csukva tartott szemük miatt elvesztek? Mennyire volt erőltetett a beszélgetés? Bátorítsuk őket, hogy a nap hátralevő részében próbáljanak jó hallgatóság lenni!

Az intimitás körei

Az embereknek ismerniük kell saját határaikat, vagyis hogy hol kezdődik és meddig terjed intimitásuk. Ez különösen is fontos azért, mert gyakran úgy tűnhet, hogy az emberek csak egyéniségünk feladása révén válhatnak igazán a csoport tagjaivá. Jelen gyakorlattal szeretnénk segíteni a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak azon a határvonalon, amely saját intimitásuk és aközött húzódik meg, hogy mit mutatnak meg másoknak érzéseikből, véleményükből és viselkedésükből. Annak kérdése is felmerülhet, hogy vajon „túlságosan nyitott vagy túlságosan zárkózott vagyok-e”.

1. Osszunk ki üres lapokat a csoporttagok között! Jelöljék meg a lap közepét egy ponttal, majd rajzoljanak a pont köré hat koncentrikus kört, 2-3 cm távolságot hagyva minden egyes kör között! Ezek után a legkisebb körtől kifelé haladva lássák el a köröket a következő feliratokkal:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1) Én | 4) Ismerősök |
| 2) Közeleli barátok | 5) Rokonok |
| 3) Barátok | 6) Ismeretlenek |



2. Miután mindenki elkészült, magyarázzuk el, hogy vannak olyan dolgok az életünkben, amelyekről bárki tudhat, például hogy milyen zenék vagy filmek tetszenek nekünk. Olyanok is vannak, amelyekről nem örülnénk, ha idegen személyek tudnának, a közösség tagjainak azonban eláruljuk őket. És vannak olyan gondolataink, érzéseink vagy tevékenységeink, amelyeket csak a legközelebbi barátaink ismernek. Előfordulhat akár az is, hogy életünk bizonyos területeit nem mutatjuk meg senkinek. Azok egyedül ránk tartoznak.

3. Most írjanak minden egyes körbe két-két olyan véleményt, érzést vagy cselekedetet, amely saját magukkal kapcsolatos! Olyan témáknak kell lenniük, melyekről azokkal az emberekkel szívesen beszélnének, akiket az adott kör jelöl. Az „én” körbe a kizárólag saját magukra vonatkozó, személyes témák kerüljenek!

4. Miután befejeztük a gyakorlatnak ezt a részét, osszuk két csoportra a résztvevőket! Kérjük meg őket, hogy a legkülső körtől indulva osszák meg egymással, hogy mit írtak a körökbe, és indokolják is meg, hogy hogy mit, miért és melyik körbe írtak! A csoportok csak olyan mértékben osszanak meg, hogy az ne legyen kellemetlen számukra! Jegyezzék fel, hogy válaszaik hasonlítanak-e egymáséra, vagy inkább eltérőek!

Az autentikus én

Gyakran szembesülhetünk azzal, hogy különbség van aközött, hogy mit mutatunk meg magunkból másoknak, és aközött, hogy kik is vagyunk valójában. Ez a gyakorlat erre a tényre hivatott rávilágítani, és egyben segíteni akarja a csoport tagjait, hogy értékelni tudják csodálatos társaikat, akiket Isten rendelt melléjük életük ezen szakaszában.

1. Osszuk a csoportot párokra, és adjunk mindenkinek egy üres lapot! Egy olyan játékot fogunk játszani, amely segít jobban megismernünk egy másik személyt. Rendelkezésükre áll már néhány általános adat az illetőről: név, életkor és lakcím. Szeretnének azonban többet megtudni a másiktól. Gondoljanak ki és írjanak le öt olyan kérdést, amelyet szívesen feltennének ennek a személynek! A csoportvezető javasolhat néhány kérdést, például: Mit értékelsz leginkább az életben? Mire alapozod a hitedet? Mit jelent számodra a barátság?

2. Miután végeztek, cseréljék ki a papírt a párjukkal, majd felváltva tegyék fel egymásnak a párjuktól kapott lapon szereplő kérdéseket! Így mindenki azokra a kérdésekre fog válaszolni, amelyeket ő maga tett fel az imént írásban. Ha nem akarnak válaszolni valamelyik kérdésre, nem szabad erőltetni.

3. A gyakorlat ezen részének lezárultával, és még mielőtt áttérnénk a nagycsoportos megosztásra, kérjük meg őket, hogy válaszolják meg egyénileg a következő kérdéseket:

1) A gyakorlat segített felfedezned valamit önmagaddal kapcsolatban?

2) Milyen érzés volt, amikor megtudtad, hogy ugyanazokat a kérdéseket fogják feltenni neked, amelyeket másnak szántál?

3) Milyen véleménnyel vagy saját válaszaiddról?

Egy másik lehetséges változat:

Adjunk mindenkinek egy papírlapot! Hajtsák félbe! Bal oldalra rajzoljanak le vagy írjanak fel három olyan dolgot, amely kifejezi saját „belső énjüket”, vagyis hogy hogyan látják magukat! A lap másik felére írjanak le vagy rajzoljanak fel három olyan dolgot, amely kifejezi „külső énjüket”, vagyis hogy hogyan látják őket mások! Miután végeztek, mutassák meg alkotásukat a párjuknak vagy az egész csoportnak!



A kiegészítő kérdések a következők lehetnek:

- 1) Könnyű volt ábrázolnod „belső énedet” és „külső énedet”?
- 2) Miben hasonlít és miben különbözik ez a két én?

Vakok és megbízottak

A közösségi és részvételen alapuló tanulás sikere attól függ, hogy mennyire bíznak egymásban a csoport tagjai. E könyv gyakorlatainak nagy része megkívánja a résztvevőktől, hogy akár fizikai, akár mentális és érzelmi kockázatnak is kitegyék magukat. Megkívánja bizonyos szinten a csoportvezető hozzáértésébe és utasításaiba vetett bizalmat is, és azt a fajta hozzáállást, hogy bármennyire is szokatlanak tűnjön a gyakorlat, mégis érdemes egyszer végigcsinálni. E gyakorlat célja, hogy növekedjen a csoporton belüli kölcsönös bizalom.

1. Osszuk a résztvevőket párokra, majd mondjuk el, hogy a pár egyik tagjának be lesz kötve a szeme, míg a másiknak vezetnie kell majd társát! Ez utóbbi kivezeti a „vakot” a teremről, és a ház környékén sétál vele. Érintés vagy szavak útján fogja irányítani és segíteni a „vakot”. A vezető akár még teljesebb élményt is nyújthat társának, ha sétájuk során bátorítja a „vakot”, hogy érintse, szagolja vagy kóstolja meg az útjukba akadó különféle tárgyakat. Miután megtették körüket, cseréljenek szerepet úgy, hogy most a vak legyen a vezető, és fordítva!

2. Ülünk össze, és tegyük lehetővé, hogy a résztvevők megosszák élményeiket, és elmondják, mit tanultak a gyakorlat során! Az átbeszélendő témák többek között a következők: bizalom, bizalmatlanság és egymástól való függés. Más témákról is beszélgethetünk, például a verbális és nonverbális kommunikáció relatív fontosságáról, vagy arról, hogy hogyan befolyásolja a látás elvesztése a környezet iránti érzékenységet.

Vadászat

Előfordul, hogy több közösség is egybegyűlik. E gyakorlat célja, hogy nagy létszámú csoportok viszonylag rövid idő alatt megismerhessék egymást. Jégtörőként is használhatjuk az egy vagy akár több rend számára szervezett nagy szerzetesi összejöveteleken is.

Osszuk ki az alábbi kérdőív fénymásolatait a résztvevőknek! Körbe kell járniuk a teremben, hogy olyan résztvevőket keressenek, akik pozitív választ tudnak adni a kérdőív valamely kérdésére. Írják fel a válaszadó nevét a megjelölt négyzetbe! A nevek nem ismétlődhetnek a kérdőíveken. Az érzésekre vonatkozó kérdések esetén tapasztalataik megosztása érdekében a résztvevők adjanak minél bővebb választ. A gyakorlat akkor ér véget, ha mindenki kitöltötte a kérdőívet, vagy ha a csoportvezető indokolt idő után leállítja. Az ezt követő megosztás során feltehetjük a következő kérdéseket: Tudtad eddig is, hogy ennyi közös van közted és mások között? Az érzéseitek között is felfedeztél hasonlóságot? Hasonló helyzetek váltották ki ezeket az érzéseket? Könnyen vagy nehezen beszéltél érzéseidről? Miért?



Mivel töltöttem az időmet?	
Találj valakit, aki . . .	Név
1) elégedett volt az utóbbi időben. Mi okozta elégedettségét?	
2) nemrég volt egy borzalmas élménye. Mi volt az?	
3) nemrég volt egy különleges napja. Mi történt aznap?	
4) néhány napja meglepetés érte. Mi volt az?	
5) az utóbbi időben sokat mérgelődött. Mi miatt?	
6) nemrég valamilyen jó hírt kapott. Mi volt az?	
7) múlt hónapban tanult valami újat. Mi volt az?	

Hogyan jussunk közös nevezőre?

Ahhoz, hogy egy közösség közös nevezőre tudjon jutni az igazán fontos kérdésekben, elengedhetetlen, hogy tagjai képesek legyenek egy adott helyzetet különböző szemszögből is megvizsgálni. E gyakorlat során megkérjük a résztvevőket, hogy tekintsenek más lehetséges gondolkozási formákra és perspektívákra, fogadják el vagy utasítsák el azokat, majd beszélgessenek róluk mindaddig, míg közös nevezőre nem jutnak – amennyiben ez lehetséges –, vagy legalább tisztázzák, hogy mi a nézeteltérés alapja, és hogy mit takar saját nézőpontjuk.

1. Kezdeképp nézzünk meg egy rövidfilmet vagy hallgassunk meg egy felvételt egy konkrét témában! Akár tarthat is valaki egy rövid előadást valamilyen témáról. Utána osszunk ki mindenkinek négy A5-ös lapot, és kérjük meg őket, hogy írjanak a négy lapra négy olyan reakciót, amelyet a film, a hangfelvétel vagy az előadás váltott ki belőlük! Minden lapra csak egy véleményt írjanak! Lehet ez egy rövid bekezdés, vagy akár csak egy mondat.

2. Miután elkészültek, alkossanak 5-6 fős kis csoportokat! A csoportok keverjék össze a tagok lapjait, majd osszák szét, mintha kártyalapok lennének! Mindenki tegye középre az általa írt lapokat, sőt azokat is, amelyekkel nem tud azonosulni, vagy amelyekkel nem ért egyet! Sorban haladva dobálják el lapjaikat, és húzzanak a középen felhalmozódott lapokból! Addig játsszanak, míg elégedettek nem lesznek a kezükben lévő kártyákkal! Legalább három lap maradjon a kezükben: olyanok, amelyeket nem ők írtak, azonban tudnak velük azonosulni.

3. Most a kis csoportokat is osszuk ketté, és kérjük meg az alcsoportokat, hogy osszák meg, mely reakciókat választották, és miért! Foglalták össze, hogy mire jutottak, akár egyetértés van közöttük, akár nincs!

4. Álljanak fel újra a kis csoportok, és az alcsoportok osszák meg egymással összefoglalóikat! Dolgozzanak ki kis csoportban egy záró beszámolót! Végezetül minden csoport számoljon be nagy körben arról, hogy mire jutott, hogy milyen folyamat vezetett odáig, és hogy mit tanult a közös munkából!



Csapatmunka

Ez egy nagyon szórakoztató gyakorlat, és egyben segítségül szolgálhat a kölcsönös függésen alapuló rendszerekről való gondolkodáshoz/reflexióhoz.

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy feküdjenek le a földre! Rendeződjenek viszonylag közel egy képzeletbeli középponthoz! Képzeljék azt, hogy önálló alkatrészek, melyek mozognak vagy van hangjuk! Kezdzének el játszani: mozogjanak vagy adjanak ki valamilyen hangot!

2. Alkossanak öt-hat fős csoportokat! Egymás után minden csoport „alkosson” egy gépet! A többiek figyeljenek! Ahhoz, hogy létrehozzanak egy gépet, az egyik tag menjen a terem közepére, és kezdjen el mozogni, vagy adjon ki valamilyen hangot! Csatlakozzon hozzá a második csoporttag, majd a következő, egészen addig, míg össze nem áll egyé az egész kis csoport (nem muszáj ugyanazt a mozgást végezni vagy ugyanazt a hangot kiadni, mint a gyakorlat elején). Miután az egyik kis csoport végzett, jön a következő. Minden kis csoport alkossa meg saját gépét!

3. A játékot követő megosztásnál feltehetjük a következő kérdéseket:

- 1) Milyen érzés egy gép elszigetelt alkatrészének lenni?
- 2) Más érzés az, amikor egy egésznek, vagyis a gépnek vagy a része?
- 3) Volt feszültség vagy konfliktus a folyamat során?
- 4) Volt olyan alkatrész, amely fontosabb volt a többinél? (Feltételezzük, hogy egy rendszer működésében minden résztvevőnek elengedhetetlen és egyenlő szerepe van.)
- 5) Milyen hasonlóságokat és különbségeket látsz egy mechanikai rendszer és egy emberek vagy élőlények alkototta rendszer működése között?

„Legyenek mindnyájan egyek!”

E gyakorlatban nagyon konkrét módon kerül felszínre a kérdés, hogy mit is jelent együtt létezni iskolában, családban, közösségben.

1. Ültessük össze a résztvevőket egy nagyon szűk körben, és magyarázzuk meg nekik, hogy a gyakorlat a közösség jelentéséről fog szólni, és sak akkor fog jól elsülni, ha mindenki odafigyel és csendben marad!

2. Tegyük be valamilyen hangulatos háttérzenét! Kérjük meg őket, hogy csukják be a szemüket, hajtás le a fejüket úgy, hogy álluk a mellkasukat érje, és hagyják, hogy karjuk lazán lógjon oldalukon! Ezután kérjük meg őket, hogy fogják meg közvetlen szomszédjaik kezét! (Ha nagyon közel ültek egymáshoz, nem kell majd kinyitniuk a szemüket, hogy megtalálják szomszédjuk kezét.)

3. Rövid idő elteltével kérjük meg őket, hogy még mindig csukott szemmel képzeljék el, hogy egy lassú és emelkedő mozgásban lévő sejtet alkotnak! Halkan utasítsuk őket, hogy keljenek fel, és közeledjenek egymáshoz! Utána, ebben a helyzetben képzeljék azt, hogy egyetlen zászlót képeznek, mely hullámszik a szélben. Ilyen szavakkal kísérhetjük a folyamatot:

Érzed a kellemes szellőt, mely fentről lefelé, lassú hullámmzással futkározik a hátadon... A nap rád süt, és nagyon jól érzed magad... Egy kedves dalt kezdesz énekelni, megnyugszol, és élvezed, hogy egy vagy a többiekkel... Békés vagy.



4. Még egy percre végezzük a gyakorlatot! Utána kérjük meg őket, hogy fokozatosan nyissák ki a szemüket, és térjenek vissza ülőhelyükre, majd beszélgethetünk arról, hogy milyen érzés volt együtt lenni, és hogy milyen volt a zászló részének érezniük magukat (szín, méret, jelképek stb.).

Tegyük fel kérdéseket!

Egyike a közösségek életét fenyegető veszélyeknek a megromlott hangulat, amely akadályozza a kérdésfeltevést. Sokan azt hiszik, nem jó, ha sokat kérdeznek, mert udvariatlannak tarthatják őket. E gyakorlat praktikus módon fog rávilágítani arra, hogy kérdésfeltevés nélkül nem valósulhat meg a kölcsönös megismerésen alapuló, valódi növekedés.

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy társat, és üljenek le vele szemben! Magyarázzuk el, hogy az egyén növekedése és fejlődése szempontjából nagyon fontos kérdezni! Néhány percre nem lesz más dolguk, mint hogy felváltva kérdezzék egymást. Nem kell megválaszolni a kérdéseket. Csakis kérdések hangozzanak el, semmi más!

2. A gyakorlat első felének végeztével gyűljön újból össze a csoport, és beszélgessen arról, hogy milyen élmény volt kérdezni:

- 1) Hogyan érezték magukat, miközben kérdeztek?
- 2) Hogyan érezték magukat, amikor őket kérdezték?
- 3) Általában megtanítjuk-e fiataljainkat a helyes kérdésfeltevésre?
- 4) Mennyire fontos a kérdésfeltevés képessége az intelligencia fejlődése szempontjából?

3. Miután megvittattuk a kérdésfeltevés fogalmát, kérjük meg őket, hogy gondoljanak vissza néhány olyan kérdésre, melyet mások tettek fel nekik valaha számukra fontos témában! Van olyan emlékü, hogy nehezükre esett személyes kérdést feltenni valakinek?

Közösségen belüli kapcsolatok

Az értékelés elengedhetetlen része minden olyan tevékenységnek, melyből tanulni szeretnénk. Ez főleg a közösségen belüli kapcsolatokra igaz. E gyakorlat segít a résztvevőknek a társaikkal való kapcsolatuk minőségének és irányának értékelésében.

1. Kérjük meg őket, hogy írják fel közösségük tagjainak nevét egy vonalas lap margójára! Hagyjanak minden név között egy üres sort! Húzzanak minden név alá egy körülbelül 5 cm-es vonalat! A vonalak két végpontját 0-val és 100-zal jelöljék, középre pedig írjanak 50-et!

2. Tegyenek minden vonalra egy x-et annak függvényében, hogy mennyire érzik közel magukat ahhoz a rendtársukhoz! Ha valakivel nagyon jó a kapcsolatuk, a 100-as közelébe, ha átlagos a kapcsolat, az 50-es közelébe, ha pedig nagyon rossz a kapcsolat, a 0 közelébe tegyék az x-et! A lehető legnagyobb őszinteséggel végezzék a feladatot! Nem kell megmutatniuk senkinek.

3. Miután végeztek, rajzoljanak az x-ekhez egy-egy nyilat! Ha valakivel javulófélben van a kapcsolatuk, a nyíl mutasson a 100-as felé, ha azonban romlik, a 0 irányába mutasson a nyíl! Ha a kapcsolat stagnál, ne tegyenek ki semmilyen nyilat!

4. Miután végeztek, mindenki arra a személyre koncentráljon, akivel a legrosszabb a viszonya, és írjon le három módszert a kapcsolat javítására! Anélkül, hogy bárkinek is kimondaná a nevét, osszák meg nagy körben, hogy milyen módszerekkel tudnának hozzájárulni a közösségen belüli kapcsolatok javításához!



Egy másik lehetséges változat:

Ugyanezt a formulát lehet alkalmazni akár a családi kapcsolatok értékelésére is. Végül is miért ne?

Kinek a szerepébe búj?

Mindennapjainkban különböző szerepeket töltünk be. Elég sokunknak jelenthet gondot, hogy önmagunk legyünk. Sőt, néha annyira azonosulunk felvett szerepünkkel, hogy még csak észre sem vesszük, hogy szerepet játszunk. E gyakorlat szeretne rávilágítani az átlagos közösségek életét jellemző legfőbb szerepekre.

1. Magyarazzuk el a csoportnak, hogy mit értünk csoporton belüli szerepeken! Ez a megjelenés a viselkedés egy formája, mely a legtöbb esetben arra ösztönzi a többieket, hogy úgy reagáljanak, ahogyan azt az adott szerepet betöltő egyén elvárja. Íme a négy alapvető szerep, melyet hajlamosak vagyunk eljátszani mások előtt:

- 1) A békítő: Próbál mindenkinek megfelelni, és azt szeretné, ha mindenki jól érezné magát, még ha nincs is minden rendben. Mottója: „Mindenáron legyen béke!”
- 2) A menekülő: A gyenge és alkalmatlan szerepét tölti be. Olyan, akitől nem várhatják, hogy bármit is jól csináljon. Mottója: „Nem tudok mit tenni.”
- 3) A vádló: Mindig másokat tesz felelőssé, maga azonban képtelen felelősséget vállalni. Mottója: „Te vagy a hibás!”
- 4) A prédikáló: Megmondja a többieknek, hogy mit kell tenniük, mintha csak ő lenne a tanár, és a többiek a diákok. Mottója: „Hallgassátok a szakértőt!”

2. Alkossunk négyfős kis csoportokat! Minden csoport egy-egy közösséget fog megjeleníteni. A csoport minden tagjára kiosztunk egyet-egyét a fenti szerepek közül. Ki kell találniuk egy olyan jelenetet, melyben mindegyikük szerephez juthat. Hogyan reagálna a négy különböző szereplő? Adjunk tíz percet, hogy elpróbálják a jelenetet, majd a kis csoportok mutassák be történetüket a teljes csoport előtt! Hogy még inkább lekösse őket a játék, kiadhatjuk feladatul, hogy próbálják meg kitalálni, ki melyik szerepet tölti be a különböző történetekben.

Egy másik lehetséges változat:

Négy önként jelentkező üljön le a csoporttal szemben! Mindegyikük székén álljon ott az általuk betöltött szerep neve: békítő, menekülő, vádló és prédikáló. Javasoljunk nekik valamilyen vitaindító témát, majd hagyjuk, hogy eljátsszák saját szerepüket! Egy kis idő elteltével hagyjuk, hogy mások is átvegyék a szerepeket! Kerüljön sor mindenkire!

A közösség címere

A szimbólumalkotás képessége egyike az ember és az állat közötti nagy különbségeknek. A történelem során minden kultúra szimbólumok segítségével fejezte ki, hogy mi ad értelmet életének. E gyakorlat célja, hogy a résztvevők egy olyan címet és egy olyan jelmondatot találjanak ki, amely az ő tapasztalataik szerint tükrözi a közösségük jellegét.

1. Vágjunk papírlapokat négyfelé, majd osszunk ki minden résztvevőnek négy-négy kis lapot! Magyarazzuk el, hogy nagyon sok olyan intézmény van, amely különleges hangsúlyt fektet arra, hogy címere és jelmondata vizuálisan is kifejezze, hogy ki is ő! A gyakorlat célja, hogy rajzoljanak a közösségnek egy címet és egy jelmondatot.



2. Számozzák meg a lapokat 1-től 4-ig! A végleges címer négy részből fog állni, és minden egyes részét egy-egy ilyen papírlap fogja adni. Mondjuk el, hogy négy kérdést fognak kapni, és hogy választukat vizuálisan kell megjeleníteniük a papírokon! Az 1. kérdésre az 1. lapon válaszoljanak, és így tovább.

- 1) Mi a közösség erőssége?
- 2) Mi volt a legnagyobb sikerünk az elmúlt évben?
- 3) Mi jelenti a legfőbb kihívást számunkra?
- 4) Mit tart a legfontosabbnak, illetve mi foglalkoztatja leginkább a közösséget?

3. Miután befejezték a munkát, szedjük össze a papírlapokat, számuk alapján gyűjtsük külön a válaszokat! Nézzük meg az összes rajzot, és válasszuk ki minden témában azt a két szimbólumot, amely legjobban kifejezi a kérdésre adott választukat! Ehhez alkossunk négy kis csoportot, majd mindegyikre bízunk rá egy papírköteget, hogy kiválaszthassanak belőlük két szimbólumot!

4. Miután elkészültek, gyűljön mindenki egy helyre, és a csoportok fejték ki, hogy mi alapján választottak! A közösség szavazat útján választja ki, hogy az egyes kis csoportok két-két szimbóluma közül melyik maradjon játékban. Amennyiben a résztvevők között van művész, megkérhetjük, hogy készítse el a végleges rajzot.

Szoros egységben

Egy laza és alkalmi társaság és egy igazi közösség között az a különbség, hogy míg az elsőnél mi magunk választjuk meg a többieket, addig közösségi életnek egyszerűen velejárója az elfogadás. Fontos tehát egy közösség tagjaiként rátekintenünk, hogy mi alapján választunk barátokat, és hogy felfedezzük, mi mindenben osztozunk azokkal, akikkel együtt élünk.

1. Osszunk szét papírlapokat a résztvevők között! Kérjük meg őket, hogy fektessék le hosszában a papírlapot, és írják a tetejére a következő emberek neveit: két azonos nemű legjobb barátjuk nevét, két ellentétes nemű legjobb barátjuk nevét, szüleik nevét, saját nevüket és a közösség két olyan tagjának nevét, akikhez különösen szoros kapcsolat fűzi őket. Minden név alá írjanak fel minél több olyan melléknevet, amely visszaadja, hogy milyen is az az adott személy!

2. Miután végeztek, alkossunk belőlük háromfős csoportokat, és kérjük meg őket, hogy beszélgessenek az alábbi kérdések mentén:

- 1) Nézd meg, kiket írtál fel a lapra, és figyeld meg, hogy vannak-e hasonló melléknevek a felsorolásaid között! Milyen egyezéseket fedeztél fel?
- 2) Ki hasonlít a legjobban hozzád?
- 3) Van esetleg valaki a listán, aki nem hasonlít sem rád, sem a többiekre?
- 4) Hasonlóságból vagy különbségből van több fiú barátaid és lány barátaid között?
- 5) Hasonlítasz valamelyik barátodra? Akár kettőre is? Vagy egyikre sem?
- 6) Miben hasonlítasz azokra a társaidra, akikhez közel érzed magad?
- 7) Melyik az a kiemelkedő tulajdonság, amely mindkét társadban fellelhető?

3. Lezárásképpen gyűljön össze minden résztvevő, és kérjük meg őket, hogy osszák meg, mit tanultak a gyakorlat során, és hogy szerintük milyen kiemelkedő tulajdonságokon osztoznak társaik.



Az első benyomás és az utolsó

Ismert tény, hogy emberi kapcsolatainkban az formál a leginkább, ha pozitív visszajelzést kapunk a többiektől. Ez a gyakorlat e tényből kiindulva szeretné bátorítani a résztvevőket, hogy gyakrabban adjanak egymásnak pozitív visszajelzéseket, továbbá rá akar mutatni, hogy hogyan tud javítani a másokról alkotott képünkön, ha pozitív szemüvegen keresztül közelítünk hozzájuk.

1. Bevezetésképp mondjuk el, hogy tudjuk, mennyire számít az első benyomás, és hogy az idő múlásával hogyan alakul át az ismerőseinkről alkotott képünk! Kérjük meg őket, hogy próbáljanak visszaemlékezni az első napjukra a közösségben. Vissza tudnak emlékezni az itt szerzett első benyomásaikra? Buzdítsuk őket, hogy nyugodtan fejezzék ki, mit gondoltak és mit éreztek akkor!

2. Most kérjük meg őket, hogy emlékezzenek vissza, mi volt az első gondolatuk és érzésük azokkal az emberekkel kapcsolatban, akik most itt ülnek a teremben! Fontos, hogy egy körben üljön mindenki, és lássák egymást. Kérjük meg őket, hogy válasszanak ki egyet a jelenlevők közül. Néhány percig gondoljanak vissza, melyek voltak az első benyomásaik azzal a személlyel kapcsolatban, és hogyan változott meg a véleményük az idő múlásával!

3. Miután lejárt az idő, ossza meg minden résztvevő, hogy mire gondolt, és hogyan alakult át a véleménye az illetőről! Ha ez egy összetartó csoport, az egymásról szerzett benyomásaik – még ha eleinte nem is voltak túl előnyösek – most már pozitívabbak lesznek.

Mennyire szórakoztató a közösség élete?

„A nevetés Isten keze, mely egy bajba jutott világ vállán nyugszik.” Ez az idézet nagyon jól leírja, hogy mekkora értéke van a nevetésnek, főleg azok számára, akik az élet nehéz terheit hordozzák. E gyakorlattal szeretnénk rávilágítani, hogy mennyire fontos a humor az életben.

1. Kérjük meg őket, hogy gondoljanak vissza arra a sok vicces jelenetre, melyeket a közösségbe tartozásuk óta találkoztak! Vessék papírra a szerintük legviccesebbet, majd meséljék el társaiknak, de úgy, hogy azok is jót tudjanak szórakozni rajta!

2. Egymás után mindenki olvassa fel a saját írását! Bátorítsuk a résztvevőket, hogy tegyenek fel kérdéseket, és szóljanak hozzá a történetekhez! Miközben anekdotáznak, ejtsünk el néhány ilyen kérdést: van valami közös ezekben a történetekben? Van köztük olyan történet, amely önmagában egyáltalán nem lenne szórakoztató, de valamiért mégis az? Mi a különbség aközött, ha valakivel együtt nevetünk, és ha valakit kinevetünk? Van köze a történetekhez a kulturális különbségekből adódó félreértéseknek?

3. Folytatásként vessük most fel a közösségben megélt humor kérdését! A cél az, hogy belássák: a legtöbbjüknek fontos az öröm és a szórakozás. Tegyük fel nekik ehhez hasonló kérdéseket: mennyire van jelen a szórakozás a közösség életében? Többre lenne szükségünk? Hogy megkönnyítsük a válaszadást, megkérhetjük őket, hogy egészítsék ki a következő mondatot annyiszor, ahányszor csak akarják: „A szórakozás azt jelenti, hogy...” Minél többféle választ vetnek a papírra, annál jobb. Utána osszák meg válaszaikat, majd keressenek megoldást arra, hogy hogyan lehetne jobban jelen a humor a közösség életében, továbbá hogy hogyan tudnának többet szórakozni.



A vágyak kútja

Amikor csupa negatív hír vesz körbe bennünket, könnyen megfeledkezünk arról, hogy reménnyel tekintsünk az általunk megélt konkrét helyzetekre. A legjobbat kívánni valakinek annyit jelent, hogy bátorítjuk őt, és megerősítjük a reményben. Jelen gyakorlat abban szeretné segíteni a résztvevőket, hogy észrevegyék, milyen fontos, hogy a legjobbat kívánják mások számára.

1. Kérjük meg őket, hogy képzeljék el, hogy az épület hátoldalán ott áll a vágyak kútja! Nincsen más dolguk, csak bele kell dobniuk egy pénzérmét, meg kell fogalmazniuk vágyukat, és minden valóra válik. 3-3 vágyat kell megfogalmazniuk az alábbi témákban:

- Én magam
- A családom
- A közösségem
- A hazám

2. Miután végeztek, válasszák ki a szerintük legfontosabbat minden kategórián belül! Kis csoportban beszéljék meg, hogy ki milyen vágyat fogalmazott meg a különböző kategóriákban, és miért azt választotta!

3. A gyakorlat lezárásaképpen alkossunk egy nagy kört, és mindenki fogja meg a mellette álló kezét! Mondjuk el, hogy ahelyett, hogy csak megfogalmaznák a vágyaikat, akár imádkozhatnak is megvalósulásukért! Minden résztvevő emlékezzen vissza az összefüggés nélkül elhangzott összes vágya közül a legfontosabbra, és mondjon el egy imát mindenki előtt a megvalósulásáért!

Szóbeszéd a közösségben

A közösség által hivatalosan közölt információn felül létezik egy másik fajta „információ” is, amely szóbeszéd vagy pletyka útján terjed az emberek között. Minél kevésbé átlátszó a közösség „hivatalos kommunikációja”, annál több a kósza hír. Jelen gyakorlat célja, hogy a csoport megtapasztalja, hogyan születik és terjed a pletyka.

1. Mondjuk el, hogy most a szóbeszédről lesz szó! Kérjünk meg két önként jelentkezőt, hogy indítsanak el valamilyen kósza hírt! Szájukba adhatjuk az első mondatot: „Hallottál róla, hogy X és Y tegnap találkozott a főnökkel?” Miután röviden megtárgyalták a témát – csendben, mintha csak összeesküvést szőnének –, az információ forrása háttérbe vonul, társa pedig keres egy másik önként jelentkezőt, és kis változtatással megpróbálja továbbadni neki ugyanazt az információt. Így kialakul egy láncolat, melyben a frissen kapott információt mindig mindenki – titokban – továbbadja egy következőnek. Figyeljünk, hogy mindenki részt vegyen a gyakorlatban! Akkor ér véget, ha a szóbeszéd visszajutott az első emberhez. Figyelmeztessük őket, hogy ne változtassanak túl sokat! Elég, ha csak egy kicsit túloznak.

2. A szóbeszédek királya a pletyka. Állítólag ebben a nők viszik a pálmát. Igaz ez? Mielőtt áttérnénk a következő feladatra, kérdezzük meg őket, hogy mit gondolnak erről! Alkossunk 4-5 fős csoportokat! Egy jó indítás lehet például a következő mondat: „Hallottad a legutóbbi híreket?” Utána hagyjuk, hogy pletykálkodjanak egy jót! Miután néhány percig játszottak, vitassuk meg a következő kérdéseket:



- 1) Miről beszéltek?
- 2) Milyen szándék állt a beszélgetés háttérében? Konstruktív volt vagy destruktív?
- 3) Mit gondolnak arról, amikor Pál óva inti a keresztényeket a zúgolódástól?
- 4) Sok a zúgolódás a közösségen belül?

Egy talentumokkal teli közösség

A közösséghez tartozásnak kétségtelenül pozitív hozadéka, hogy sok ember sokféle talentummal szolgálja a vele egy közösségbe tartozó testvéreket. Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek a közösségben jelen lévő különféle talentumok azonosításában.

Az egyik legjobb módja a kohézió erősítésének, ha megfigyeljük, milyen adottságokkal rendelkezik a közösség többi tagja. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi feladatlapról, majd egészítsük ki azok neveivel, akikre ráillenek a felsorolt tulajdonságok a közösségen belül! Többször is szerepelhet ugyanaz a név, bár ha kis létszámú közösségről van szó, érdemes a listát más közösségek tagjaival is kiegészíteni.

Közösségem talentumai	
Talentum	Név
Meg tud hallgatni másokat/figyelmes	
Észrevétlenül segít a háttérből	
Játszik valamilyen hangszeren	
Problémamegoldó ember	
Ért az adminisztratív feladatokhoz	
Szépen énekel	
Jól főz	
Beszél a hitéről	
Bátorítja a többieket	
Békéltető ember	
Nagyon érzékeny mások szükségleteire	
Lelkesíti a többieket	
Képes megnevetetni másokat	



Ellenvetések láncolata

Nincs jobb módja önbizalmunk megerősítésének, mint hogy egy jót vitatkozzunk. A vita rákényszerít arra, hogy kiálljunk önmagunkért, és megkeressük azokat az eszközöket, amelyek segítenek tisztázni a helyzetet. Bár előfordul, hogy valami sebet ejt, mégis jobb kimondani a dolgokat, mint hallgatni róluk. Jelen gyakorlat során szeretnénk, ha a résztvevők megvizsgálnák, milyen érzelmeket váltanak ki belőlük a vitás helyzetek.

1. Mondjuk el előjáróban, hogy most vitatkozni fognak egymással! Magunk elé képzelünk majd egy konkrét szituációt, melyben aztán egymás után mindenki részt fog venni.

2. Válasszunk ki egy önként jelentkezőt! Ő lesz az „1-es”. Álljon a terem közepére! Belemarad a saját dolgaiba, de egyszer csak egy másik résztvevő (aki az „1-estől” balra ült), akit „2-esnek” fogunk nevezni, odamegy „1-eshez”, és elkezd vele vitatkozni. Bármiből kiindulhatnak. Például: „Hol van a regény, amit a múlt héten adtam neked kölcsön?” A vita egészen addig tartson, míg „1-es” vissza nem ül a helyére! A következő résztvevő (aki a „2-estől” balra ült) középre megy, és elkezd valami másról vitatkozni „2-essel”. Folytassuk, míg mindenki sorra nem kerül, és „1-es” vissza nem tér a színre! Nagyon fontos, hogy mindenki meghallgassa a többieket, ugyanis lehet, hogy valaki újra elővesz majd egy korábbi vitatémát.

3. A gyakorlatot követő megosztás a következő kérdések mentén történjen:

- 1) Mi az, ami leginkább felkeltette az érdeklődésedet ebben a vitaláncolatban?
- 2) Van olyan, akivel könnyebb, és van, akivel nehezebb vitatkoznod? Mi ennek az oka?
- 3) Vajon a mi kultúránk támogatja, hogy az emberek megosszák gondolataikat, még ha az vitához is vezet?
- 4) Mi történne, ha az emberek sosem vitatkoznának? Milyen más módjai lennének annak, hogy közös nevezőre jussanak?
- 5) A viták gyakran személyeskedésbe csapnak át. Ilyenkor a témát könnyen háttérbe szorítja a szembesítés és egymás sértegetése. Igaz ez? Vagy nem? Miért?
- 6) Mi lenne a szerepe egy mediátornak?
- 7) Akik igazán szabadnak érzik magukat arra, hogy vitába bocsátkozzanak, azok akár képesek erőszakhoz is folyamodni?
- 8) Mit akarunk mondani azzal, ha valakiről kijelentjük, hogy sokat vitatkozik?

Koncentrikus körök

Egy nagy létszámú közösség esetében, ahol az emberek nem ismerik egymást, nehéz elérni, hogy mindenki aktív résztvevője legyen a gyakorlatoknak. Ennél a gyakorlatnál azonban garantált, hogy mindenki aktívan részt fog venni a beszélgetésben, és megosztja majd saját szempontjait.

1. Olyan címet válasszunk a megvitatandó témának, amely inkább segíti, mint hogy akadályozná a párbeszédet!

2. Osszuk a csoport tagjait párokra! A párok üljenek egymással szemben, de úgy, hogy az összes pár együtt egy nagy kört alkosson! Így valójában két körünk lesz: egy belső és egy külső. A párok először ismerkedjenek meg egymással, majd beszélgessenek a javasolt témáról, és osszák meg egymással saját véleményüket!



3. Kellő idő elteltével szakítsuk meg a beszélgetést! A belső kört alkotókat kérjük meg, hogy maradjanak a helyükön, a külső körben ülők azonban foglalják el a tőlük jobbra ülő székét! Így mindenhol új pár alakul, és újra lehet kezdeni a párbeszédet. Időközönként legyen egy-egy csere. Akkor ér véget a gyakorlat, ha mindenki visszaért eredeti párjához.

Testbeszéd

Sok kultúránál a kommunikáció egyik fő csatornája a testbeszéd. Amikor nem tudjuk szavak útján kifejezni mondanivalónkat, néha egy-egy gesztusba sűrítjük bele mindazt, amit szeretnénk elmondani. Jelen gyakorlattal bátorítani szeretnénk a résztvevőket, hogy ne csak szavak útján fejezzék ki magukat, és célunk, hogy rájöjjenek: szavak nélkül is létrejöhet a kommunikáció.

1. Figyeljük meg, milyen mozdulatokat szoktunk tenni a kezünkkel: hüvelykujjal felfelé tartjuk a kezünket, keresztbe tesszük ujjainkat, integetünk, megmutatjuk az irányt, kimutatjuk idegességünket, pusztit küldünk, elbúcsúzunk. Rengeteg mozdulat létezik. Kérdezzük meg, hogy ismernek-e olyan kézmozdulatot, amely csak saját kultúrájukra vagy csak egy másik kultúrára jellemző!

2. Osszuk a résztvevőket párokra! Minden párnak el kell játszania egyet az alább javasolt jelenetek közül. Vagy akár eljátszhatnak valami mást is. Nem beszélhetnek közben. Hagyjunk néhány percet a gyakorlat előkészítésére, majd a párok egymás után mutassák be az általuk választott jelenetet! Lehet a téma akár közös, akár mindenkinek különböző. A következő témákat lehet javasolni:

- Közösén imádkoznak.
- Az egyik megbocsátásért esedezik.
- Az egyik megrökönyödik a másik viselkedésén.
- Mindketten aggódnak, mert el fognak késni egy találkozóról.
- Legjobb barátok.
- Olyan dologra gondolnak, ami miatt rosszul érzik magukat.
- Nevetnek egy viccen.
- Nem tetszik nekik, hogy rossz szag terjeng.
- Félnak attól, hogy mi fog következni.
- Az egyik kíváncsi, hogy mit csinálnak a többiek.

Mária vagy Márta?

A közösségek többségének vannak Mártára és Máriara emlékeztető tagjai is. Ez azt jelenti, hogy néhányan olyanok, mint Márta, aki tesz azért, hogy a dolgok előrehaladjanak, míg mások olyanok, mint Mária, aki figyel, hogy mi történik. Ez a gyakorlat abban hivatott segíteni, hogy a csoport megtanulja értékelni ezt a közösségen belüli kétféle létformát.

Olvassuk fel hangosan Mária és Márta történetét (Lk 10,38-42)! Osszunk ki fénymásolatokat a következő négy kérdéssel, és kérjük meg a résztvevőket, hogy válaszolják meg mindegyiket! Utána alkossunk kis csoportokat, hogy a résztvevők kérdésről kérdésre megtárgyalják, hogy milyen választ adtak, és miért!



Mária és Márta otthonában

1. Szerinted miért tért be Jézus Mária és Márta házába? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Mert közeli barátok voltak.
 - b) Nem volt hova mennie.
 - c) Szerette a főztjüket.
 - d) Szeretett volna velük lenni.
2. Mit akart Jézus azzal mondani, hogy „Mária a jobbik részt választotta”? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Márta nem volt tisztában a prioritásokkal.
 - b) Az emberek fontosabbak a takarításnál.
 - c) Fontosabbak a lelki értékek.
 - d) Akik nem tesznek semmi, azok lelkibb emberek.
3. Márta helyében hogyan válaszolnál Jézusnak? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Megharagudnál rá.
 - b) Úgy gondolnád, hogy rossz színben tüntetett fel.
 - c) Elfogadnád a szemrehányást.
 - d) Azt mondanád Jézusnak, hogy akkor nem kap enni.
4. Mit tennél, ha Mária a te testvéred lenne? (Jelölj meg egyet!)
 - a) Elköltöznél máshova.
 - b) Elfogadnád őt úgy, ahogy van.
 - c) Megpróbálnál tanulni tőle.
 - d) Elfogadnád, hogy más vagy.

Ünnepeljen együtt a közösség!

Az ünneplés az élet elengedhetetlen része, főleg amikor másokkal együtt vagy másokat ünneplünk. Ez a gyakorlat egy képzeletbeli közösségi ünneplésen keresztül kívánja elérni, hogy a csoport tagjai elgondolkozzanak a köztük fennálló különbségeken.

1. Képzeld el, hogy a közösség ünnepséget rendezett a környéken élő családok és barátok számára! Az esemény után a résztvevők levelet írnak egy barátjuknak, amelyben elmesélik, hogy milyen volt.

2. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi szövegből! A résztvevők írják a kihagyott részekhez a szerintük odaillő emberek nevét! Miután mindenki elkészült, olvassák fel a csoport előtt leveleiket!

Az ünnepség

Drága Barátom!

Szeretnék beszámolni neked a közösségünk által szervezett meglepetés születésnapról, melyet számára rendeztünk. Meghívtuk a közösség jó néhány barátját, és nagyon megörültem, amikor megláttam, hogy is eljött. Először-nak/nek jutott eszébe az ünnepség ötlete. Az előkészületek nagy



részét és vállalta magára. És mint általában, most is felelt a jó hangulatért. Én személy szerint nagyon örültem, hogy tovább maradt, mint szokott. szórakozott a legjobban. És sejtethed, hogy volt az, aki odafigyelt, hogy minden a helyére kerüljön, mielőtt elmegyünk aludni. szerint kellene szerveznünk egy hasonló alkalmat a közeljövőben.

Az első szavak

A közösség a kommunikációra épül. Sokszor már a beszélgetés első szavaiból kiderül, miről is lesz szó. Jelen gyakorlatban a csoport a támadó jellegű beszélgetésekkel fog kísérletezni. A résztvevőknek válaszolniuk kell majd a kérdezőnek, de nem szabad agresszívnak lenniük.

1. Magyarázunk el, hogy azt fogjuk gyakorolni, hogy hogyan kezdjünk neki egy beszélgetésnek! Ehhez rendelkezésükre fog állni néhány kezdőmondat. Osszunk ki fénymásolatokat az alábbi listáról! Olvassák végig, hogy majd a feladatlapon szereplő mondatok valamelyikével el tudjanak kezdeni egy beszélgetést! Osszuk őket párokra, és felváltva indítsanak el egy-egy beszélgetést! Hagyjunk elég időt arra, hogy páronként legalább tíz egyperces beszélgetést le tudjanak folytatni!

2. Miután végeztek, kérdezzük meg, észrevették-e, hogy a megadott kezdőmondatok többsége egyfajta verbális támadásnak minősül! Erre a szempontra összpontosítva kérjük meg őket, hogy osszák meg, hogyan folytatták a beszélgetést a kezdőmondat elhangzása után. Megpróbálták rögtön visszavágni? Talán megkérdezték a másikat, hogy miért mondja azt, amit mond?

Az első szavak

- Ígérd meg, hogy nem fogod elmondani senkinek!
- Hoppá, rajtakaptalak!
- Megsértettél. Kérj bocsánatot!
- Nem hiszem el!
- Borzasztó dolgot tettél.
- Azonnal tedd le a telefont!
- Tudsz titkot tartani?
- Nincs jogod hozzá!
- Sosem figyelsz arra, amit mondok!
- Mindig tiéd az utolsó szó!
- Mindig olyan savanyú vagy!
- Ne vedd zokon, amit mondok, de szerintem fogyóznod kellene...
- Mondhatsz akármit, nem érdekel.
- Felőlem aztán kiabálhatsz.
- Folyton csak eszel!
- Torkig vagyok veled és az előítéleteiddel!
- Rombolod az egészséged.

6. Imagyakorlatok*

Imádkozni mindig és mindenütt

Lépések:

- A. bevezető a tanfolyamhoz
- B. ötletgyűjtés az „ima” szóhoz
- C. a munkafüzet „Néhány gondolat az imádságról” fejezetének feldolgozása
- D. beszélgetés a munkafüzet „Mi lenne, ha Isten...” fejezete alapján
- E. szerepjáték és beszélgetés a „Mi lenne, ha Isten...” fejezet alapján
- F. záróima a tanár által készített imapólok alapján

Egyéb előkészületek:

A vezető a következő dolgokra készüljön elő a különböző lépésekkel kapcsolatban:

- Segíteni a diákoknak meghatározni, mi is az imádság
- Bátorítani a diákokat annak végiggondolására, hol, mikor, miért és hogyan imádkozunk
- Lehetőséget biztosítani a diákoknak imádkozni
- Minden diáknak legyen munkafüzete, tolla, ceruzája
- Kréta és tábla, vagy csomagolópapír és vastag filctoll (mindkét lehetőséget megemlítjük, de a továbbiakban a táblát és a krétát használjuk)
- fehér kartonpapír minden diáknak
- színes ceruzák
- csendes klasszikus zene és egy magnó
- gyertyák és gyufa
- Az A lépéshez: Gondolja végig a tanfolyammal kapcsolatos reményeit és elvárásait. Gondolja végig saját imaéletét, és azt, hogyan fejlődött és változott az idők során.
- a D lépéshez: Töltse ki a munkafüzet „Mi lenne, ha Isten...?” című részét.
- Az F lépéshez: Készítsen kartonból „imapólokat”.

A) Bevezető a tanfolyamhoz (5 perc)

Üdvözlje a diákokat az imádságról szóló kurzus első alkalmán. Magyarázza el, hogy a tanfolyam hat alkalomból áll, mindegyik az imádság különböző aspektusát dolgozza fel. A következőképpen hangzik a bevezető:

A következő időszakban együtt igyekszünk többet megtudni az imádságról. Mindnyájatok mögött áll már egy bizonyos imaélet, különböző dolgokért különböző időkben imádkoztok. Tehát ahelyett, hogy elmagyaráznám nektek, mi az ima és hogyan kell imádkozni, inkább megosztom veletek, hogyan imádkozom én, és én is fogok tanulni tőletek és veletek. Ez alatt az idő alatt mindnyájan előbbre juthatunk az imádság megértésében, és elmélyíthetjük imaéletünket.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Dolores Ready: Imádság. A munkafüzet eredeti címe: Praying Saint Mary's Press, Terrace Heights, Wiona, MN 55987 United States of America, 1995; www.lelkigyakorlatok.regnum.hu
Köszönet Fogassy Judit nővérnek.



Lehet, hogy most azt mondjátok: Na és? Minek az imádságról tanulni? Kit érdekel? Egyik válasz a kérdésekre, hogy Isten életünk fontos része, és mindnyájunknak szüksége van arra, hogy beszélhessen avval, aki fontos. Másrészt az ima alatt egy csomó új dolgot fedezhetünk fel magunkkal kapcsolatban – az igényeinkről, a félelmeinkről, az álmainkról és a reményeinkről.

Ahogy az idő előrehalad, különböző gyakorlatokon keresztül fogjuk megosztani tapasztalatainkat. De mivel az imádkozás nagyon személyes dolog, amit sokan szeretnének titokként őrizni, soha nem kell megosztanotok másokkal, ha nem akarjátok. Szóval nincs semmi kényszer.

Ma eltöltünk egy kis időt azzal, hogy beszéljünk arról, mikor, hol, miért és hogyan imádkozunk. A következő találkozáskor az Istenről alkotott képeinkről fogunk beszélgetni.

Az Istenről alkotott képünk ismerete fontos dolog, mert az imáinkat befolyásolja, hogyan gondolkodunk Istenről. A tanfolyam alatt sokféle imádkozásról fogunk tanulni: a jelenlét íájáról, Zsoltárokról, és a szemlélődésről. Az utolsó alkalommal Jézus imaéletéről fogtok hallani.

Sok tennivalónk van az elkövetkező időkben. Köszönöm, hogy itt vagytok, és megosztjátok ezt az utazást velem és a társaitokkal.

B) Ötletgyűjtés az „ima” szóhoz (10 perc)

1. Nagybetűkkel írja az ima szót a tábla tetejére, minden betű között és alatt sok helyet hagyva. Ezután rendelje az i betűhöz az itt szót, az m betűhöz a mi okból kifejezést, az a betűhöz az „akciók” szót. A tábla alsó részére külön pontként írja fel: „a te szavaid”. Röviden fejtse ki a szavak értelmét. Segítsen az „itt” szónál megtalálni a helyeket, ahol imádkoztak, vagy ahol imádkozni lehet, a „mi okból?” kifejezésnél okokat keresni, amiért valaki imádkozni kezd, az „akciók” szónál olyan cselekvéseket találni, amelyek kifejezik imájukat (pl. gesztusok, tánc, főhajtás, kezek összekulcsolása, kereszttetés). Végül soroljanak a diákok szavakat – akár memorizált, akár saját szavakat –, melyeket az imában használunk.

2. Miután a diákok néhány percig az imáról beszélgettek, hívja őket ki a táblához, és írassa fel velük a szavakat, melyek az egyes pontokhoz a saját imáik alapján, vagy mások imáin keresztül eszükbe jutnak. Biztosítsuk őket arról, hogy a helyesírás és nyelvtan most nem elsőrendű fontosságú.

3. Ha a diákok befejezték az írást, hívjon ki egy önkéntest, aki felolvassa őket. Ha nincs önkéntes, olvassa fel saját maga. Kérjen megjegyzéseket a tábla tartalmához, de ne várjon itt túl sok hozzászólást. Kerülje a túlzott reagálást nem odaillő megjegyzések esetén, de szenteljen nekik figyelmet, és kérdezzen rá, hogy milyen értelmezést és attitűdöt tükröznek azok.

C) Munkafüzet: „Néhány gondolat az imádságról” (5 perc)

Ossza ki a diákoknak a munkafüzetet, és adjon nekik néhány percet, hogy átfuthassák. Ezután kezdjünk foglalkozni a címben szereplő fejezettel. Mondja el a diákoknak, hogy itt több fiatal mondja el véleményét az imádkozásról. Kérjen meg egy önkéntest, hogy olvassa fel a szöveget. Ezután kérdezze meg a csoportot, melyik véleménnyel értenek egyet leginkább.



D) Munkafüzet: „Mi lenne, ha Isten ...?” (20 perc)

1. Irányítsuk a diákokat a „Mi lenne, ha Isten...?” című részhez a munkafüzetben. Mutassuk be ezt a részt a következő szavakkal:

A következő oldalakon lévő feladatok kicsit furcsák, talán viccesen hatnak. Most Istenről egy kicsit másképp fogunk gondolkodni. Minden kérdés valami olyanra kérdez rá, amelynek segítségével kapcsolatba kerülhettek az imádságról vallott gondolataitokkal. Ahogy válaszoltok a kérdésekre, rájöhetek, mikor találkoztok Istennel egy imában, mit mond nektek Isten, mit mondtok ti Istennek, hol találjátok Istent az imában, és hogyan válaszol Isten az imáitokra.

Legyetek felkészülve, hogy egy kicsit vicces a feladat, amikor Istent egy kicsit másképp képzeletek el. Nem muszáj elmondanotok a válaszaitokat, de ha van kedvetek, megtehetitek.

2. Amikor a diákok befejezték a munkát a munkafüzetben, mutasson rá, hogy az első kérdés arról szól, hol imádkozhatnak az emberek, a harmadik arról, mikor imádkoznak, a többi pedig arról, miért és hogyan imádkoznak, és Isten milyen válaszokat adhat az imára.

3. Hagyjon időt, hogy néhány önkéntes felolvassa az első és második kérdésre adott válaszát. Mondja el az osztálynak, hogy a továbbiakban a harmadiktól hetedik kérdésig tartó téma kapcsán fognak tovább dolgozni.

E) Szerepjáték a „Mi lenne, ha Isten...?” fejezet alapján (20 perc)

1. Mutasson rá diákjainak, hogy az említett rész szerepjáték formájában is feldolgozható. Kérje meg a diákjait, hogy álljanak párba, és válasszanak ki egy kérdést, melyet bemutatnak a csoportnak. Magyarazza el a gyakorlatot: Mondjuk, hogy a hatos kérdést választjátok. „Ha Isten egy házaló ügynök lenne, mit próbálna nektek eladni?” Egyikőtök lesz Isten, a másik a személy, aki ajtót nyit. Mit mondanátok egymásnak? Hogyan válaszolnátok egymásnak?

2. Adjon a diákoknak körülbelül három percet a felkészülésre, majd kérjen önkénteseket a bemutatásra. Számítson nevetésre és bátorítsa is azt a bemutatók alatt, és engedjen néhány ártatlan tiszteletlenséget.

3. A szerepjáték után kérjen önkénteseket, kommentálják, mit tanultak az imáról a munkafüzet és a szerepjáték kapcsán.

F) Záróima (10 perc)

1. Az óra előtt készítsen „imapólókat”, amiket a diákok kapnak majd:
– Az A/4-es méretű kartonpapírt hajtsa ketté a közepén, A/5-ös méretűre.
– Rajzoljon egy pólóformát úgy, hogy a váll és nyak kerüljön a hajtásra. Vágja ki a pólóformát, ez fog mintául szolgálni.

– Készítsen minden diák számára – a mintát használva – imapólókat. Feltűnő színeket használva írja minden kartonpóló egyik oldalára egy-egy diák nevét. A kartonpóló másik oldalára írjon egy imát az adott diák számára.

A kartonpólók készítése és kiosztása közben gondoljon a következőkre:

– Ha ismeri a diákokat, írhat személyes jellegű imákat is, mint pl. „Istenem, Dávid szeret nevetni. Köszönöm a nevetését”; „Istenem, Róza mindig hozzászól valamit a beszélgetésekhez. Köszönöm, hogy szívesen részt a munkánkban!"; vagy „Istenem, ebben az évben imádkozom azért, hogy Tim jobban megértse, mennyire szereted őt!”.



– Ha korábban nem találkozott a diákokkal, és nem ismeri őket, a nekik szánt imák lehetnek kicsit általánosabbak. Olyanok, mint pl. „Istenem, áldd meg Dianát és segíts neki imaéletében ebben az évben!”, vagy „Istenem, vigyázz Józsefre, és áldd meg, ahogyan csak te tudod!”, vagy „Istenem, rád bízom Tomit. Vigyázz rá ebben az iskolaévben!”. Fontos, hogy minden ima személyesen egy diáknak szóljon, és különbözzön az összes többitől. Figyeljen oda, hogy egyetlen ima se ismétlődjön.

– Ha nem ismeri a diákok nevét előre, írjon általános imákat, és a neveket írja rá, amíg a diákok a szerepjátékra készülnek.

Az imákban kerülje a negatív gondolatokat és gondokat, mint pl. Dávid hagyja abba a feltűnősködést az osztályban, vagy Róza ne késsen többet, vagy Tomi ne kiabáljon be. Inkább közvetítse az érzést a diákjainak, hogy Isten előtt kedvesnek tartja őket.

2. Emlékeztesse a diákokat, hogy a kettes kérdés a munkafüzetben az imapólókról szolt, és utaljon rá, hogy a kérdés a záróimával függ össze. Ültesse a diákjait egy körbe. Gyűjtson egy gyertyát, és kapcsoljon be halk hangszeres zenét a háttérben.

3. Olvassa el a Filippieknek írt levélből: 1,3-5. Aztán mondjon valami olyasmit, mielőtt kiosztja a karton imapólókat, mint: „Kiosztom mindnyájatoknak az értetek szóló imámat, mivel együtt fogunk ezen a tanfolyamon dolgozni. Közületek mindenki különleges, ezért mindenki számára egyéni imát fogalmaztam Istenhez.”

4. Szólítson minden diákot a nevéen, és adja át a neki készült imapólót. Tartson egy kis szünetet, hogy mindenki el tudja olvasni az érte szóló imát.

5. Kérje meg a diákokat, hogy csendesítsék le magukat. Majd szólítsa fel őket, hogy mindenki mondja el magában saját spontán imáját, könyörgését, hálaadását, dicsőítését. Miután az összes önkéntes megosztotta imáját a többiekkel, zárja le az imádkozást ilyen szavakkal: „Istenem, ma beszélgettünk az imádságról, és imádkoztunk hozzád. Köszönjük, hogy velünk voltál. Jézus nevében ajánljuk imánkat neked.”

6. Köszönje meg a diákoknak az együttműködést, és mondja el nekik, mennyire öröme-re szolgált, hogy együtt dolgozhatott velük.

Kiegészítő gyakorlat:

Kérdezze meg a diákokat, van-e valamilyen kérdésük az imával kapcsolatban.

Valószínű aggályok lehetnek, hogy az imák mindig meghallgatásra találnak-e, vagy hogy hányféle módon lehet imádkozni. Ha a diákok jóban vannak egymással, megkérheti őket, hogy a kérdéseiket fogalmazzák meg hangosan, és jegyezze fel azokat egy jegyzetfüzet. Ha úgy érzi, hogy a diákok félnek a nevetségessé válástól, írassa le a kérdéseket egy darab papírra, és szedje be azokat. Mondja a diákoknak, hogy a tanfolyam során meg fognak próbálni ezekre a kérdésekre válaszokat találni.



Istenről alkotott képeinkkel imádkozni

Célok:

- Segíteni a diákoknak abban, hogy olyan Isten-képeket találjanak, mely befolyásolja imaéletet.
- Segíteni a diákoknak saját Isten-képük meghatározásában.
- Lehetőséget biztosítani a diákoknak imájukban saját Isten-képeiket használni.

Lépések:

- A. az első lecke áttekintése
- B. beszélgetés a munkafüzet „Ez zene füleimnek” olvasmánya alapján
- C. ötletgyűjtés Isten képeiről
- D. munkafüzet: „Istenről alkotott képek”
- E. művészeti gyakorlat agyag felhasználásával
- F. záróima az agyagszimbólumok felhasználásával

Anyagszükséglet:

- csomagolópapír
- munkafüzet minden diáknak
- tábla és kréta, vagy csomagolópapír és vastag filctoll
- modellező agyag (vagy gyurma), fagylaltpálcika a modellezéshez

Egyéb előkészületek:

Az óra kapcsán a következő dolgokra készüljön elő a különböző lépésekkel kapcsolatban:

- A „C” lépés előtt: Gondolja végig saját, Istenről alkotott képeit. Álljon készen ezeket megosztani diákjaival.
- Az „E” lépés előtt: Készítsen egy agyagszimbólumot saját Isten-képe alapján. Készüljön fel rá, hogy elmagyarázza ezt a diákoknak.
- Döntse el, hogy meghosszabbítja-e az órát a lecke végén található kiegészítő gyakorlat elvégzésével!

A. Az első lecke áttekintése (5 perc)

Tekintse át röviden az 1. leckét, megbeszélve hol, mikor, hogyan és miért imádkozunk.

Ha csomagolópapírt használt az ötletgyűjtéshez az „ima” szó kapcsán, ossza ki a négy csomagolópapírt az első lecke áttekintéséhez. Ha nem ezt a módszert alkalmazta, vezesse az áttekintést oly módon, hogy kérje meg a diákokat, mondjanak szavakat, melyek kifejezik, mikor imádkozunk. Majd ugyanez a feladat arról, hol, majd hogyan, végül miért imádkoznak az emberek. (Ez egy kicsit hangosra sikerülhet, mivel mindenki egyszerre beszél, de ez segíthet egy kicsit az energiák lecsillapításában, mielőtt a nyugodtabb munka kezdődik.)



B. Munkafüzet: „Ez zene a füleimnek” (20 perc)

a) Irányítsa a diákokat a munkafüzet „Ez zene a füleimnek” olvasmányához. Hívjon fel önkénteseket az olvasmány felolvasására. (Ha úgy érzi, a csoportban vannak gyengén olvasók, vagy válassza ki a jobbakat, vagy olvassa fel saját maga a történetet.)

b) Az olvasás végén ossza a diákokat három kisebb csoportba. Minden csoportra osszon egy szerepet a három bérő közül, akiktől Móni bocsánatot kért. Beszéljék meg a diákok csoporton belül, a rájuk osztott bérővel hogyan beszélt Móni, és miért éppen úgy! Mikor a diákok kielemezték Móni viselkedését, tegye fel nekik a következő kérdéseket, amivel segít nekik gondolataik kifejtésében:

- Miért dadogott Móni, amikor Bárdos úrral beszélt?
- Hogyan érezte magát Bárdos úr társaságában?
- Milyen kép vagy elvárás élt Móniban Bárdos úrral szemben, más szóval, mit gondolt Móni, milyen ember Bárdos úr?
- Hogyan viselkedett Móni Elli nénivel? Miért éppen így?
- Milyen kép vagy vélemény élt Móniban Elli néniről?
- Hogyan viselkedett Móni a nagyival? Miért éppen így?
- Milyen képet, elvárást őrzött magában Móni a nagyiról?
- Miért beszélt Móni különbözőképpen a három bérővel?

c) Terjessze ki a beszélgetést a diákok életére a következő kérdésekkel:

- Hogyan befolyásolja viselkedésünket a kép, amit a másiról magunknak alkottunk?
- Miért viselkedünk különböző emberekkel különbözőképp?
- Milyen fajta emberekkel lennétek barátságosak? Hivatalosak? Tartózkodóan aggódóak?
- Bolondosak? Szégyellősek?

C. Ötletgyűjtés Istenről alkotott képeinkről (10 perc)

1. Mint ahogy az emberek különböző módon viselkednek különböző emberekkel az elvárásaik alapján, ugyanígy tesznek Istennel kapcsolatban is, annak alapján, milyen képük van Istenről. Mondjon valami hasonlót a most következőkhöz, és írja a táblára Istenről alkotott képünk szavait.

Mindnyájunknak vannak elképzelései arról, milyen egy szülő, milyen egy rendőrtiszt, milyen egy tanár vagy milyen egy filmsztár. Ez befolyásol minket, hogyan viselkedünk egy szülővel, tanárral, rendőrrel vagy más emberekkel. Istenről is vannak elképzeléseink vagy mentális képeink, milyen is lehet Isten? Ma megpróbálunk néhány képet megfogalmazni Istenről.

Mi különbözőképpen beszélünk Istenről, és közeledésünk Istenhez az imában is attól függ, milyennek látjuk Istent. A legtöbb keresztény számára Isten egy apafigura, és imáikban is „atya”-ként szerepel, mivel Jézus is ezt a kifejezést használta. Vannak emberek, akik más Isten-képet ápolnak magukban.



Vannak emberek, akik Istent csodálatos védelmező szerepében látják, aki segít nekik és megvédi őket a nehézségektől. Mások rendőr képében képzelik el, aki figyel mindenre, amit tesznek, és felír mindent, ami őket a mennybe vagy a pokolba juttatja. Van, aki szerint Isten egy jó barát, akivel mindenről és bármiről beszélni lehet.

Megint másoknak a természet az Isten-képek forrása. Isten olyan, mint egy felhő, betakar minket, Isten olyan, mint a Nap, melegséget sugároz az életünkbe, Isten olyan, mint a tűz – gyönyörű és rejtélyes.

2. Adjon a diákoknak lehetőséget, hogy kitágítsák elképzeléseiket Istenről. A következőket kérdezze:

– El tudtok-e képzelni még bármely más képet Istenről, melyet az emberek gondolhatnak magukban?

– Szerintetek ezek jó képek vagy nem? Ha igen, miért, és ha nem, miért nem?

Ahogy a diákok további Isten-képeket említene, írja a táblára azok mellé, melyek a magyarázat alatt kerültek az elején oda. Készüljön arra, hogy megossza saját Isten-képeit a diákokkal, ha az ő válaszaik nem elég változatosak és kimerítőek.

D. Munkafüzet: „Istenről alkotott képeink” (5 perc)

1. Szélesítse a diákok ismereteit Isten képzeteiről a következőket mondva: az Ószövetségben sokféle Isten-képet találunk. Néhányuk a természetből származó szimbólum, amely a régi ember számára kifejezte, milyen is Isten. Most a munkafüzet segítségével megismerkedünk néhány ilyen képpel.

2. Irányítsa a diákokat az „Istenről alkotott képek” fejezethez. Kérjen önkénteseket a szöveg olvasásához. Kérdezze a diákokat véleményükről, de ne várjon túl sok választ, mert néhány kép még valószínűleg új lesz számukra.

E. Agyagszimbólumok készítése

1. Hívja a diákokat agyagszimbólum készítéshez, melyhez az inspirációt Isten-képük jelenti. Vezesse be a feladatot:

Ma beszéltünk Istenről alkotott képeinkről és arról, hogyan befolyásolja ez imáinkat. A táblán felsoroltunk sok lehetséges képet. Most arra kérek benneteket, gondoljátok végig a magatok Isten-képét, és készítsetek egy agyagszimbólumot hozzá. Vagy készíthettek agyagszimbólumot arról az Isten-képről is, melyet kívántok magatoknak. Először gondoljátok végig azokat a dolgokat vagy tárgyakat, melyek ezt a képet jelképezik. Például, ha Istenre mint tanárra gondoltok, ez lehet egy darab kréta, egy könyv vagy bármi más, ami a tanárról eszetekbe jut.

Ha kész a fejetekben a kép, szeretném, ha elkészítenétek az agyagszimbólumot hozzá, melyet a záróimánkhhoz használunk majd az óra végén.

2. Mutassa meg a diákoknak az agyagfigurát, amit az óra előtt készített, és magyarázza el nekik. Adjon a diákoknak modellezőagyagot és fagylaltpálcikát, amivel mintázhatják és tovább alakíthatják a megformázott agyagot. Válaszoljon minden felmerülő kérdésre, és sétáljon körbe a teremben, hogy segíthessen, ha szükséges.



F. Záróima (5 perc)

1. Miután az agyagszimbólumok elkészültek, kérje meg a diákokat, hogy hozzák ki azokat, és helyezze maga köré egy körben. Hívja a diákokat, hogy használják az agyagfigurákat imájukhoz.

Kezdje az imát saját szimbólumát használva.

Például, ha Istenre mint gyógyítóra gondol, készíthetett agyagkötést vagy egy kupát, mely frissítő vizet vagy húslevest tarthat, ami erősít. Kezében tartva az agyagképet, valami ilyesmit mondhat:

Édes Istenem, köszönöm, hogy gyógyító vagy! Kérlek, hogy segíts a kislányomnak, aki ma beteg, hogy holnapra jobban érezze magát!

Aztán kérjen önkénteseket, hogy használják szimbólumaikat Istenhez szóló imájukban, és bátorítsa a többieket, hogy mondjanak áment mindenki imája után.

2. Köszönje meg a diákoknak az együttműködést, és ajánlja fel, hogy mindenki vigye haza agyagszimbólumát, mely otthon emlékeztetőül szolgálhat Istenről alkotott képükre.

Kiegészítő gyakorlat:

Ez a gyakorlat a „C” lépés kiegészítésére szolgálhat. Ha a diákjai szeretik a szerepjátékot, teremtsen számukra egy olyan lehetőséget, melynek során eljátszhatják, hogy telefonon beszélgetnek Istennek. Kérjen önkénteseket a játékhoz, majd állítsa párba és számozza be őket. Egy-kettő. Majd mondja el, hogy az egyesek Isten szerepét kapják, a kettesek saját magukat alakítják. Magyarázza el a feladatot a következőképpen:

Minden pár úgy tesz, mintha telefonbeszélgetést folytatna – egyikőtök Isten szerepében, a párja a saját magáéban. A felkészülés alatt tisztázzátok magatokban, milyen Isten-képet akartok használni. Rendőr, tanító, bíró, szülő vagy vezető?

Próbáljátok nem nevének nevezni a szimbólumot, amit választottatok, de adjatok némi támpontot arra vonatkozólag, hogyan beszélne ez az Isten veletek, vagy ti hogyan beszélnétek ehhez az Istenhez. Emlékezzetek, valószínűleg másképp szólnátok egy szerető szülő képében megjelenő Istenhez, mint mondjuk egy bíróhoz, aki meg is büntethet. Aki Isten szerepét kapta, úgy kell, hogy beszéljen partneréhez, ahogy a közösen választott szimbólum azt megkívánja.

Miután meghallgattuk a beszélgetéseket, megpróbáljuk kitalálni szimbólumaitokat.

Adjon a diákoknak három-öt percet a felkészülésre a telefonbeszélgetéshez. Mikor mindenki kész, magyarázza el a diákoknak, hogy amíg figyelik a szerepjátékot, készítsenek jegyzeteket arról, milyen jegyeket használnak a szereplők, melyek a bemutatott Isten-képhez való viszonyukra utalnak.

Kérje meg a párokat, hogy adják elő a beszélgetéseket, majd a többieket, hogy próbálják meg kitalálni az adott Isten-képet.



Istenben jelen lenni

Célok:

- Segíteni a diákoknak Istenről alkotott képeikre további reflexiókat találni.
- Lehetőséget biztosítani a diákoknak a jelenlét imájának megtapasztalására.
- Segíteni a diákoknak, hogy megértsék a jelenlét imáját.

Lépések:

- A. a második lecke áttekintése és bevezető a mostanihoz
- B. beszélgetés a munkafüzet „Isten inkább olyan, mint...” fejezete alapján
- C. gyakorlat, melyben minden diák választ egy levelet, amit az imában felhasznál
- D. a „jelenlét imája” egy levél felhasználásával
- E. megbeszélés a diákok imaélménye alapján és ötletgyűjtés arra, hogy hogyan nevezzék el a tapasztalatot
- F. záró megjegyzések

Anyagszükséglet:

- munkafüzet minden diáknak
- tábla és színes kréták, vagy csomagolópapír és vastag filctoll
- tollak vagy ceruzák a diákoknak
- kb. ötten több levél, mint ahány diák van a csoportban
- gyertya és gyufa

Egyéb előkészületek:

Az óra kapcsán a következő dolgokra készüljön elő a különböző lépésekkel kapcsolatban:

- A „B” lépéshez: Töltsön némi időt az óra előtt annak átgondolására, milyen, a természetben előforduló dologban fedezi fel Istent, és miért? Ezután töltsse ki a munkafüzet „Isten inkább olyan, mint...” című részét. Próbálja elképzelni, hogyan reagálnak majd a diákok a feladatra.
- A „C” lépéshez: Gyűjtsön leveleket.
- A „D” lépéshez: Próbálja ki a „jelenlét imáját”, mielőtt bevezeti a diákokat.
- Döntse el, hogy kiterjeszti vagy megváltoztatja az órát a lecke végén található kiegészítő gyakorlat felhasználásával.

A. Bevezető (5 perc)

Kezdje az órát azzal, hogy emlékezteti a diákokat a második órai munkájukra Isten képeivel kapcsolatban. Kérdezze meg őket, eszükbe jutottak-e még további képek Istenről, és ha igen, kérje meg őket, hogy osszák meg a többiekkel. Mondja el a diákoknak, hogy ma tovább fognak dolgozni Isten képein, és megtanulnak egy imát, melyet úgy neveznek, hogy a „jelenlét imája”.



B. Megbeszélés és munkafüzet: „Isten inkább olyan, mint...” (20 perc)

1. Kérdezze meg a diákokat, milyen dolgokat szeretnek a természetben (pl. sziklák, levelek, eső, virágok). Írja fel a táblára a dolgokat, amiket a diákok felsorolnak. Vezessen egy rövid megbeszélést arról, miért pont ezeket a dolgokat szeretik. Tegyen fel ilyen kérdéseket, ha például a diákok a felhőket említették:

- Miért a felhők a kedvenceitek a természetben?
- Melyek azok a szavak, melyekkel egy felhőt jellemeznétek?
- Hasonlítható valamilyen módon Isten egy felhőhöz?

2. Irányítsa a diákokat a munkafüzet „Isten inkább olyan, mint...” című részéhez. Olvassa fel hangosan az utasításokat, és jegyezze meg, hogy ezeken az oldalakon két-két lehetőség között kell választaniuk aszerint, milyennek képzelik Istent. Hangsúlyozza, hogy azt is le kell írniuk, miért választottak így. Amikor a diákok befejezték a munkát, beszéljék meg válaszaitukat, tehát, hogy Isten inkább olyan, mint egy folyó, vagy inkább, mint egy tó, és így tovább.

C. Ismerkedés egy levéllel (10 perc)

1. Az óra előtt gyűjtsön és rakjon ki körülbelül 5 levéllel többet, mint ahány diák van, hogy minden diák tudjon választani belőlük. Ha nem talál leveleket a környezetében, keressen egy másik természeti szimbólumot, mint pl. egy fadarab vagy egy kagyló.

2. Mondja el a diákoknak, hogy kiválasztott valamit a természetből, ami segíteni fog nekik, hogy az ima egy új megközelítését megismerhessék. Legyen felkészülve, hogy ezen nevetni fognak, de mondja el nekik, hogy ehhez az imához barátságot kell kötniük egy levéllel.

3. Hívja a diákokat oda, ahova kirakta a leveleket. Kérje meg őket, hogy nézzék meg a leveleket, figyeljék meg a színeket, emeljék fel azokat és vizsgálják meg őket, tapintsák meg a felszínüket és húzzák végig ujjait a levelek élén. Ezután kérje meg a diákokat, hogy mindegyikük válasszon ki egy levelet.

4. Kérje meg a diákokat, hogy tanulmányozzák levelüket alaposan néhány pillanatig, jegyezzék fel szerkezetüket, különleges ismertetőjeleiket, színüket és így tovább. Kérje meg őket, gondolkodjanak egy néven a levelük számára, és azon, miért éppen ezt a levelet választották. Győződjön meg róla, hogy megtartják levelüket a következő feladat számára.

D. A jelenlét imája (10 perc)

1. Az óra előtt használja a lecke végén található Bemutatót a jelenlét imájának megta-pasztálására, mielőtt a diákokat is bevezetné ebbe. Kérjen meg valakit, hogy olvassa fel az utasításokat, vagy ha korábban felvette a szöveget, játssza le.

2. Kérje meg a diákokat, tartsák levelüket lágyan ujjai között, és foglaljanak el egy kényelmes testhelyzetet. Ha szeretnének törökülésben a földön ülni, engedje meg nekik.

Gyűjtsön meg egy gyertyát és sötétítse le a termet, hogy segítsen a diákoknak figyelmüket összpontosítani. Ezután kérje meg a diákokat, hogy csukják be a szemüket. Adjon nekik néhány pillanatot, hogy kellemesen érezzék magukat, hogy befejezzék a kuncogást, amely általában az ilyen tevékenységgel jár, és hogy elhelyezkedjenek.

3. A jelenlét imájának vezetéséhez használja a lecke végén található Bemutatót.

4. Amikor az ima végére érkezik, adjon a diákoknak néhány pillanatot, mielőtt felszólítja őket, hogy térjenek vissza helyükre.



E. Megbeszélés: a jelenlét imája (10 perc)

1. Kérje meg a diákokat, mondják el, mit jelentett nekik ez a tapasztalat. Kérdezzen ehhez hasonló kérdéseket, hogy bátorítsa őket:

- Hogy éreztétek magatokat, amikor azt mondtam nektek, hogy a levél a barátotok lesz?
- Hogy éreztétek magatokat, amikor elkezdtük ezt az újfajta imát?
- Hogy érzitek magatokat most, hogy imádkoztunk?
- Hogyan éreztétek most a leveletekkel kapcsolatban?
- Mi történt az imádság alatt?
- Mit gondoltok, hogy nevezzük ezt a fajta imádságot?

2. Mondja el a diákoknak, hogy ez az ima a jelenlét imája. Gyűjtsen a diákokkal ötleteket, mit jelent az a szó, hogy jelenlét. Írja a diákok válaszait a táblára. Ezután olvassa fel a válaszok listáját.

3. Magyarázza el diákjainak a jelenlét imáját a következő módon:

Néha tele vagyunk zajjal és zavartsággal. Úgy érezhetjük, hogy egy kirakós játék darabjai vagyunk, mely nem akar komplett képpé összeállni. Talán úgy érezzük, hogy minden minket bombáz, és nincs szilárd magunk vagy középpontunk – nem vagyunk teljesen jelen. Úgy érezhetjük magunkat, mint valaminek a külső pereme, aminek a belsejét kívágták. Amikor ez történik, elveszítjük a belső békénket és nyugalunkat, amelytől időnként jól érezzük magunkat. Ilyenkor szükség van arra, hogy megkeressük a középpontunkat, megtaláljuk a jelenlétet. Ilyenkor szükségünk van arra, hogy megtaláljuk saját magunk magját, ahol Isten lakozik. Ez az, ahol leginkább önmagunk vagyunk, ahol legjobb énünk található.

Amikor így keressük magunkat, Isten jelenlétébe helyezzük magunkat. Tudatosodik bennünk, hogy Isten velünk van, szeret minket, és szeretné, ha szeretetreméltónak és különlegesnek éreznénk magunkat.

A jelenlét imája segít nekünk abban is, hogy kapcsolatba kerüljünk az érzéseinkkel. Segít nekünk megtalálni az igazi jelenlétet, létezésünk középpontját, ahol Isten lakozik. Segít nekünk megszabadulni az aggodalmaktól, a problémáktól és a zajoktól, így képesek leszünk válaszolni Istennek.

4. Fejezze be ezt a megbeszélést azzal, hogy megkérdezi a diákokat, mit gondolnak, miért és hogyan segít nekik a jelenlét imája a saját imaéletükben. Bátorítsa a diákokat, próbáljanak találni egy rövid definíciót a jelenlét imájára.

F. Záró megjegyzések (5 perc)

Mondja meg a diákoknak, hogy megtarthatják a levelüket, hogy emlékeztesse őket erre az élményre, és hogy segítsen nekik az imában. Bátorítsa őket, hogy próbáljanak ilyen módon imádkozni legalább naponta egyszer a következő hét folyamán.

Kiegészítő gyakorlat:

A „B” lépés kiegészítéseként jelölje meg a diákok válaszait az „Isten inkább olyan, mint...” című részben. Hívjon ki egy diákot a táblához, hogy segítsen a válaszok számának összegzésében. Például: hány diák gondolja, hogy Isten inkább olyan, mint egy folyó, mintsem egy tó? Hány diák gondolja, hogy Isten inkább olyan, mint egy tó, mintsem egy folyó. Végezze el ezt az összehasonlítást a teljes kérdéslistára. Ezután beszéljék meg a részleteket.



Bemutató: a jelenlét keresése, a jelenlét imája – egy levéllel

Csukjátok be szemeteket és vegyetek egy mély lélegzetet. Éreztétek a levegőt, mely beáramlik a tüdőtökbe, majd elhagyja azt. Engedjétek el magatokat, kezdjétek relaxálni... Fogjátok a levelet a kezetekbe. Már ismeritek ezt a levelet. Már elneveztétek ezt. Már tudjátok, mi különbözteti meg ezt a levelet minden más levéltől...

Lazítsatok. Vegyetek egy újabb mély lélegzetet. Hagyjátok a levegőt beáramlani és feltölteni benneteket. Lassan eresszétek ki a levegőt. Éreztétek, hogy ellazultatok. Engedjétek, hogy a bennetek lévő feszültség és kellemetlen érzések lejjussanak a karotokon át a levélbe. Éreztétek, hogy a feszültség belép a levélbe... Éreztétek, ahogy a karotok kezd ellazulni...

Most lazítsátok el a lábaitokat, és hagyjátok mozdulatlanvá válni. Hagyjátok a gerinceket ellazulni... Engedjétek az egész feszültséget, amit éreztetek, a levélbe áramlani. Hagyjátok, hogy a levél magába szívja a bennetek lévő feszültséget, zajt, a problémákat, amelyek ma benneteket nyomasztanak. Hagyjátok, hogy a levél egy barát legyen, akinek átadhatjátok a gondjaitokat...

Engedjétek a nyakatokat ellazulni... Engedjétek az agyatokat relaxálni. Hagyjátok távozni a mai nap félelmeiről és gondjairól szóló gondolataitokat... Legyetek békével... Lazítsatok...

Hagyjátok, hogy a levél segítsen békét találni magatokban...

Most a leveletek tartja az összes félelmeteket, problémáitokat, feszültségeket... Az agyatok megszabadult a feszültségtől... A kezetek elnehezült, mert a leveletek viseli a mai életek súlyát...

Most hagyjátok, hogy a szívetek megnyíljon Isten felé. Isten vár rátok... Éreztétek, ahogy Isten befogadja a leveletek súlyát. Éreztétek, ahogy Isten felemeli a levelet kezetekből... Isten elfogadta a feszültségeket, az összes aggályotokat, az összes problémátokat, és tartja azokat nektek a levélben belül...

Egyek vagytok Istennel. Isten szeretete vesz körbe titeket. Isten szeretete jár körülöttetek és bennetek. Meg tudtok pihenni Isten jelenlétében. A leveletek segített nektek megtalálni Istent, aki szeret benneteket. Ez az Isten ismer benneteket. Ez az Isten ismeri a legmélyebb gondjaitokat, a problémáitokat, az idegességeket, a feszültségeket. Ettől az Istentől kaptatok mindent... Lazítsatok Istennel. Mondjátok el Istennek, mi van a szívetekben... Ha egyetlen szóval ki tudjátok fejezni, mi van a szívetekben, mondjátok ezt a szót Istennek. Ismételjétek ezt a szót lassan. (Tartson körülbelül harminc másodperc szünetet, mialatt a diákok válaszolnak szívükben Isten jelenlétére.)

Fejezze be a jelenlét imáját a Miatyánkkal, csöndesen és lassan mondva. (Tartson körülbelül harminc másodperc szünetet, amíg a diákok elmondják a Miatyánkot.)

Most lassan nyissátok ki szemeteket. Nézzetek a leveletekre. Éreztétek a békét szívetekben.

Éreztétek Isten jelenlétét, aki ismer és szeret titeket, aki elfogad benneteket úgy, ahogy vagytok ma. Tudjátok, hogy újak vagytok Isten előtt. Ámen.



Az ismétléses ima, röpima

Célok:

- Megismertetni a diákokkal az imádkozás egyik formáját, amit ismétléses imának, vagy mantrának, vagy légzési imának is hívnak. Mi most röpimának fogjuk nevezni.
- Megismertetni a diákokat a zsoltárokkal mint az ismétléses ima forrásaival.
- Segíteni a diákoknak felismerni szükségleteiket és vágyaikat, hogy megtalálhassák saját, választott röpimájukat.
- Lehetőségeket biztosítani a diákoknak a választott röpimát imádkozni.

Lépések:

- A. a harmadik lecke áttekintése
- B. munkafüzet: „imádkozás röpimával”
- C. munkafüzet: „Zsoltárok”
- D. ötletgyűjtés a fiatalok szükségleteiről és érdekeiről, majd a munkafüzet: „Szívem legmélyebb kívánságai”-nak feldolgozása
- E. a jelenlét imája röpimával

Anyagszükséglet:

- munkafüzet minden diáknak
- toll vagy ceruza a diákoknak
- írólap a diákoknak
- Biblia minden diák számára
- tábla és kréta, vagy csomagolópapír és vastag filctoll
- gyertya és gyufa

Egyéb előkészületek:

Az óra kapcsán a következő dolgokra készüljön elő a különböző lépésekkel kapcsolatban:

- A „B” lépéshez: Gondolkodjon el az ismétléses imádkozásról, a saját életének legmélyebb kívánságairól és arról, milyen ismétléses imát választana saját magának.
- A „C” lépéshez: Töltse ki a munkafüzet „Zsoltárok” című részét.
- A „D” lépéshez: Töltse ki a munkafüzet „Szívem legmélyebb kívánságai” című részét, és ha szeretne, válasszon egy röpimát a záróimához.
- Az „E” lépéshez: Töltsön néhány másodpercet saját légzésének megfigyelésével.

Figyelje meg, ez hogyan segít elmélyülni, jelen lenni; hogyan segít megtalálni a középpontot, a jelenlétet, hogyan növeli koncentráloképességét.

- Döntse el, hogy kiterjeszti vagy megváltoztatja ezt a leckét a végén található kiegészítő gyakorlatok felhasználásával. Győződjön meg arról, hogy a szükséges anyagok rendelkezésre állnak.



A. A harmadik lecke áttekintése (5 perc)

Tekintse át a harmadik leckét, megkérdezve a diákokat, van-e bármilyen új gondolatuk az imádkozásról az utolsó találkozás óta. Emléktesse őket a jelenlét imájára, amit az utolsó alkalommal gyakoroltak, tegyen fel nekik kérdéseket, amivel segíti őket gondolataik megosztásában:

- Tudnátok-e említeni a levélen kívül bármely más dolgot, melyet használhatnátok a jelenlét imájához?
- Milyen érzés, amikor a jelenlétre figyeltek?
- Van bármelyikőtöknek bármilyen elképzelése arról, hogyan „lehetünk igazán jelen”, hogyan találjuk meg a középpontunkat?

B. Munkafüzet: „Ismétléses imádkozás”

1. Vezesse be a jelenlét-röprima formáját:

Emlékeztetek rá, hogy az elmúlt alkalommal egy olyan imával imádkoztunk, amelyet a jelenlét imájának neveznek. Egy levelet tartottunk a kezünkben, és a levélre figyelve akartunk igazán jelen lenni, megtalálni jelenlétünk középpontját. Megosztottuk a levéllel az életünket, a problémáinkat, a félelmeinket, az aggályainkat. Azután éreztük, hogy Isten elfogadja a levelet és az összes feszültségünket. Mi egy ideig Istennel maradtunk. Mi beszélünk Istenhez. Mi imádkoztunk.

Ma egy másik fajta jelenlét-imáról fogunk beszélni – az ismétléses imáról, vagy más néven mantráról, amit mi röpimának fogunk nevezni. A röprima egy rövid ima – általában csak egyetlen szó vagy néhány szóból álló mondat. De ez az ima segít minket, hogy Istennel legyünk, aki mindig hív bennünket egy látogatásra és egy kis csevegésre.

2. Irányítsa a diákokat a munkafüzet „Ismétléses imádkozás” című fejezetéhez.

Kérjen önkénteseket, hogy olvassák fel az esszét a csoportnak. Ezután tegye fel a következő kérdéseket:

- Miben különbözik egy röprima a jelenlét imájától?
- Mit gondoltok, miért hívják az ismétléses imát légzési imának is?
- Miért hasznos a röprima?
- Mit gondoltok, mikor használhat egy fiatal egy ilyen imát?
- Mit gondoltok, ismétléses imával imádkozni nehéz lehet vagy könnyű? Miért?
- Ki vagy mi segíthet nektek egy röprima kiválasztásában?

C. Munkafüzet: „Zsoltárok” (25 perc)

1. Mutasson be a diákoknak bibliai röpimákat a következők elmondásával:

A Biblia az ismétléses imák gazdag forrásul szolgálhat. A Zsoltárok, amelyek a Zsidó Írás vagy Ótestamentum részei, nagyon régi imák – tulajdonképpen daloknak a szövegei vagy költemények – amelyet, az emberek évszázadokon át használtak. Ezeknek a költeményeknek a versszakait olvasva ötleteket találhattok röpimához.

2. Irányítsa a diákokat a munkafüzet Zsoltárok című részéhez. Adjon nekik néhány másodpercet, hogy átnézhessék a feladatot, majd mondjon valami ilyesmit:

Ezeket az oldalakat néhány zsoltárrészlet található, mely röpimaként használható. Az idézetek négy csoportba vannak osztva, melyek az ima négy formáját képviselik: 1. fohász



(ami azt jelenti, hogy Istentől kérünk valamint), 2. csodálat vagy szeretet, 3. köszönet vagy dicsőítés és 4. szomorúság. Most arra kérlek benneteket, hogy a Biblia segítségével kis csoportokban keressetek mindegyik típusra további Zsoltár röpimákat.

3. Adjon minden diáknak egy Bibliát, azután ossza a diákokat négyfős csoportokba. Majd utasítson minden csoportot, hogy keressenek mind a négyfajta röpimára példát, és írják be őket a munkafüzet megfelelő helyére. Javasolja, hogy a csoporton belül minden diák válaszson egyfajta röpimát, és azt keresse ki a Bibliából.

4. Mikor a csoportok befejezték munkájukat, kérje meg a diákokat, hogy ismertessék négy röpimájukat az egész osztállyal. Javasolja a diákoknak, hogy jegyezzék fel munkafüzetükbe azokat a röpimákat, melyek különösen tetszenek nekik.

D. Munkafüzet: „Szívem legmélyebb kívánságai” (10 perc)

1. Magyarazza el a diákoknak, hogy az emberek, akik a Zsoltárokat írták, aszerint fogalmaztak, hogy kik voltak ők abban az időben, és milyen szükségleteik voltak. Végeztessen a diákokkal ötletgyűjtést, melyben megfogalmazzák a diákok saját korosztályuk szükségleteit és érdekeiket.

Hívja őket a táblához, hogy írják fel gondolataikat szavakban, frázisokban és mondatokban, melyek kifejezik a diákok szükségleteit és érdekeit. Ezután olvassa át a listát, és kérje meg a diákokat, hogy kommentálják a táblán szereplő gondolatokat.

2. Irányítsa a diákokat a munkafüzet „Szívem legmélyebb kívánságai” című részéhez.

Olvastassa el a diákokkal az utasításokat, és ellenőrizze, hogy megértették azokat. Segítsen a diákoknak a következők elmondásával: írjátok le, mit kívántok legjobban, vagy mire van szükségetek, miről akartok beszélni Istennel, mit akartok Istennel megosztani. Ezeket a dolgokat hívhatjuk „a szív kívánságai”-nak. Ahogy írtok, a Lélek veletek lesz, segít benneteket, hogy legmélyebb énetekkel kapcsolatba kerüljete. Ha nem akarjátok, ezeket az oldalakat senkinek nem kell megmutatnotok. Osszon ki papírt a diákoknak, ha szükséges.

3. Mikor a diákok befejezték a gyakorlatot, kérje meg őket, hogy a munkafüzet lapjának aljára írjanak egy röpimát, amit a következő imában használnak, és amit, ha akarnak, a következő napok során is ismételgethetnek. Mondja el a diákoknak, hogy a röpimát választhatják a munkafüzetből, vagy alkothatnak egyéni röpimát saját kívánságaik alapján.

E. Záróima (10 perc)

1. Kérje meg a diákokat, hogy helyezkedjenek el egy körben. Mondja nekik, hogy leülhetnek a földre törökülésben. Ezután gyűjtson meg egy gyertyát, és sötétítse el a termet.

Kérje meg a diákokat, hogy csukják be szemüket, mialatt a jelenlét imáját vezeti nekik, melyben saját röpimájukat használják. Használja a lecke végén található Bemutatót.

2. A jelenlét imája után kérje meg a diákokat, hogy nyissák ki szemüket. Ezután kérdezze meg őket, van-e valamilyen kérésük, amelyet a mai imába szeretnének belefoglalni.

Kiegészítő gyakorlatok

1. Miután a diákok találtak zsoltár- röpimákat, melyek tetszenek nekik (lásd C lépés), javasolja nekik, hogy egyenként vagy a kis csoportjukban alkossanak egy egyszerű melódiát, és ennek segítségével énekeljék röpimájukat. Ha Ön játszik gitáron, és szívesen vezet éneket, hozza a gitárját a találkozóra, és együtt a diákokkal alkossanak zenét a röpimához.



2. A D lépés után javasolja a diákoknak egy „röpima-tábla” megalkotását. Mondjon valami ilyesmit a kezdés megkönnyítéséhez:

Ma olvastatok, hallottatok és írtatok számos röpimáról. Nézzétek át a munkafüzet megfelelő oldalait, és válasszatok ki több olyan röpimát, mely tetszik nektek. Ezután az általam számotokra gyűjtött anyagok segítségével készítsétek egy röpima-táblát, melyet kiakasztunk ebben a teremben. Ha nem akartok konkrét szavakat írni a röpima-táblátokra, használhattok szimbólumokat, melyek emlékeztetnek a röpimákra, amiket szerettek, vagy amiket választanátok.

Az imádságokról szóló találkozásaink utolsó heteiben a röpima-táblák segíteni fognak nekünk visszaidézni a jelenlét imáját.

Osszon ki anyagokat a diákoknak (például ruhacsipeszeket, amire fölakaszthatják a táblájukat, madzagot vagy fonalat, papírlukasztót, kartonpapírt, filctollat, magazinokat, ollókat, ragasztót), amivel röpima-táblájukat elkészíthetik. Sétáljon körbe a teremben, és segítsen ott, ahol szükséges. Amikor a diákok elkészültek a munkával, kérdezze meg, van-e önkéntes, aki meg akarja mutatni munkáját, de ne ragaszkodjon feltétlenül a nyilvánossá tételhez. Állítsák ki a táblákat a teremben.

Bemutató: A jelenlét imája ismétléses imával

Csukjátok be a szemeteket, és vegyetek mély lélegzetet. Éreztétek a levegőt, amely betódul a tüdőtokba, majd kiáramlik onnan. Kezdtetek el relaxálni...

Vegyetek egy újabb mély lélegzetet. Engedjétek a levegőt beáramlani, hogy kitöltsön benneteket.

Lassan eresszétek ki a levegőt. Éreztétek, hogy ellazultok. Engedjétek a bennetek lévő feszültséget és a kellemetlen érzéseket lejutni a karotokon keresztül egészen az ujjatok hegyéig, majd kilépni a testetekből.

Most lazítsátok el a lábatokat. Engedjétek lábatokat mozdulatlanná válni. Engedjétek a gerinceteket ellazulni... Engedjétek minden feszültséget, amit éreztetek, kiáramlani a testetekből, le a földre, amin ültök. Engedjétek a nyakatokat ellazulni... Hagyjátok távozni a mai nap félelmeiről és gondjairól szóló gondolataitokat... Legyetek békével... Lazítsatok...

Most teljesen nyugodtak vagytok legbelül. Találjátok meg a mélyben lényetek központját, ahol Isten lakozik, ahol Ő jelen van. Nyissátok meg magatokat Isten szerető jelenlétének. Beszéljétek Istenhez a röpimátokkal. Mondjátok el Istennek legmélyebb kívánságaitokat...

Mondjátok el röpimátokat lassan Istennek. A röpima első része alatt lélegeztetek be.

Az utolsó rész alatt lélegeztetek ki. Folytassátok a légzést... be és ki... be és ki... ahogy a röpimátokat mondjátok. Éreztétek Isten jelenlétét létezésetek középpontjában. Lélegeztetek be és ki, csendesen ismételve imákat Istenhez. (Tartson kb. harminc másodperc szünetet, amíg a diákok válaszolnak Istennek röpimájuk elmondásával.)

Most fejezzétek be imákat a Miatyánk néma elmondásával. Mondjátok lassan. (Tartson kb. harminc másodperc szünetet, mialatt a diákok elmondják a Miatyánkot.)

Most lassan nyissátok ki szemeteket. Suttogjátok el a röpimátokat utoljára. Éreztétek a békét a szívetekben. Éreztétek Isten jelenlétét, aki ismer és szeret titeket, aki elfogad benneteket olyannak, amilyenek vagytok ma. Tudjátok, hogy Isten meghallgatta szívetek legmélyebb kívánságait. Ámen.



Szemlélődés a Szentírás segítségével

Célok:

- Segíteni a diákoknak az evangéliumi történetek megtapasztalásában.
- Bevezetés a szemlélődés gyakorlatába.
- Lehetőséget biztosítani a diákok számára a szemlélődésre egy evangéliumi történet segítségével.

Lépések:

4. lecke áttekintése
- Munkafüzet: „Emlékezz rám”
- Ötletgyűjtés és beszélgetés Jézusról szóló evangéliumi történetek alapján
- Szemlélődés – gyakorlat

Anyagszükséglet:

- munkafüzet minden diáknak
- toll vagy ceruza a diákoknak
- írólap a diákoknak
- Biblia minden diák számára
- tábla és kréta, vagy csomagolópapír és vastag filctoll
- gyertya és gyufa

Egyéb előkészületek:

Az óra kapcsán a következő dolgokra készüljön elő a különböző lépésekkel kapcsolatban:

- Előkészületek a „B” lépéshez: Töltse ki a munkafüzet Emlékezem című részét, hogy képet kapjon arról, hogyan végzik a diákok ezt a munkát!
- Előkészületek a „C” lépéshez: Olvassa el: Mk 10,46-52.
- Előkészületek a „D” lépéshez: Kérjen meg valakit, hogy olvassa fel a Bemutató gyakorlatát, mialatt Ön becsukott szemmel „szemlélődik”!
- Döntse el, hogy kiterjeszti vagy megváltoztatja az órát a lecke végén található kiegészítő gyakorlatokkal!

A. A 4. lecke áttekintése (5 perc)

Tekintsék át a 4. leckében megismert ismétléses imát oly módon, hogy kérjen meg önkénteseket, számoljanak be esetleges, azóta átélt röpi-ma-élményeikről. Ha nincs önkéntes, egyszerűen bátorítsa a diákokat, hogy folytassák az ismétléses ima gyakorlatát, vagy kezdjenek hozzá. Javasolja, hogy minden nap végén töltsenek néhány másodpercet azzal, hogy elgondolkodnak az életükről. Hangsúlyozza, hogy amennyiben ezt megteszik, maguktól is rá fognak jönni, mikor szükséges új röpi-mát alkotniuk, amely illeszkedik tapasztalataikhoz és szükségleteikhez.



B. Munkafüzet: Emlékezem (15 perc)

1. Kezdje a szemlélődésről szóló leckét azzal, hogy megkéri a diákokat, emlékezzenek vissza az életük egy jelenetére, eseményére vagy élményére, amely élénken él bennük, és amely megtanította őket valamire. Ha nehezükre esik egy ilyen élmény kiválasztása, javasolja, hogy szűkítsék az időintervallumot, válasszanak egy meghatározott időszakot – amikor óvodások voltak vagy kisiskolások, nyári vakáció alatt, a tavalyi karácsonyi szünet alatt, és így tovább.

2. Irányítsa a diákok figyelmét a munkafüzet Emlékezem című részéhez. Olvassák el és beszéljék meg az utasításokat, és biztosítson időt a diákoknak a feladat elvégzéséhez. Ezután kérjen jelentkezőket, akik hajlandók a csoporttal megosztani élményüket. Minden önkéntesnek tegye fel a következő kérdéseket:

- Milyen idős voltál, amikor ez az esemény történt veled?
- Miért emlékszel erre az élményre?
- Mi teszi ezt az eseményt emlékezetessé számodra?
- Mikor szokott ez az élmény eszedbe jutni?
- Az emlékezés erre az eseményre segít neked bármiben, bármi módon?
- Az emlékezés erre az eseményre ébreszt benned bizonyos érzelmeket?
- Szeretted ezeket az érzéseket?

3. Összegezze a megbeszélést és kapcsolja a később sorra kerülő szemlélődéshez a következő szavak segítségével:

Azért emlékeztek az életeteknek ezen eseményére, mert valóban megtapasztaltátok azt. Amikor megtapasztaltátok, az összes érzékszerveteket használtátok, és ez teszi az emléket olyan élővé.

Érzéseitek vannak az eseménnyel kapcsolatosan, és gondolataitok vannak arról, mit jelent ez az esemény számotokra.

Ma olyasvalamire fogunk emlékezni, ami Jézus életében történt. Megpróbáljuk megtapasztalni ezt az eseményt. Megpróbáljuk meglátni a jeleket, érezni az illatokat, hallani a hangokat, megérinteni az embereket, akik ebben az eseményben részt vesznek.

Ezt a fajta imát szemlélődésnek hívjuk. A mai szemlélődés alatt egy evangéliumi történetet próbáltok meg átélni, az összes érzékszervetekkel, és érzéseiteket, gondolataitokat egy Jézusról szóló történethez kapcsolni, mint ahogyan ezt a saját történetetekkel tettétek.

C. Megbeszélés: Történetek Jézusról (20 perc)

1. Az óra előtt olvassa el: Márk 10,46-52. Döntse el, kinek a szerepét venné át a történetben, és élje át minden érzékszervét használva. Gondolja át, mit mesél a történet Jézusról és saját magáról. Ezután gondolkozzon el azon, hogyan tudja tapasztalatával segíteni diákjait ebben a gyakorlatban.

2. Mondja el a diákoknak, hogy a mai szemlélődés előtt arra fognak szánni némi időt, hogy felidézzenek Jézusról szóló történeteket, megbeszélve a látható jeleket, a hangokat és a történet egyéb érzékelhető részeit.

3. Ötletgyűjtés formájában idézzék fel a diákokkal az Jézusról szóló evangéliumi történeteket, melyekre emlékeznek. Ehhez a munkához hívja ki a diákokat a táblához, és írjanak fel néhány szót minden történethez.



4. Az ötletgyűjtés után kérje meg a diákokat, hogy röviden mondják el a történeteket, amikre a táblán szereplő szavak utalnak. Ahogy a diákok az evangéliumi történetekről beszélnek, tegyen fel a következőkhöz hasonló kérdéseket:

- Tudjátok, ki volt Jézussal, amikor ez történt?
- Mit gondoltok, mit látott Jézus?
- Mit gondoltok, mit látott a többi ember?
- Mit gondoltok, mit hallott Jézus?
- Mit gondoltok, mit hallottak az emberek?
- Hogy éreztétek volna magatokat, ha azon a napon, amikor ez történt, Jézussal vagytok?

5. Mondja el a diákoknak, hogy most egy evangéliumi történetet fognak olvasni Jézusról és egy vak emberről, akit úgy hívtak, hogy Bartimeus. Írja fel a táblára: Mk 10,46-52.

Adjon minden diáknak egy Bibliát, majd kérje meg őket, hogy keressék meg a történetet, és gondolkodjanak el arról, hogy mit láttak, hallottak és érezték az emberek (a tömeg, Bartimeus és Jézus) ez alatt az epizód alatt a Jerikó felé vezető úton. Kérje meg a diákokat, használják fantáziájukat az olvasás alatt, és képzeljék bele magukat a történetbe.

6. Miután a diákok elolvasták az Írás történetét, kérje meg őket, tegyenek úgy, mintha Jerikó felé vezető út felé lennének azon a napon, amikor Jézus arra járt. Mondjon valami hasonlót, hogy segítsen nekik a kezdésben:

Szeretném, ha elképzelnétek, hogy a történet egyik szereplője vagytok. Mik szeretnétek lenni: Bartimeus, Jézus vagy egy a tanítványok közül, vagy esetleg egy a tömegből? Talán ti vagytok Bartimeus barátja vagy Édesanyja, és az út szélén figyelték. Döntsétek el, kik akartok lenni. Ezután meséljétek el, mit láttok, mit hallotok, mit mondotok, mit érezték és tapintotok, milyen illatot érezték.

Kérjen önkénteseket, hogy írják le a jelenetet, az embereket, az eseményeket. Bátorítsa őket, használják képzelőerejüket, mialatt a következő kérdéseket teszi fel nekik:

- Ki vagy a jelenetben – Bartimeus, Jézus, egy tanítvány vagy valaki a tömegből?
- Mit csinálsz?
- Mit mondasz?
- Mit látsz?
- Mit érzel?
- Mit hallasz?
- Mit szeretnél, mi történjen?
- Mit mesélsz majd a családnak a mai napodról Jerikóban?

D. Szemlélődés egy evangéliumi történet alapján (20 perc)

1. Mutassa be a diákoknak a szemlélődő imát a következő szavakkal:

Az elmúlt időszakban a jelenlét imáját imádkoztunk. Amikor ezt tettük, megosztottuk Istennel életünket és kívánságainkat. Ma az imának egy másik formáját ismerjük meg, amit szemlélődésnek hívnak. Ehhez Jézus és Bartimeus történetét fogjuk felhasználni.

2. Kérje meg a diákokat, hogy helyezkedjenek el egy kényelmes testhelyzetben.

Biztosítson elég teret nekik, hogy elnyúlhassanak a földön, hogy a földre ülhessenek hátukat a falnak támasztva, hogy ülhessenek a földön törökülésben vagy bármilyen más pozícióban, mely kényelmes számukra.



Gyűjtsen egy gyertyát, és sötétítse el a termet, azután kérje meg a diákokat, hogy csukják be szemüket és koncentráljanak légzésükre, hogy ellazítsák magukat.

3. Amikor úgy látja, hogy a diákok elcsendesedtek egymás között, és magukban belül is, kezdje el a szemlélődő imát a lecke végén található Bemutató felhasználásával.

Ha befejezte a szemlélődő imát, adjon a diákoknak egy kis időt, hogy nyújtózzanak és visszatérjenek a jelenbe.

Fejezze be ezt a leckét azzal, hogy arra bátorítsa a diákokat, folytassák az imát a következő találkozásig. Magyarázza el, hogy a szemlélődő imát bármikor alkalmazhatják, amikor némi időt Jézussal szeretnének tölteni. Javasolja, hogy minden héten olvassák el az arra a hétre szóló vasárnapi evangéliumi történetet, és szemlélődjenek rajta.

Kiegészítő gyakorlatok

1. Ez a gyakorlat jól működik a C lépés ötletgyűjtése után. Ossza a csapatot négy vagy öt tagból álló kisebb csoportokra, és adjon minden csoportnak egy vagy több Bibliát. Kérje meg a csoportokat, hogy válasszanak egy evangéliumi történetet, és adják elő a többiek számára.

Hangsúlyozza, hogy a történet dramatizálásában a szereplőknek szavakat kell keresniük, melyeket az ott lévők mondhattak volna, és meg kell mutatniuk, hogy Jézus életének ez a jelenete milyen érzésekre és cselekedetekre sarkallta volna a jelenlévőket.

Adjon kb. öt percet a diákoknak, hogy felkészüljenek a feladatra. Ezután kérje meg a csoportokat, hogy adják elő jeleneteiket. Minden előadás után kérdezzen a következőkhöz hasonló kérdéseket, hogy előkészítse a diákokat a szemlélődésre:

- Hogyan éreztétek magatokat, ahogy Jézust figyeltétek ebben az előadásban?
 - Mit mondtatok volna Jézusnak vagy a többi embernek, ha ott lettetek volna azon a napon?
 - Mik azok a dolgok, amiket hallottatok volna?
 - Mit gondoltok, emlékeztetek volna erre a napra, és meséltetek volna másoknak is róla? Ez egy olyan történet, amelyről még évek múltán is beszéltetek volna? Miért vagy miért nem?
 - Mit gondoltok, mit láttatok vagy tapintottatok volna, milyen illatokat éreztetek volna?
2. Az óra befejezéséként segítsen a diákoknak három vagy négy evangéliumi történet kiválasztásában, amelyről az elkövetkezendő napokban szemlélődhetnek. A Biblia segítségével olvassanak át néhány evangéliumi történetet, és hangosan fontoljanak meg néhány dolgot, amiről a diákok szemlélődhetnek.

Bemutató: Jézus és Bartimeus

A nap forró és a földút poros. Jerikó fallal védett városa tele van emberekkel, akik vesznek és eladnak, pletykálnak... Most Jézus és tanítványai kíséthalnak a várost övező vastag fal kapuján. Nagy tömeg tódul ki a kapun, és követi Jézust...

Az emberek – fiatalok és öregek, férfiak és nők, felnőttek és gyerekek – jönnek lefelé a Jerikóból vezető úton. Lökdöszik és nyomják egymást, ahogy megpróbálnak közelebb kerülni Jézushoz. Suttognak és beszélgetnek Jézusról és mindarról, amit ma a városban mondott.

Az út szélén egy Bartimeus nevű vak koldus ül. A por egészen ellepte, amit az elhaladó embertömeg kavart fel. Láttatok őt ma reggel, amikor otthonról Jerikóba mentetek.



Kezdetben Bartimeus csak zajt hall. Nem ért semmit a lármás beszédegyvelegből... De azután néhány szót kihall a többi közül – „Názáreti Jézus”. A szavak reményt ébresztenek benne, hiszen már sok éve vakon él. Elkiáltja magát, „Jézus, Dávid fia! Könyörülj rajtam!”

Addig kiabál, amíg az emberek meghallják a hangját.

Ti is halljátok őt. Látjátok az arcát. Látjátok, hogy megpróbál felemelkedni. Látjátok a kinyújtott kezeit... Most feltűnik nektek a körülötte állók arckifejezése. Elkezdik szidalmazni őt. Azt mondják neki, hogy maradjon csendben, hogy nyughasson... A csoport továbbmegy, elhaladnak Bartimeus mellett. Visszanéztek. Látjátok az arcát. Olyan szomorú, olyan csalódott.

Bartimeus érzi, hogy Jézus távolodik. Még hangosabban kiabál, „Dávid fia, könyörülj rajtam!” Hirtelen Jézus megáll. Az egész embertömeg összetorlódik és elakad, ahogy Jézus hirtelen megállásra készíti őket. Jézus így szól, „Hívjátok ide.”

Így hát ugyanazok az emberek, akik korábban szidták, most odahajolnak hozzá, és azt mondják, „Ne búsulj! Kelj fel, ő szólított.”

Látjátok, ahogy Bartimeus ledobja poros, szakadt köpenyét, és utat tör magának a sűrű tömegben, a hang felé, mely őt hívta... A szíve olyan hangosan ver, hogy szinte hallja. Olyan izgatott, olyan türelmetlen, hogy megoszthassa Jézussal a gondját.

Ekkor Jézus azt kérdezi, „Mit akarsz, mit tegyek érted?”

Bartimeus kimondja leghőbb kívánságát... Így válaszol: „Tanító, újra látni akarok!”

Jézus azt mondja: „Menj, a hited meggyógyított.”

És ekkor, csodák csodája, Bartimeus újra lát!... Látja Jézus arcát, aki épp most gyógyította meg őt... Látja a csodálkozó tömeget... Lát benneteket... Látja a poros utat, ahol hosszú élete során koldulva üldögtelt... Látja az útmenti fákat és a vadvirágokat... Látja és követi Jézust lefelé az úton...

(Most tartson körülbelül harminc másodperc szünetet. Azután, míg a diákok ellazulva, szemüket csukva tartva maradnak, olvassa nekik a következőket.)

Részt vettetek Bartimeus és Jézus történetében. A mai nap csodálatos nap volt Bartimeus életében. A mai nap csodálatos volt a ti életetekben. Láttátok, hogy Jézus válaszol a kéréseinkre.

Most nyissátok meg szíveteket a Szentlélek számára. A Szentlélek segítségével gondoltátok végig, mit tanultatok a szemlélődéseteken keresztül. Jézus azt a kérdést tette fel Bartimeusnak, „Mit akarsz, mit tegyek érted?” Jézus ugyanezt kérdezi tőletek is. Kérjétek Jézust, amire csak akarjátok. Kérjétek, és Jézus válaszolni fog.

(Tartson körülbelül harminc másodperc szünetet. Azután fejezze be a szemlélődést a következő szavakkal.)

Ti együtt voltatok Jézussal. Elmondátok neki leghőbb vágyatokat. Most, Bartimeushoz hasonlóan, ti is követhetitek Jézust. Szánjatok néhány pillanatot arra, hogy elhatározzátok magatokban, hogyan fogjátok Jézust követni az elkövetkező napokban.

(Adjon a diákoknak egy-két percet, hogy reagálhassanak magukban, majd kérje meg őket, hogy nyissák ki szemüket.)



Imádkozni, ahogy Jézus tette

Célok:

- Segíteni a diákoknak Jézus imaéletének megismerésében.
- Lehetőséget biztosítani a diákoknak az imádkozásról tanultak összegzésében.
- A diákok imájának kiterjesztése az egész világra.

Lépések:

A. ötletgyűjtés Jézus imaéletével kapcsolatban

B. megbeszélés a munkafüzet „Jézus imádkozott mindig és mindenütt” című fejezete alapján

C. záróima héliumos luftballonok segítségével

Anyagszükséglet

- munkafüzet minden diáknak
- tábla és kréta, vagy csomagolópapír és vastag filctoll
- tollak vagy ceruzák a diákoknak
- Biblia minden diáknak
- léggömb minden diáknak
- héliumpalack a léggömbök felfújásához
- zenegép, CD vagy kazetta

Egyéb előkészületek

Az óra kapcsán a következő dolgokra készüljön elő a különböző lépésekkel kapcsolatban:

- Az „A” lépéshez: Írjon fel hat kérdést a táblára az A pontban található utasítás szerint!
- Az „A” lépéshez: Gondolja át, mit tud Jézusról és az imádkozásról. Álljon készen, ha erre sor kerül, gondolatait megosztani a diákokkal.
- A „B” lépéshez: Nézze át a munkafüzet „Jézus imádkozott mindig és mindenütt” című részében található idézeteket!
- A „C” lépéshez: Töltse ki a munkafüzet „Gondolataim az imádságról” című részét!
- A „D” lépéshez: Írjon egy darab papírra egy imát, és tegye egy lufiba, majd fújja fel héliummal a lufit!
- Döntse el, hogy kiterjeszti vagy módosítja az órát a lecke végén található kiegészítő gyakorlattal. Győződjön meg róla, hogy a szükséges anyagok rendelkezésre állnak (csoportonként egy nagy karton, újságok, magazinok, ollók, ragasztó és színes filctollak).

A. Ötletgyűjtés Jézus Imája kapcsán (10 perc)

1. Mielőtt az óra elkezdődne, írja a következő hat kérdést a táblára, úgy, hogy minden kérdés alatt maradjon hely, minden diák számára.

- Mikor imádkozott Jézus?
- Mi okból imádkozott Jézus?
- Miért imádkozott Jézus?
- Hogyan imádkozott Jézus?



- Hol imádkozott Jézus?
 - Kiért imádkozott Jézus?
2. Emléktessen a diákokat, hogy az ötödik órán egy Jézusról szóló evangéliumi történetről szembesültek. Mondja el nekik, hogy ma arról fognak beszélgetni, mit tudnak Jézus imaéletéről.
 3. Irányítsa a diákok figyelmét a táblán szereplő, Jézus imaéletét érintő hat kérdésre. Jegyezze meg, hogy a kérdések arra vonatkoznak, mikor, mi okból, mikért, hol és kiért imádkozott Jézus.
 4. Hívja a diákokat a táblához, és írják a megfelelő helyre, ami eszükbe jut Jézus imaéletével kapcsolatban.
 5. Miután a diákok elkészültek a munkával, kérjen önkénteseket a táblán lévő szavak felolvasására. Kérdezzen:
 - Találtak számotokra meglepőt a táblán?
 - Milyen történeteket ismertek Jézusról és imáiról?
 - Magyarázza el, hogy a mai találkozón Jézus imaéletéről fognak tanulni.

B. Megbeszélés és munkafüzet: „Jézus imádkozott mindig és mindenütt” (10 perc)

1. Irányítsa a diákokat a munkafüzet „Jézus imádkozott mindig és mindenütt” című részéhez. Mondja el nekik, hogy itt az Írásból származó idézetek állnak, melyek Jézusról és az ő imaéletéről szólnak. Magyarázza el nekik, hogy ezeket a történeteket átolvasva rövid információkat találhatnak Jézusról és imaéletéről.

2. Adjon minden diáknak egy Bibliát. Ossza a diákokat háromfős csoportokba. Minden csoportnak adjon három vagy négy idézetet. Mondjon valami hasonlót, hogy segítsen a diákoknak a történetek feldolgozásában:

Mindegyikük egy csoporthoz tartozik, amely több idézetért felelős. Döntsék el egymás között, ki melyik idézetet kapja. Ezután mindenki olvassa el a saját történetét. Miután készen vagytok az olvasással, beszéljétek meg a történeteket csoporton belül. Gondoljátok át, mit mondanak az egyes történetek számotokra. Elmondja, hol és mikor imádkozott Jézus? Elmondja, hogyan vagy miért imádkozott? Elmondja, hogy miért vagy kiért imádkozott? Álljatok készen néhány perc múlva, hogy történeteiket megosszátok a többi csoporttal.

3. Miután a diákok befejezték a Biblia olvasását és a megbeszélést, indítson beszélgetést arról, amit találtak, a következő szavakkal:

Elolvastatok néhány történetet az Írásból, amiről azt mondtuk, Jézus imáját érinti. Most szeretném, ha elmesélnétek ezeket a történeteket, és azt, mit tanultatok belőlük Jézusról és az ő imaéletéről. Ha bárki olyasmit hall, ami arra vonatkozik, mikor, hol, mi okból, miért és kiért vagy hogyan imádkozott Jézus, és még nem szerepel a táblán, kérem, menjen ki, és írja hozzá a listához.

Adjon időt a diákoknak a történetek elmesélésére és arra, hogy a táblán lévőket kiegészítsék.

4. Kérje meg a diákokat, foglalják össze, mit tanultak Jézusról és az ő imaéletéről egy rövid írásbeli összefoglalóban a munkafüzet megfelelő oldalán.



C. Munkafüzet: „Gondolataim az imádságról”

1. Irányítsa a diákokat a munkafüzet „Gondolataim az imádságról” című fejezetéhez. Olvassa fel hangosan az utasításokat, és kérje meg a diákokat, írják le a munkafüzetbe, amit az elmúlt időszakban az imádkozásról tanultak. Vagy kérje őket arra, adjanak egy rövid összefoglalót saját imaéletükről, hasonlóan ahhoz az összefoglalóhoz, amit Jézus imaéletéről írtak. Mondja el nekik, hogy nem kell közzétenni az írásukat, de lesz idő rá, ha valaki önkéntesen fel akarja olvasni a munkáját.
2. Hagyjon időt a diákoknak az írásbeli feladat elvégzéséhez. Ezután kérdezze meg, van-e, aki meg akarja osztani gondolatait a többiekkel.

D. Záróima (15 perc)

1. Kérje meg a diákokat, terjesszék ki imájukat az egész világra, engedjék felszállni héliummal töltött lufijaikat a külvilágba.

Kezdje a gyakorlatot a következők elmondásával:

Jézus ismerte az akkori idők embereinek gondjait, bajait. Imádkozott őértük, saját magáért és a küldetéséért. Jézus tisztában volt avval, mi történik az emberekkel a világban, odafigyelt az életükre, az álmaikra, a szomorúságukra, a félelmeikre, a problémáikra.

Ma azt szeretném, ha gondolkoznátok a ti világotok embereiről, eseményeiről, arról, amiről beszélni akartok Istennel imáitokban. Aztán arra kérlek benneteket, írjátok le imáitokat egy darab papírra, és tegyétek bele egy luftballonba. Ezután mindenkinek megtöltjük a lufiját héliummal, kimegyünk, és elengedjük őket. Ez lesz a szimbóluma, hogy imánkat Isten gondoskodására bízunk, úgy ahogy a lufikat a szél szárnyára bízunk és az ég felé engedjük.

2. Osszon ki kis darab papírokat és egy léggömböt minden diáknak. Kérje meg a diákokat, írjanak rá egy imát, majd tegyék a papírt a léggömbbe. Ezután fújják fel héliummal a léggömböket.
3. Gyűjtse maga köré a diákokat egy rövid imára, melyben elmondja Istennek, mire készülnek, és kéri Isten áldását a diákok reményeire és imáira. Kezden el egy dalt, melyet a diákjai kedvelnek, és bátorítsa őket, hogy csatlakozzanak. Éneklés közben menjenek ki, és eresszék el a léggömböket. Ahogy a lufik elszállnak, mondja a diákoknak, kérjék Istent, hogy hallgassa meg és áldja meg a világnak küldött imáikat. Fejezze be az órát azzal, hogy újra behívja a diákokat, meséljék el, milyen élmény volt a mai találkozás.
4. Amikor elengedi a diákokat, köszönje meg nekik, hogy megosztották gondolataikat a találkozások során, és biztosítsa őket arról, hogy megtartja őket imáiban.

Kiegészítő gyakorlat

1. A D lépés kezdetén segítsen a diákoknak az imáról és életükről szóló gondolkodásban ötletgyűjtés segítségével arról, kik és milyen események vannak körülöttük, amiről szívesen beszélnének Istennel.
2. A D lépés helyett kérje meg a diákokat, készítsenek egy posztert, melyben kiterjesztik imájukat az egész világra.



A gyakorlat kezdetén mondjon valami ilyesmit:

Jézus világának összes emberéért imádkozott. Ti is megtehetitek ugyanezt. Most kisebb csapatokra osztom a csoportot, és minden kis csoport készít egy posztert. Szeretném, ha átnéznétek az újságokat és magazinokat, és keresnétek benne olyan embereket és eseményeket, melyekért imádkoznátok Istenhez. A magazinokból képeket is kivághattok az újságban talált dolgok vagy családi életetek, iskolátok, szomszédságotok, közösségetek életének illusztrálására. Rá is írhatjátok a poszteretekre, milyen kívánságotok, imátok van ezen emberek számára vagy ezen eseményekkel kapcsolatban. A posztereket kifüggesztjük a templomban, így mindenki láthatja, milyen világért imádkozunk.

Ossza a diákokat négy- vagy ötfős csoportokba, és mindegyik csoportnak adjon egy nagy kartont, újságokat, magazinokat, ollókat, ragasztót és színes filctollat.

Hagyjon időt a diákoknak a poszterek elkészítésére. Mielőtt kifüggesztik a posztereket a templomban, kérje meg a diákokat, magyarázzák el posztereiket az egész csoportnak.

3. Ez a kiegészítő gyakorlat a D lépés helyett is végezhető. Kérdezze meg a diákokat, mivel szeretnék befejezni ezt az utolsó találkozást. Szeretnék a jelenlét imáját elvégezni egy szikla segítségével? Szeretnék szemlélődni? Szeretnék énekelni? Szeretnék spontán imádkozni az egész csoport nevében? Vagy vezessen egy rövid istentiszteletet az összes diák részvételével.

7. Imaformák*

„Isten tulajdonságai”

Kellékek: Írószerek, A5-ös lapok, gyertya.

Kiosztjuk az ábécé betűit a gyerekek között. (Egy embernek több betűt is adhatunk, vagy egy betűt több embernek.) Mindenki keressen egy olyan tulajdonságot, amely azzal a betűvel kezdődik. Például a „h” betű esetén: Isten hatalmas, hűséges. Írja le egy kb. A5-ös lapra nagy betűkkel a tulajdonságot.

Éneklünk, vagy bekapcsolunk valami liturgikus zenét. Sorra vesszük a betűket. Minden gyermek mond egy rövid imát, amiben Istennek az általa felírt tulajdonságát magasztalja, azért hálát ad. Ha az imát elmondta, a papírt kiteszi a középen lévő gyertya, esetleg ikon elé. A végén elimádkozzuk a „Szent vagy”-ot.

Jim Burns: Ifjúságépítők – IP. Gyorgyovich Miklós



Ima haldoklókért

Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, és imádkozunk azért az emberért, aki éppen abban a pillanatban hal meg, és szüksége van az imánkra az üdvösséghez. Az ima hossza a néhány perces csendtől akár a Rózsafüzér-tizedig is terjedhet.

Az ima után fel lehet hívni a csapat figyelmét, hogy lehet így imádkozni az utcán látott morcos néniért, fáradtnak tűnő bácsiért stb. Az illető nem is tudja, mégis segítünk neki.



Képes gondolatok

Kellékek: Különböző témájú képek (kirándulókról, játszó családról, magányos emberről, természetről, gyászról...), mindenképpen legyen több, mint ahányan imádkoztok.

Résztvevők száma: Kis csoport kb. 20 főig.

Terítsük ki a képeket a földre vagy egy asztalra, és kérjük meg a jelenlévőket, hogy válasszanak ki egyet, amelyik valami miatt elgondolkoztatja őket. (A képet azonban ne vegyék fel, hanem hagyják a helyén.) A választás után hagyjuk őket elmélyedni gondolataikban. Egymás után mutassuk meg a képeket és meséljük el, hogy miért választottuk éppen azt, valamint fűzzünk hozzá egy kérést, könyörgést vagy hálaadást.

Pl. Kép kirándulókról: Azért választottam ezt a képet, mert a legutóbbi kirándulás nagyon feltöltött, mert jó volt együtt lenni a csapattal a természetben. Köszönöm Atyám, hogy egy ilyen csodálatos világba teremtettél minket!



* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Ahol ketten vagy ... harmincan. 78 közösségi imádság. kircheim.hu



Ima földgömbbel

Kellékek: Egy földgömb, gyertya.

Bevezetés: Az imavezető a korosztálynak megfelelően bevezeti az imát. Kicsiknél lehet kérdésekkel kezdeni, pl. ismertek-e más népeket (kínai, japán, eszkimó stb.). Össze lehet közösen gyűjteni, hogy hol miben van ínség (éhezés, háború, árvák, otthagytott gyerekek, hajléktalan családok, árvízkárosultak, szárazság, fagy stb.)

Miután kellően motiváltuk a gyerekeket (nagyobbaknál természetesen elég egy jól átgondolt bevezető a vezető részéről), keresztet vetünk, és kezdődik az ima.

Menete: Kezdőének pl. „Dicsérje minden nemzet, dicsérje az Urat!”

A vezető kezdi, majd sorban mindenki foháskodik a világért (éhezőkért, nélkülözőkért, békéért, szegényekért, árvákért stb. Ki hogyan és mit akar...). Aki imádkozik, annak a kezében van a földgömb, azt adjuk körbe (vagy ha nagy a földgömb, akkor áldásra emeli a kezét a föld felé).

A végén hálaadás, hogy mindenünk megvan, a jó dolgunkért, apró keresztjeinkért. Be-fejező ének.



Gyöngyös ima

Kellékek: Egy tálnyi különböző méretű, alakú és színű gyöngy, egy szép bögre és egy szép tál, esetleg egy terítő alattuk.

Előkészület: Középre helyezzük a tálát a terítőre, úgy, hogy mindenki elérje. Mellette a bögrében vannak a gyöngyök.

A gyöngyök embereket vagy csoportokat (pl. család, közösség) jelképeznek. Éneklés közben a bögrét körbeadjuk, és mindenki kiveheti azok gyöngyeit, akikért imádkozik. Aki-
ket most Isten elé hoz. Mindenki választhat egy gyöngyöt. Addig jár körbe a bögre, amíg az emberek még választanak – vagy amíg elfogy.

Befejezzük az éneklést, és mindenki elmondja, hogy a gyöngyök kiket jelképeznek és mit kér nekik – majd kihelyezi a gyöngyöket. Miatyánkkal, énekkal zárjuk.



Közösségi interaktív nagypénteki ima

Életkor: Kicsikkel, ovisokkal is lehet.

Létszám: 3-10 fő.

Időtartam: Kb. 15 perc.

Kellékek: Piros terítő, feszület, mécses, fehér leplek (pl. textilszalvéta), tövises ág, gyermekbiblia.

Helyszín: Elsötétíthető helység.

Előkészület: Piros terítővel letakart asztal, rajta fektetve egy feszület, a feszület mellett égő mécses, a szobában világosság.

Röviden beszélgetünk arról a gyerekekkel, hogy vajon miért piros a terítő (Jézus vérért jelképezi). Részleteket olvasunk fel egy gyermekbibliából. Fontos, hogy a szöveg egyszerű legyen és ne legyen túl hosszú. Olvasás közben egy-egy esemény után szünetet tartunk, és különböző tevékenységekkel próbáljuk megjeleníteni az adott történet:



„Tövissel koronázzák”: mindenki kézbe veheti, megnézheti a tövises ágat.

„Keresztre feszítik”: mindenki kézbe veheti, megnézheti a feszületet, ezután felállítva tesszük vissza az asztalra a keresztet.

„Sötétség támadt”: elsötétítjük a szobát (pl. lekapcsoljuk a villanyt).

„Jézus meghal a kereszten”: elfűjjük a gyertyát, megbeszéljük hogy ez azt jelenti, hogy kialudt Jézus életének a lángja, majd egy rövid időre letérdelünk.

„Jézus testét sírba teszik”: a feszületet ismét az asztalra fektetjük és minden gyerek egy fehér anyagdarabot terít rá.

Megjegyzés: Nem baj (sőt...), ha a gyerekek időnként közbeszólnak, kérdeznek... Nyugodtan beszélgethetünk velük az ima keretein belül is, ha kapcsolódik a témához. Kicsiknél még nem válik el annyira az ima a többi tevékenységtől.



Egymásért imádkozunk – Mécseses

Életkor: Kicsikkel is imádkozhatunk így, csak akkor a vezető gyújtja meg a kiválasztott gyertyát.

Létszám: 8–15 fő.

Időtartam: Kb. 20 perc (létszámtól függően).

Kellékek: Sok különböző mécses vagy gyertya (nem baj, ha már meg voltak gyújtva), ha lehet, több, mint ahányan vagyunk, gyufa. Technika zene lejátszásához.

Előkészület: Olyan felület (legalább 50 × 50 cm) alakítunk ki, ahol nem baj, ha lecsöpög a viasz. A közepére helyezünk egy szép égő gyertyát.

Bevezető ének: „Gyújts éjszakánkba fényt...” Mindenki kap vagy sorban választ egy mécses vagy gyertyát, ami őt jelképezi, és amit majd az asztalra tesz. A középső gyertya Jézust jelképezi. Az egész ima alatt halk, meditatív zene szól. A vezető meggyújtja a gyertyáját, és kiteszi az asztalra – figyelembe véve, hogy Jézushoz képest hogyan helyezkedik el! A vezető méri az időt (kicsiknél elég egy perc is), és annak letelte után lehalkítja a zenét, majd röviden hangosan imádkozik. Majd felszólítja a többieket, hogy ők is tegyenek így. Felhangosítja a zenét, ekkor jön a következő stb.



Ima egymásért

Életkor: 6 éves kortól.

Kellékek: Annyi teamécses, ahányan vagyunk, mindegyikre papírcsík ragasztva körbe, amin a jelenlévők nevei vannak felírva. Egy kereszti vagy ikon, vagy nagy gyertya, ami köré oda vannak téve a mécsesek, gyufa. Kezdő-imaalkalmon vagy táborban bármikor.

Kezdőének: Bármelyik szeretetről vagy közösségről szóló ének. A vezető bevezető imája a közösségről, egymás terheinek hordozásáról, Jézus keresztiének hordozásáról... Ének.

A vezető kezd: húz egy mécses, akinek a nevét olvassa a mécsesen, azért imádkozik hangosan (vagy magában), meggyújtja és kiteszi középre. Utána jön a következő, aki szintén húz egy mécses és a mécsesen szereplő személyért imádkozik, így tovább.



Lehet minden harmadik ember után énekelni egyet. A végén bármilyen ének.

Meg lehet beszélni az ima végén, hogy azon a héten mindenki az általa húzott szemé-lyért imádkozik, többet gondol rá, mint egyébként szokott.



„Mint a tűz, eméssze el az Úr a bűneimet!” – Bűnbánati ima

Életkor: Elsőáldozás utántól.

Kellékek: Annyi papírlap és íróeszköz, ahányan vagyunk, tűz. Elsősorban táborban vagy télen olyan helyen, ahol van valamilyen fakályha.

A vezető lelkitükör, kérdések segítségével lelkiismeret-vizsgálatot tart a gyerekeknek. Lehet az ebben a könyvben szereplő valamely examen is.

Ezután mindenki a kapott papírra felír egy vagy több hibát, bűnt, amit megbánt, és nyomja a szívét. A papír összehajtása után egyenként mindenki bedobja a papírját a tűzbe. Az ima végén a vezető hálát ad, majd hálaadó énekkel, illetve Miatyánkkal fejezzük be az imát.



Bocsánatkérés – hálaadás

Életkor: 8 éves kor felett.

Előkészítendő: Hálaadó zsoltárt kell választani a Szentírásból. Táborzáró imának kifejezetten alkalmas, évszázad imának is jó. Lehet a csoport minden táborát ezzel a fajta imával befejezni.

Leülünk egymásnak háttal egy körbe. (Egymással szemben is lehet, de amíg átgondolja ki-ki a saját táborát, tapasztalataim szerint könnyebb összpontosítani, ha nem látják egymást, nem vonják el egymás figyelmét.) Mindenki csendben imádkozik, aki szeretne, hangosan is megszólal. Először bocsánatot kérünk egymástól a táborban elkövetett dolgokért, majd ha a vezető úgy érzi, hogy talán már nem lesz több bocsánatkérés, jelzi, hogy most a hálaadó rész következik, és akkor mindenki hálát adhat a táborban történt eseményekért. Többször is meg lehet szólalni, és nem kötelező megszólalni (bár ha elég sokáig tart, előbb-utóbb mindenki megszólalt nálunk). Végül szembefordulunk egymással, és felolvassunk egy hálaadó zsoltárt.



Ima kivágott képekkel

Életkor: 8 évesnél nagyobbak.

Kellékek: Újságból kivágott színes képek (pl. mozgalmas városi életet ábrázoló, tájképek, egy-egy állatot, rovar, növényt, napfelkeltét ábrázoló). Több kép legyen, mint ahányan imádkozunk.

Kezdőének, majd mindenki megkeresi azt a képet, ami őt most leginkább kifejezi.

A vezető kezdi az imát, elmondja, miért azt a képet választotta. Fontos, hogy mondjon néhány szót arról is, hogyan látja most önmagát, és hogyan áll Isten előtt. Például miért ad hálát, miben akar változni, mi okoz fájdalmat. Mindezt A) úgy fogalmazza, hogy világos legyen: Istennek mondja el, B) imádsággal zárja le.



Némi időt hagy még a többieknek. Majd mindenki felszólít, hogy hozzá hasonlóan elmondja, hogy miért arra a képre esett a választása. Fontos hangsúlyozni, hogy ez valóban legyen ima. Viszont a kör közben már ne nagyon igazítsuk helyre, ha valaki inkább csak a többieknek mondja.

Végén záróének.



Jézus-SMS

Kellékek: Mobiltelefon, papír, írószer.

Életkor: 8 éves kortól.

Időtartam: 10-15 perc. Különösen befejező imának való.

A vezető kioszt mindenkinek egy kis lapot. Mindenkit felszólít, írjanak SMS-t, ami-ben a mai alkalomról számolnak be. Kinek szóljon az SMS? A) Jézusnak B) A közösség egy tagjának, aki most nem volt jelen; C) Önmaguknak, és mondjuk Jézus írta. (Lehet esetleg mindhárom lehetőséget felajánlani, és mindenki maga dönti el, melyiket választja.) Amíg dolgoznak, szóljon halkán valami szent zene.

Ha kész vannak, kereszttetés – a zene folytatódik, majd sorra mindenki felolvassa az SMS-t. Az SMS-ek között kis csendet tartunk. A végén Miatyánkkal zárjuk.



Helyzetjelentő telefonhívás

Életkor: 8 éves kortól.

Időtartam: 10-15 perc. Különösen kezdőimának való.

A vezető kereszttetés után elővesz egy kikapcsolt telefont. Mintha Istennek telefonálna, elmeséli Istennek, hogy éppen hogy érzi magát. Röviden, az éppen aktuális eseményeket. Nem kell kérni vagy megköszönni valamit, csak elmesélni, az ő jelenlétében átgondolni az aznap történeteket. Ha végzett, továbbadja a telefont.



Szeretethimnusz

Életkor: 8 éves kor felett.

Kellékek: A Szeretethimnusz begépelve és kétsoronként szétvágva. Megsorszámozva kiosztva a gyerekek között, hogy mindenki tudja, ki után jön. Ha több a cédula, mint a gyerek, több is juthat egy gyereknek. Alkalom elején vagy táborban, esetleg szülői értekezlet elején is lehet.

Kezdőének: „Ahol szeretet” vagy „Szeretet áradjon köztünk”.

Körbemegyünk, felolvassuk a Szeretethimnuszt, kétsoronként rövid csendet tartva. 8-14 éves korig, illetve szülői értekezlet elején elég felolvasni csendet tartva. 14 éves kor felett lehet kérni a gyerekektől, hogy pár gondolatot, kérést, rövid imát saját szavaikkal fűzzenek hozzá a felolvasott részhez. A végén énekkel zárjuk.





A négy gyertya

Életkor: Gyerekek 10 éves kor alatt.

Résztvevők száma: Kis csoport.

Kellékek: Négy gyertya, gyufa. Ima jellege: ez tulajdonképpen egy mese, mely a gyerekek számára a béke, hit, szeretet és remény fontosságát és korunkban vett jelentőségét jól szemlélteti. Lehet foglalkozást záró vagy esti ima.

A vezető megkér egy gyereket, hogy gyűjtsa meg a gyertyákat. Keresztvetés, majd az imavezető felolvassa vagy elmeséli az alábbi történetet. Az imavezető a négy gyertyából hármát elfúj a mese megfelelő részeinél.

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer négy gyertya. Olyan nagy volt a csend körülöttük, hogy tisztán lehetett érteni, amit egymással beszélgettek. Azt mondta az első:

ÉN VAGYOK A BÉKE! De az emberek nem képesek életben tartani. Azt hiszem, el fogok aludni. – Néhány pillanat múlva már csak egy vékonyan füstölgő kanóc emlékeztetett a hajdan fényesen tündöklő lángra.

A második azt mondta:

ÉN VAGYOK A HIT! Sajnos az emberek fölöslegesnek tartanak. Nincs értelme tovább égnem.

A következő pillanatban egy enyhe fuvallat kioltotta a lángot. Szomorúan így szólt a harmadik gyertya:

ÉN A SZERETET VAGYOK! Nincs már erőm tovább égni. Az emberek nem törődnek velem, semmibe veszik, hogy milyen nagy szükségük van rám. – Ezzel ki is aludt.

Hirtelen belépett egy gyermek. Mikor meglátta a három kialudt gyertyát, felkiáltott: De hát mi történt? Hiszen nektek égnetek kéne mindörökké! Elkeseredésében hirtelen sírva fakadt.

Ekkor megszólalt a negyedik gyertya: Ne félj! Amíg nekem van lángom, újra meg tudjuk gyújtani a többi gyertyát.

ÉN VAGYOK A REMÉNY! – A gyermek szeme felragyogott. Megragadta a még égő gyertyát, s lángjával új életre keltette a többi.

Add, Urunk, hogy soha ki ne aludjon bennünk a remény! Hadd legyünk eszköz a kezdedben, amely segít megőrizni gyermekeink szívében a hit, remény, szeretet és béke lángját! Ámen. Befejezésül felszólítja a gyerekeket, mondják utána: Add, Urunk, hogy soha ki ne aludjon bennünk a remény!



Ima a természetben

Életkor: 10 évesnél idősebbek.

Időtartam: Min. fél óra.

Kellékek: Biblia, esetleg gitár. Lehet egy szabadtéri alkalom, de lehet táborban is.

Elcsendesedünk, hallgatjuk a csendet, a madarakat, a szél mocorgását, a fűszálak, lombok mozgását, tücsköt stb. Ráirányítjuk figyelmünket a Teremtő alkotásaira.

Énekelhetünk is: Minden mi él, Ott lélegzel a fákban stb. Kétféle módon folytathatjuk:



A) Elindítjuk a gyerekeket a szélrózsa minden irányába: szemlélődjenek, figyeljék meg a Teremtő alkotásait és adjanak hálát mindenért, és végül hozzanak valamit, amiben meglátták az Isten nagyságát, gondviselését vagy az ember kicsinységét (pl. kéregdarabot, kavicsot, virágot, bármit). Utána megosztás következik: mindenki elmond(hat)ja, mit talált, mi érintette meg.

B) A vezető esetleg – lassan – felolvassa a teremtéstörténetet, közben mindenki ráhangolódva, a természet apró rezzenéseire különösen figyelve hallgatja. A vezető néhány mondattal bevezeti az imát: hálát ad a természetért, ami által mindig közelebb kerülünk a Teremtőhöz, ahol a várostól, rohanó élettől távol Isten tenyerén érezhetjük magunkat. Utána korosztálytól függően 5 perctől fél óráig terjedő csendet tartunk, mikor mindenki hagyja hatni magára a természetet. Átéljük, hogy fúj a szél, süt a nap, susognak a fák, a fűszálak. Csendes, hálaadó ima. Feltöltődés Isten jelenlétével. A végén lehet hangosan hálát adni, dicséretet mondani Istennek – aki akar.

Lezárásul ének: „Szívemből ünnepi ének árad...”, vagy ami az elején nem került kiválasztásra.



Egymásért imádkozunk – Szentírásos

Életkor: 10 éves kortól.

Időtartam: Kb. 20 perc.

Előkészület: Ideális esetben a vezető minden gyerek számára kikeres egy szentírási idézetet, ami éppen akkor jó annak a gyerekeknek.

A körben ülő gyerekek egymás után betérdelnek a kör közepére. A csoport énekel egy táizei éneket a középén térdelő illetőért (pl. A békém adom). Két-három ismétlés elég, kicsiknél egy is. Az éneklés után a vezető felolvassa az illetőnek szánt részt a Szentírásból.



Egymásért imádkozunk – Fonaldobálás

Életkor: Kb. 10 éves kortól.

Időtartam: Min. 10 perc.

Kellékek: Egy gombolyag fonál, olló.

A vezető odadobja valakinek a gombolyagot és imádkozik érte. Az aztán továbbdobja. Amikor már mindenkinél volt a gombolyag és pókhálószerűen van középén, elvágjuk a fonalakat. Egy-egy kicsi darabot mindenkinél a kezére kötünk, emlékeztetőül, hogy a közösségben imádkoztak érte, szeretik.



Ima „elkezdett mondatokkal”

Életkor: 10 éves kor felett.

Kellékek: Papírcsíkok, írószerszámok.

A vezető bevezeti az imát egy-két mondattal, amiben elmondja, hogy az Istentől kaptuk mindenünket, testünket, tulajdonságainkat, élettörténetünket stb. Mindent az ő nagyobb dicsőségére szeretnénk tenni, szeretnénk az érzékszerveinket, adottságainkat arra használni, hogy az Örömhírt, Isten szeretetét hirdessük...



Ezután papírcsíkokat oszt ki, amelyeken 1-1 elkezdett mondat van. A mondatokhoz néhány ötlet:

- Uram, van szemem, segíts, hogy láthassam...
- Uram, vannak szüleim, segíts nekem megköszönni...
- Uram, vannak tanáraid, vezetőim, segíts nekem megtanulni...
- Uram, vannak érzéseim, segíts, hogy tudjam érezni...
- Uram, vannak gondjaim, szeretném Veled megosztani azt, hogy...
- Uram, vannak barátaim, segíts, hogy szem előtt tartsam azt, hogy...
- Uram, van fülem, segíts meghallani...
- Uram, van felelősségem, segíts megtanulni azt, hogy...
- Uram, van lelkem! Segíts adni másoknak...
- Uram, szólok Hozzád! Segíts nekem abban, hogy...
- Uram, vannak rám bízott gyerekek, segíts, hogy...

Rövid csendet tart, hogy mindenkinek legyen ideje elolvasni a mondatot és elcsendesedni. Ezután körben mindenki befejezi saját szavaival a mondatot. Ima végén hálát ad a vezető a felsoroltakért. Befejező ének.



Ima napilap alapján

Életkor: 10 éves kortól.

Kellékek: Néhány kivágott újságcikk vagy hírrészlet nem túl régi újságból. Annyi darab, ahány gyerek van. Témája olyan legyen, amiért lehet közbenjáró imát végezni (pl. földrengés, államfők nehéz döntés előtt, baleset, háború, szentté avatás, pápaválasztás). Gyertya, gyufa, esetleg egy földgömb közepén.

A vezető bevezetőt mond arról, hogy a világnak szüksége van az imánkra, Jézus azért küld szét minket, hogy a föld sója legyünk. Ezután mindenki elolvassa csendben a maga cikkét, amivel kapcsolatban közbenjáró vagy hálaadó imát fog mondani.

Körbemegy az ima, mindenki néhány mondatban összefoglalja az újságcikke tartalmát, majd közbenjáró vagy hálaadó imát mond. Minden második-harmadik ember után lehet egy ének.

A végén elmondunk egy Miatyánkot a világért.



Zsoltár-átírás

Életkor: 10 éves kor felett.

Kellékek: A csoport korának megfelelő zsoltárszöveg annyi példányban, ahány gyerek van, vagy egy példányban a sorok végén kérdésekkel kiegészítve.

Előkészület: Kiválasztunk egy hálaadó vagy dicsőítő zsoltárt, és a szövegnek megfelelően a sorok végén kiegészítjük kérdésekkel, amelyek mindenki magában fog majd válaszolni. (Lehet mindenkinek egyet osztani, vagy lehet egy a vezetőnél, aki „irányítja” majd az egyéni elmélkedést.) Pl. kiválasztjuk a 63. zsoltárt és így kiegészítjük:

Isten, én Istenem, téged kereslek, utánad szomjazik a lelkem! (Tényleg szomjazom Őutána?)

Érted sóvárog a testem, mint a száraz, tikkadt, kiaszott föld. (Mit jelent most nekem ez a szárazság?)



Téged keres tekintetem a szent sátorban, hogy erődöt és dicsőségedet megláthassam. (Miben mutatkozhatna meg számomra Isten ereje, dicsősége?)

Mert kegyelmed többet ér, mint az élet, ajkam dicséretet zeng neked. (Jólesik most nekem Istent dicsérni?)

Magasztallak egész életemen át, s nevedben emelem imára kezem. (Zavarba hoz felemelni a kezem? Vagy jólesik? Érdekel, hogy mások mit szólnak?)

Lelkem eltelik veled, mint zsírral és velővel, s a szám ujjongó örömmel mond dicséretet. (Mi volt az elmúlt időben, amivel valóban „elteltem”, töltkeztem?)

Fekhelyemen rólad elmélkedem, éjjel virrasztva feléd száll a lelkem. (Milyen volt az éjszákám? Milyen volt „a lelkem?” Felszállt Istenhez?)

Valóban, te lettél gyámolom, szárnyad oltalmában vigadozom. (Képzelm el, hogy kicssibe vagyok, az Úr szárnya pedig betakar, megvéd. Mit érzek, ha erre gondolok?)

Lelkem hozzád ragaszkodik, jobbod szilárdan tart engem. (Miben nyilvánul meg, hogy ragaszkodom az Úrhoz?)

Akik meg akarják rontani életem, azok lekerülnek a földnek mélyébe, kiszolgáltatva a kard hatalmának és zsákmányul a sakálloknak. (Kik az én ellenségeim, és honnan várok segítséget?)

A király azonban Istenben örül, s mind dicsekszik majd, aki rá esküdött, de a hazugok ajka elnémul örökre. (Miben kell előre lépnem, hogy hitelesebb legyen az életem, kevesebb legyen benne a hamisság?)

Ima menete: Elcsendesedünk, éneklünk egy rövid éneket, majd az adott zsoltárt felváltva, vagy közösen fiúk-lányok váltogatva, vagy egyvalaki felolvassa. Utána az adott kérdésekkel kiegészítve, azok után csendet tartva végigolvassuk soronként vagy mondatonként, időt hagyva az elmélkedésre. A végén éneklünk.



Egymásért imádkozunk – Levéllel

Életkor: 10 éves kortól.

Kellékek: Papírlapok, írószer.

Egy konkrét jelenlevőnek, pl. a tőlünk balra ülőnek írunk egy – lehetőleg kedves hangú, biztató – levelet. Lehet egy imát is írni: Istenhez intézett kérést a mellettünk levőért. Amikor mindenki készen van, átadjuk a leveleket, és közösen imádkozunk egymásért.

Lehet hosszabb spontán imával folytatni, több énekléssel.

Egymást jól ismerő csoportnál nagyon megerősítő levelek születhetnek, amit akár egész életére megőriz az ember.



Mi fogott meg?

Életkor: 10 éves kortól.

Kellékek: Előre kiválasztott zsoltárszöveg. Lehet a heti alkalom elején vagy a táborban bármikor.

Kezdőének. (Ha van az adott zsoltárnak feldolgozott énekformája, akkor az. Ha nincs, akkor bármi, ami illik ide.)



A vezető lassan, érthetően, kifejezően felolvassa az általa kiválasztott zsoltárt. Utána csendet tart, majd korosztálytól függően (10 és 12 év között) megint felolvassa, hogy ki tudjanak választani a gyerekek egy olyan mondatot, részletet, ami megfogta őket, vagy akkor jellemző az istenkapcsolatukra. Ezután sorban mindenki ismétli azt a részletet, amit kiválasztott. Végén záróének.



Egyszerű bibliodráma a Feltámadásról

Életkor: 10 éves kortól.

Időtartam: 20-30 perc.

Előkészületek: Jól átgondolni a feltámadás helyszínét, eseményeit. Nagyobb szabad felületet készíteni a szobában, egyik oldalra egy nagyobb tömegű dolgot helyezünk, pl. fotelt, amit esetleg le is takarunk valamivel. A vezető részéről szükséges tapasztalat: másvalaki által irányított meditációban, bibliodrámban. Kell, hogy legyen tapasztalata a Szentírással való imádkozással, és kell, hogy jól ismerje a csapatot, annak a „ritmusát”, hangulatát értse stb. A csapatot rá kell hangolni egy ilyen imára. Esetleg a végén megbeszélést igényel.

Leülünk a földre, körben. A gyerekek lehajtják a fejüket, becsukják a szemüket. A vezető elkezd részletesen mesélni, hogy hogyan néz ki a környezet, a sziklasír környéke Húsvétvasárnap pirkadatán. Még nem kelt fel a Nap, a földön még látszik a tegnapi esti nagy zivatar nedvessége, a fák, virágok boldogan nyújtózkodnak stb.

Most felszólítja a gyerekeket, hogy legyenek valamik ebben a környezetben. Helyezkedjenek el valaminek a helyében, a fotel a kőszir. Mindenki feláll (a vezető is) és új helyet keres magának, annak megfelelően, hogy mit választott.

Amikor újra elcsendesedtünk, a vezető utasítására elmondjuk, hogy ki micsoda. Pl. pocsolya, nedves kő, mókusz, fa, gyík. Amikor a végére értünk, a vezető folytatja a mesélést: „Végre felkel a Nap, fénye végigsuhan a vidéken. A kőszírből előlép valaki. Végigtekint rajtunk, és mi érezzük határtalan szeretetét. Ahogy ránk néz, tudjuk, hogy ismer, és olyannak szeret és fogad el, amilyenek vagyunk. Boldogan nézünk vissza Rá.”

Néhány percig megmaradunk ebben az állapotban, majd keresztet vetünk. Lehet az is a vége, hogy a vezető a néhány perc után folytatja: (pl.) „Távolról hangok hallatszanak, asszonyok közelednek. A gyík elbújik, a szellő meglebben, vége a végtelen pillanatnak.” Ekkor kicsit megtörik a varázs, de nem árt visszatérni a saját világunkba – különösen, ha nem követi megbeszélés. A megbeszélésben ki-ki elmondja, hogy mit látott mint kő, gyík, levél stb., és hogy miért pont azt választotta.



Levél Jézusnak

Életkor: 10 éves kortól.

Időtartam: 10-20 perc.

Kellékek: Színes A5-ös lapok (annyi, ahányan imádkozunk), tollak, a 139. zsoltár felvágva annyi részre, ahányan imádkozunk, értelmesen felosztva. Legyen mindenkinek egy kis boríték, amibe a levelet elteheti. Esetleg mécsesek, gyertya, gyufa stb.



Mécsesekkel, énekekkel hangulatot teremtünk. Mindenki kap egy tollat és egy írólapot, és levelet ír Jézusnak. Ezt nem olvassa el senki, úgyhogy őszintén, mindent leírhat, pl. bánatot, örömet, aggodást, szégyent, arról, hogy most hogy érzi magát, milyen a kapcsolata Jézussal... Rendes megszólítással lehet kezdeni, pl. „Kedves Jézus!” 3-5 percig ír mindenki, utána csendben megvárjuk egymást. A papírt összehajtva mutatja mindenki, ha készen van.

A végén a 139. zsoltárt részletekre felvágva kiosztjuk, majd felolvassuk. (Uram, Te megvizsgáltál és jól ismersz engem, tudod, ha leülök, vagy ha felkelek. Messziről ismered gondolataimat, szemmel tartod akár járok-kelek, akár pihenek stb.)



Rajz- és zenemeditáció

Életkor: 10 éves kor felett.

Időtartam: Kb. 20 perc.

Kellékek: Gyertya, gyufa, kosárka, üres papír, színes ceruza, zsírkréta, filctoll, kemény alátét a rajzoláshoz, meditatív zene.

Előkészület: Középen gyertyát gyújtunk, mellé helyezzük az üres kosárkát, mindenki kap egy üres papírt, a színeseket mindenki által elérhető helyre tesszük.

Bekapcsoljuk a zenét, és mindenki rajzolni kezd a papírjára, bármit, ami éppen benne van. 15 perc után a rajzokat összehajtva és a kosárba helyezve középre tesszük, amivel azt fejezzük ki, hogy Isten jelenlétébe helyezzük magunkat és mindazt, ami bennünk van.



Tavaszzáró ima

Életkor: 10 éves kortól.

Létszám: Legfeljebb 20 fő.

Kellékek, előkészületek: Ötszirmú virágokat vágunk ki egyszerű írógéppapírból. Még jobb, ha a papír színes. A virágok kb. tenyérnyi méretűek, a szirmok akkorák legyenek, hogy behajtogatva lefedjék a virág közepét. Elő kell készíteni még egy nagyobb, lehetőleg lapos, vízzel telt edényt. Mindenkinek legyen írószerszáma. Főleg kezdőima, de akár zárónak is jó.

Az ima elején mindenki kap egy-egy virágot. A vezető mondja el: „A Te virágod egy kis szépséget ad hozzá a világhoz, az életedhez. Mit szeretnél kérni: milyen új színt, szépséget hozzon?” A papír közepére írják fel a kérést, majd hajtogassák a szirmokat középre. Amikor mindenki készen van, egyszerre helyezzék a virágokat a vízre, és énekeljenek valamit. Ahogy átnedvesedik a papír, kinyílnak a szirmok, és láthatóvá válik a közepére írt mondat.

Egyszer süthető el, de nagyon hangulatos, ahogy kinyílnak a virágok a vízen.



Ima Máriával

Életkor: 12 éves kor felett.

Előkészületek: Egy Mária-képet teszünk ki mindenki által látható helyre. Elé egy nagyobb gyertyát, köré annyi mécses meggyújtatlanul, ahányan imádkozunk.

Mária-éneket éneklünk az ima elején. Ezután csendet tartunk, mindenki Mária elé visz valakit a szívében. A vezető elkezd a Rózsafüzért mondani, előtte meggyújt egy mécses,



és megnevezi azt, akiért ő szeretne imádkozni. Az Üdvözlégymásodik felétől mindenki bekapcsolódik a hangos imába. Ezután a következő imádkozó vesz el és gyűjt meg egy mécses, elmondja, ő kiért kéri az imát, majd ugyanígy elkezd az Üdvözlégymet egyedül, majd közösen imádkozzuk.

Befejezésül Mária-éneket éneklünk.

A végén meg lehet állapodni abban, hogy a tagok 1 hétig hordozzák egymás szereteteit, szándékait imádságukban.



Ima zsoltárrészletekkel

Életkor: 12 éves kor felett.

Kellékek: Kétszer annyi leírt, kivágott, kinyomtatott zsoltárvers, mint amennyi a csapat létszáma; gyertya, gyufa.

Az ima elején a vezető bevezeti az imát egy rövid lelkiismeret-vizsgálattal, megnézzük, hogy most hogy állunk Jézus előtt, milyen gondokkal, örömekkel, dilemmákkal. Aztán az asztalra kitett zsoltárrészleteket elolvastatva mindenki választ egyet, ami őt most „jellemez”, amilyen most ő Isten előtt, amelyik most éppen mintha az ő szívéből szólna. Ezután körbemenve mindenki felolvassa a magáét, és mond hozzá néhány mondatot, fohászt, hálaadást, dicsőítést. Az imák között lehet énekelni, rövid csendet tartani.

Végén elmondhatunk egy közös imát.



Szentélykészítés

Életkor: 12 éves kortól.

Időtartam: Legalább 1,5–2 óra.

Táborozások alkalmával javasoljuk. A gyerekek egyesével elindulnak a közeli erdőbe, és ott elkészítik saját oltárukat a helyszínen található anyagokból. A szentélykészítés közben nem szabad egymáshoz szólniuk, de (különösen kisebbek esetén) szabad egymás közelében dolgozniuk. A megszabott idő előtt nem szabad visszatérni a táborhelyre.

Amikor kész van, az oltár a résztvevő hitét, szeretetét jelképezi, azt, hogy neki fontos Isten.

A többiek is imádkozhatnak érte. Utána az egész csoport végigjárja az elkészített oltárokat. *(Minden oltárnál lehet rövid liturgia: Az oltár építője az oltár előtt áll, a többiek körbeállják. A vezető megkéri az építőt, imádkozzon a közösségért. Aztán ő imádkozik azért, aki építette az oltárt, és a többiek is imádkozhatnak érte.)*

Megjegyzés: Mivel van valami, amivel foglalkozhatnak, nem olyan nehéz csendben maradni a megszabott ideig, így alkalmas a szilencium megszerettetésére, megismertetésére. A gyerekeknek nagyon fontos lesz az a hely, amit elkészítettek, akár egy év múlva is felkeresik, ha arra járnak. Érdemes rögtön a visszaérkezés után megnézni a helyeket, mert a virágok gyorsan elhervadhatnak.





Kérések a közösségnek

Életkor: 12 éves kortól.

Kellékek: Szentírás. Évkezdő alkalomra való ima.

Felolvassuk a 2Tessz 4,12-22 részletet. Néhány perc – életkortól függő hosszúságú – csendben mindenki gondolkozzon azon, a közösségnek szerinte miben kellene fejlődnie a következő évben. Utána körben mindenki kérésként, imádságban elmondja.

Közben a vezető nagyon figyel, és igyekszik megjegyezni a hallottakat. *(Vagy elengedi magát és megpróbál imádkozni.)*



Te hol állsz?

Életkor: Kb. 12 éves kortól.

Létszám: Max. 15 fő.

Kellékek: Fakockák vagy gyöngyök, gyertya. Kezdőimának való.

Mindenki kap egy kockát vagy gyöngyöt. Ezeket helyezték el a középben levő gyertya mellé úgy, hogy azt fejezze ki, hogy éppen hol állnak Istennel való kapcsolatukban. Utána összeszokottabb csoportban következhet egy magyarázat, hogy miért éppen oda kerültek a gyöngyök, ismerkedő csoportban kérések megfogalmazása. Jó mód a szimbólumalkotás megkezdésére, ezért viszonylag kicsiknél is használható.



Szobor-keresztút

Életkor: 12 éves kor felett.

Létszám: Min. 12 fő,

Időtartam: Kb. 1 óra, sétálással együtt.

Kellékek: A csoport létszámának megfelelő számú cetli, melyeken a keresztút állomásainak számai állnak. Minden papírszeleten 3-4 szám legyen, és mindegyik számból 3-4 db legyen. Kisebb létszámú csoportnál értelemszerűen több szám kerül egy lapra. Ha ez most érthetetlen, a leírás talán megvilágítja.

Mindenki kap egy lapot, amire rá van írva, hogy mely állomásokban fog részt venni. Ennek megfelelően elindul az első állomást megjelenítő 3-4 fő a keresztút helyszínén. Egy megfelelőnek látszó helyen megállnak, és szoborcsoportszerűen megjelenítik az adott stációt. A többiek elmondanak néhány Üdvözlégyet. Közben mondhatják valamelyik fájdalmas titkot vagy a következő állomás nevét kicsit átfogalmazva. Ezután elindulnak lassan utánuk. A stációhoz érve a vezető hangosan kimondja az állomás nevét, és egy-két percig nézik a szoborcsoportot. Majd a vezető – esetleg térdet hajtva – azt mondja: „Imádkunk téged Krisztus és áldunk téged!” Közösén válaszolják: „Mert szent kereszted által megváltottad a világot.” Majd továbbindul a második állomásban részt vevő csoport, a többiek pedig imádkoznak néhány Üdvözlégyet. Így megy ez az utolsó állomásig.

A keresztre feszítésnél felolvashatjuk a következő imát (nagyobbaknak való):



Megfeszített

*Ki fölfüggeszté mind a földet,
Ő függ itt gyámoltalan!
Ki megrögzíté egek boltját,
itt leszögezve nem mozdulhat.
Ki földhöz fűzte teremtményit,
itt fára feszül leszögezve.
A Minden Urát itt gyalázzák,
az Istent magát meggyilkolják.
Zsidók Királyát halni vitte*

*maga az Ő zsidó népe.
Óh vad gyilkosság, rémes büntett.
Az Úrral bánnak legvadabbul,
mezítlén testét nem méltatják,
hogy bámulóktól eltakarják.
A Fények mind fordítják arcuk.
A nappal éjjé kábult-torzult,
hogy rejtse Őt, ki fán kitéve
függ látványul a Mindenségre.*

(Szárdeszi Szent Meliton – 2. század; Meskó Lajos fordítása)

Jézus halálánál együtt imádkozzák a Miatyánkot; amikor testét Mária kezébe teszik, akkor az Üdvözlégyet. A végén a sír előtt hosszabb csöndet tartunk. Mindenki rövid imával fordulhat Jézushoz.



Imalánc

Életkor: 14 éves kortól.

Létszám: 8-15 fő.

Időtartam: Kb. 10 perc.

Kezdőének után az első imádkozó elmondja őszintén, hangosan, hogy milyen szándékra kér imát. (Lehet a szándékot eleve leszűkíteni pl. arra, hogy ő mitől tart, mitől fél most, vagy milyen nehéz dolog fog történni a héten, vagy mi az, ami nyomasztja ebben a hónapban.) Ezután sorban mindenki ugyanezt elmondja. Ezután egy kezdő ember elmondja, hogy ő kinek a szándékára szeretne imádkozni. A megszólított odamegy hozzá és megfogja az egyik kezét, majd folytatja a sort és ő hív maga mellé valakit úgy, hogy megnevezi akár az illetőt, akár az általa hozott szándékot. Értelemszerűen mindig csak azok közül az emberek közül lehet szólítani valakit, akik még nem állnak a láncban. Az utolsó ember az elsőért imádkozik, és így bezárul a kör. Végül következik a befejező ének, illetve elimádkozunk egy Miatyánkot a felsorolt szándékokra.



Megjegyzés: Imádkozható a találkozó befejezéseként, és a következő alkalomig mindenki imádkozhat azért, akit választott.



Lélek-időjárás

Életkor: 14 éves kortól.

Érdemes lehet az elején példákat, esetleg képeket hozni, hogy megértsék, milyen időjárásra gondolunk. Aztán eltöprengünk, hogy éppen milyen idő van bennünk (pl. nedves, őszi ködszítálás vagy kicsit csípős hideget árasztó, de napfényes tavaszi hajnal). Körben mindenki elmondja, hogy milyen idő van benne és miért, majd kérést vagy hálaadást fogalmaz meg. A vezető esetleg érdeklődhet az időjárás további részleteiről.



Milyen vagy?

Életkor: 14 éves kortól.

Időtartam: Kb. 15 perc.

Kellék: Különböző formájú kövek, virágok vagy tengeri herkentyűk.

Mindenki válasszon egy tárgyat, ami valamilyen szempontból órá emlékeztet. Körben mindenki mondja el imában Istennek, miért éppen azt választotta, miben hasonlít órá az a tárgy. Figyelem! Fel kell készülni rá, hogy el akarják majd vinni az adott tárgyat.



Személyes üzenet

Életkor: 14 éves kor felett.

Időtartam: Kb. 15 perc.

Kellékek: Gyertya, gyufa, írószer.

Előkészület: Középen gyertyát gyújtunk, mindenki kap írószert és egy az alábbiakban leírt szöveget.

Az imához szükség van az alábbi szentírási szövegre – kipontozott helyekkel a neveknek – annyi példányban, ahányan részt vesznek:

Most hát ezt mondja az Úr, a teremtd, , az alkotód,: Ne félj, mert megváltalak; neveden szólítalak; az enyém vagy. Ha tengereken kelsz át, veled leszek; és ha folyókon, nem borítanak el, ha tűzön kell átmenned, nem égsz meg, és a láng nem perzsel meg.

Mert én, az Úr vagyok, a te Istened, Szentje, a Megváltód. Iz 43,1-3; (Ugyanígy előkészíthetünk más részleteket is, pl. Iz 49,1-9; Iz 62,2-4)

A kipontozott helyre mindenki írja be a saját nevét, majd imádkozza végig az így kiegészített szöveget, mintha Isten ezt személyesen neki mondaná.



Mit jelent imádkozni? – Ima az imáról

Életkor: 14 éves kor felett.

A vezető keresztet vet, és az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi: „*Most gyerekek válasszait olvasom fel, arra a kérdésre, hogy mi az az ima.*” (Nem muszáj az összeset felolvasni!)



Imádkozni olyan, mint...

...egyedül az erdőben egy cél felé menni, de valami mindig megsegít.

...hegedülni.

...papírsarkányt eregetni.

...virágot szedni.

...tanulni

...álmodni.

...ércet bányászni.

...enni meg inni.

...a madár.

...repülni.

...rajzolni.

... hallgatózni.

Az igazi ima...

...a röpima: olyan, mint egy hullámfodor.

...az, amikor az ember saját szavaival fogalmazza meg.

...beszélgetős.

...csendes, mint a tó.

...rövid.

...oldódás.

Az igazi ima olyan, mint...

...a Nap.

...a szélmalom.

...a tiszta víz, hisz egy imának őszintének kell lennie.

...a versenyautó.

...a zene. Megnyugtat.

...az eső.

...az ősz színei.

...egy külön élet.

...egy melegvizű fürdő.

...egy nyári este.

...egy autóverseny.

A jó ima pihetoll.

Az ima akkor jó, ha szívből jön.

Most keressem meg, milyen az én imádságom? Mondjam el Jézusnak. Kérdezzem Őt, milyennek látja az én imámat? (3-5 perc) Végül fogalmazzam meg, miben kérek segítséget az Úrtól. Ének, majd mindenkit meghívunk arra, hogy hangosan is mondja el a kérését.



Egymásért imádkozunk – Jó tulajdonságok

Életkor: 14 éves kortól.

Időtartam: Legalább 15 perc.

Kellékek: Papírlapok, írószer (esetleg papír a dobozhajtogatáshoz). Jó kezdőimának, évzáró alkalomra. Vezetőválasztás előtt különösen ajánlott!

Mindenki ír legalább 5 jó tulajdonságot a csoport három másik tagjáról. Kettő meghatározott (pl. a két szomszédja vagy szemben vele), egy pedig szabadon választott. Több emberről is lehet írni, ha van ideje rá, de a meghatározott emberekről mindenképpen kell. Így biztos, hogy mindenki kap legalább két lapot.

Ha van elég idő, az a legjobb, ha mindenki ír mindenkiről.

Megjegyzés: Hangulatos kiegészítés, ha az ima megkezdése előtt közösen hajtogat a csoport minden tagja egy-egy dobozt, és abba gyűjtik az elkészült lapokat. Így nem tűnnek el és könnyebben megőrizhetők.



Kedvelt szentírási rész

Életkor: 14 éves kor felett.

Kellékek: Minden gyereknek jusson Szentírás.

Előkészítés: A vezető előre kikeresheti a számára kedves szentírási részt.

A kezdőének után a vezető felolvassa a kiválasztott szentírási részt. Utána néhány szóban elmondja, miért ezt választotta, mit jelent ez neki. Mindezt imába foglalja.

Ezután elmondja, hogy a gyerekek is kövessék a példáját. Fontos elmondani, hogy néhány soros legyen csak a kiválasztott rész, ne egy egész fejezet, hanem egy-egy kiragadott mondat vagy sor. Megint énekelnek, majd az éneket 5 perces csend követi. Ez alatt kell kikeresni az idézetet. Újabb ének után mindenki felolvassa a részt, majd saját szavaival imát fűz hozzá. (Ha sokan vannak, lehet 4-5 emberenként énekelni)

Zárásként Üdvözlég, illetve ének.



Családepítés

Életkor: 15 éves kortól.

Létszám: Max. 15 fő.

Időtartam: legalább fél óra.

Kellékek: Különböző alakú, színű, méretű fakockák vagy lego.

Középre kirakjuk az építőkockákat. Mindenki építsen fel belőle egy szobrot, ami a saját családját jelképezi. Amikor mindenki elkészült, körben haladva magyarázzák el, mi a jelentése a szobornak. Figyeljünk arra, hogy könnyen válhat nagyon mély megnyílássá az ima, ezért fontos, hogy összeszokott csoportban próbálkozzunk vele.





Csapatépítés kockákkal

Életkor: 15 éves kortól.

Létszám: Max. 15 fő.

Időtartam: Legalább fél óra.

Kellékek: Különböző alakú, színű, méretű fakockák vagy legó.

Középre kirakjuk az építőkockákat. Mindenki vegyen belőle kb. ugyanannyit. A vezető középre rak egy kockát és megkéri a többieket, hogy építsenek hozzá a kockáikból – de mindig csak egy kockát tegyenek hozzá! Fontos, hogy arról semmit se mondjon, hogy mi ennek az egésznek az értelme!

Halk zene szól, és körbemegyünk, amíg a kockák el nem fogynak. Amikor elkészültünk, a zene elhallgat, és körben mindenki elmondja, szerintem mit építettünk, és hogy milyen volt ez az egész.

Végül ének, majd imádkozunk a közösségért. Mindenki megáldja az építményt, egyben a közösséget.

Figyeljünk arra, hogy könnyen válhat nagyon mély megnyílássá az ima, ezért fontos, hogy összeszokott csoportban próbálkozzunk vele.



Levél Jézusnak – válaszlevéllel

Életkor: 15 évnél idősebbek.

Időtartam: 20–40 perc.

Kellékek: Színes (vagy fehér) A5-ös lapok (pont annyi, ahányan imádkozunk), kipróbáltan író tollak, a 139. zoltár felvágva annyi részre, ahányan imádkozunk, értelmesen felosztva. Legyen mindenkinek egy kis boríték, amibe a levelet elteheti. Esetleg mécsesek, gyertya, gyufa stb.

Mécsesekkel, énekekkel hangulatot teremtünk. Mindenki kap egy tollat és egy írólapot, és levelet ír Jézusnak. Ezt nem olvassa el senki, úgyhogy őszintén mindent leírhat, pl. bánatot, örömet, aggódást, szégyent, arról, hogy most hogy érzi magát, milyen a kapcsolata Jézussal... Rendes megszólítással lehet kezdeni, pl. „Kedves Jézus!”

3-5 percig ír mindenki, utána csendben megvárjuk egymást. Fontos, hogy a kapott lapnak csak az egyik oldalára szabad írni. A papírt összehajtva mutatja mindenki, ha készen van.

Most pedig mindenki képzelje el, hogy a levelet átadja Jézusnak, aki nagy szeretettel átveszi, és el is olvassa... Most pedig olvassam el a levelet úgy, mintha Jézus lennék, mintha az Ő szemével látnám magamat, a leveletem. (Erre is adjunk egy-két percet.) Ha kész vagyok, tegyem le a levelet.

Ha mindenki kész van, éneklünk, majd folytatjuk.

Most pedig képzeljem el, hogy Jézus, mert nagyon szeret engem, válaszol is a levélre. Lássam magam előtt, amint írja a levelet... Fordítsam meg a lapot, és írjam meg az Ő válaszát. Nem biztos, hogy tényleg ezt akarja írni. De hagyatkozzam az érzéseimre, és írjam le, ami eszembe jut. Ha kész vagyok, megint hajtsam össze, és tegyem le a levelet...

3-5 percig ír megint mindenki, utána csendben megvárjuk egymást.

Végül most képzeljem el azt, hogy Jézus hozzám jön és átadja nekem az Ő levelét. Lássam az arcát, a mozdulatát. Vegyem át a levelet és olvassam el.



Persze ezt most én írtam. De Jézus öröktől fogva tudta, hogy mi most így együtt leszünk. Öröktől fogva tudta, hogy megírom ezt a levelet. Öröktől fogva készült erre a pillanatra. Miért ne használhatná fel ezt a levelet arra, hogy mondjon nekem valamit? Talán csak egy apró szót, hangsúlyt... Olvassam el a levelét, keressem, hogy mit akar nekem igazán mondani, a szívemben ültetni. Így olvassam...

A végén ének.



Kérdések befejezése

Életkor: 16 éves kor felett.

Időtartam: Kb. 30 perc.

Kellékek: Gyertya, gyufa, egy lap, amire az alábbi kérdések és megkezdett mondatok vannak felírva:

Isten az számomra, aki...

Isten nem az számomra, aki...

Ha szomorú vagyok, pihenek, olvasok...

Az segítene közelebb Istenhez, hogy...

Azért haragszom Istenre, mert...

Azon kéne Istennel való kapcsolatomban változtatni, hogy...

Én nem tudok Istennek hálát adni azért, hogy...

Istennel kapcsolatban arra vágyom leginkább, hogy...

Az gátol az Istennel való kapcsolatomban, hogy...

Fontos, hogy figyeljünk arra, hogy a papíron minden mondat után hagyjunk helyet a válasza, befejezésre.

Meggyűjtjük a középre helyezett gyertyát, mindenki kap egy lapot a fenti szöveggel és írószerszámmal.

Kb. 15 perc alatt mindenki írásban megválaszolhatja a kérdéseket, illetve befejezheti a mondatokat. Az ima második felében csendben vagy akár hangosan is Isten elé vihetjük azokat a dolgokat, amik az első részben napfényre kerültek bennünk.

Az egész ima alatt hallgathatunk valami békés, meditatív zenét.



Életút

Életkor: 16 éves kor felett.

Időtartam: Kb. 30 perc.

Kellékek: Gyertya, gyufa, kosárka, üres papír, színes ceruza, zsírkréta, filctoll, kemény alátét a rajzoláshoz.

Előkészület: Középen gyertyát gyújtunk, melléhelyezzük az üres kosárkát, mindenki kap egy üres papírt, a színeseket mindenki által elérhető helyre tesszük.

Mindenki rajzoljon egy vonalat a papírjára (lehet egyenes, görbe, rövid, hosszú), és jelölje meg rajta az életének azon állomásait, amelyek jelentősek voltak számára az Istennel való kapcsolatában. Közben szent zene szól. Amikor kész vannak, a vezető imára hívja őket kb. így:



„Arra kérek, hogy ami a rajzon van, azt mondd el Jézusnak. Hogy mi történt akkor veled, mit jelentett akkor és mit jelent most. Mondd el, aztán kérdezd meg Tőle: Ő mit mond erre!”

Az ima végén a lapokat összehajtvá és a kosárba helyezve középre tesszük, majd közösen hálát adunk eddigi életünkért.

Lehet a rajzokról a rajz elkészülte után – még az ima előtt – kis megosztást csinálni 2-4 fős csoportokban.



Saját zsoltárt írunk

Életkor: 16 éves kor felett.

Kellékek: Tollak, ceruzák, papírok, gyertya, gyufa.

Előkészület: Felolvasunk egy zsoltárt, megbeszéljük, hogy a zsoltárosra általában mi jellemző: valamit kér Istentől, elmondja a nehézségeit, örömeit, kimutatja az érzéseit. A zsoltárokban sokszor szerepelnek élethelyzetek, természeti képek stb.

Kezdőének (lehetőleg valami zsoltárátírat). A zsoltárt felolvassuk, majd mindenki fog egy tollat, papírt, és megpróbálja végiggondolni a jelenlegi helyzetét, Istenhez való viszonyát, akkori örömeit, nehézségeit, hangulatát. Megpróbálja zsoltárba foglalni.

Ha már körülbelül mindenki készen van, akkor felolvassa mindenki a sajátját. Közte lehet énekelni. Záróének: lehetőleg valami zsoltárátírat.



Fájdalmas emlékek gyógyítása – szemlélődés a keresztt előtt

Életkor: 16 éves kor felett.

Vezető: *Térjünk vissza a közelmúlt valami kellemetlen eseményéhez, bármily csekély legyen is az.*

Éljük át újra, idézzük fel a rossz érzésekkel együtt.

Most helyezzük magunkat a Megfeszített Krisztus elé. Ne beszéljünk... Csak nézzük és szemléljük Őt... Ha szeretnénk közölni Vele valamit, tegyük szavak nélkül...

Néhány percen át váltogassuk a kellemetlen élmény emlékét a kereszten függő Jézus szemlélésével... Aztán fejezzük be a gyakorlatot.



Vezetett meditáció az Isten jelenlétéről

Életkor: 16 éves kortól.

Időtartam: Min. fél óra.

Isten megteremtette a világot. Megteremtette a világot a legnagyobb dolgoktól a legapróbbakig: a szárazföldet, a vizet, a szelet, a világosságot, a sötétséget, a parányi bogarakat, a homokszemeket. Isten mindezekben jelen van, hiszen az alkotó minden alkotásában jelen van. Ha ismered az alkotót, felismered az általa teremtetekben. Gondold végig, mennyi mindenben felismerheted Istent!



Te is teremtesz a hétköznapiakban. Szereteted, odafigyelésed vagy nemtörődomséged meglátszik alkotásaidon. Nem csak tárgyakat, élőlényeket lehet teremteni. Alkotás, alakítás, ha a feladataidat megoldod, ha beszélgetsz a barátaiddal, ha idegenekkel ismerkedsz. Mi minden formálódik a kezed alatt a hétköznapiakban? Alkottál-e, alkotsz-e valami maradandót életedben? Miben hasonlítanak azok rád? Milyen sikereid, kudarcaid voltak?

Mivel Isten alkotása vagy, jelen van benned is Isten. Ha te teremtesz, tulajdonságaidat átörökítéd teremtményeidbe. Bennük melyek a tőled örökölt isteni és emberi tulajdonságok?

Figyelsz-e arra, hogy minden cselekedetednek hatása van? Tudatosan éled-e meg cselekedeteidet?

Ez a törekvés a tudatosságra segíthet, hogy megtudd, mi Isten akarata.

Most pedig arra kérlek, hogy néhány percet szánjunk arra a titokra, hogy Isten jelen van a művei által az életünkben.

Keress az életed mostani szakaszában egy megoldatlan, számodra nehezen értelmezhető helyzetet! Mondd el Istennek, mennyire nem érted ezt a helyzetet. Kérdezd meg Istent: Ő mit szeretne kihozni belőle, hogyan van jelen benne? (Néhány perc csend.)

Most pedig kérlek, ha lehet, hangosan, mondd el Istennek, mit fedeztél fel ebben a pár percben.



Képmeditáció

Életkor: 16 éves kor felett.

Segédeszközök: Különböző témájú képek, jóval több, mint ahányan imádkoznak.

Fontos hogy az imához olyan légkört, körülményeket teremtsünk, amelyek kifejezetten segítik az elmélyülést. Ugyanígy fontos, hogy a csapatot ráhangoljuk az imára.

Kezdőének, majd mindenki megkeresi, és felveszi azt a képet, ami őt most leginkább kifejezi.

Most megkérjük a csapatot, hogy mindenki helyezkedjen el úgy, hogy most kicsit hosszabban fogunk imádkozni. Tudatosítjuk, hogy most ez a mi imaidőnk. Szánunk rá időt, hogy elcsendesedjünk, összeszedjük magunkat, s hogy mindenki meg tudjon nyílni arra, amit most kap. A vezető lépésről lépésre vezetjük az elmélkedést:

– *Kérem Istent, ajándékozzon meg azzal, amire az ima során vágyom.*

– *Nézem a képet és hagyom, hogy hasson rám, hogy eljussak a külső érzékeléstől a belső megrendültségig. Mit érzek a kép nézése közben? Mi az, ami megszólít, mi az, ami taszít? Mire emlékeztet a kép? Vizsgálatom magam a képben? Ami a képben megszólít, egyben segít abban is, hogy belépjek a képbe és feloldódjak benne.*

– *Kérem Istent, hogy lássam, amit ez a kép most nekem mondani akar – Istenről és magamról. Elidőzőm a képnél és a saját érzéseimnél.*

– *Végül visszatekintek arra, amit tapasztaltam, és hálával, könyörgéssel fordulok az Úrhoz, aki közel akar lenni hozzám.*

A végén egy szabad imával fordulunk Istenhez, majd Miatyánkkal vagy egy énekkel zárunk. Végül, az imától elválasztva mindenki beszámol arról, mit tapasztalt, mit jelentett neki ez az ima.





A Miatyánk szavai – egyéni feldolgozás

Életkor: 16 éves kor felett.

Énekelünk, majd a vezető meghív mindenkit egy közös elmélkedésre. Miután mindenki elhelyezkedett, elkezd az imát kereszttetéssel és a következőkhöz hasonlóan vezeti az imát:

Isten életet ajándékoz nekem, szeretettel és hűséggel gondoskodik rólam. Elfogadom ezt az ajándékot, kapcsolatba lépek vele? Meg vagyok ugyanis hívva, hogy válaszoljak. A Miatyánk egy lehetősége, hogy igent mondjak arra, hogy Isten megteremtett engem s hogy életem forrása.

Elcsendesedem és tudatosítom, hogy Isten jelen van.

A „Mi Atyánk” megszólítást ismételve. Nem egyszerűen a szavak jelentésén gondolkodom.

Hagyom, hogy átéljem ezt a szót, és arra figyelek, hogy mi történik bennem.

Ha megérintettek a szavak, szívből Istenhez fordulok, és elmondom neki, hogy mi az, ami mozgat, vagy csak egyszerűen hallgatva maradok meg az ő jelenlétében, amíg elkalandozás nélkül tudok.

Akkor továbbhaladok az első kérésig: „szenteltessék meg a te neved” stb.

Ha időm letelt, befejezem a Miatyánkot, és kereszttetéssel vagy térdhajtással zárom az imáidőt.



A Miatyánk szavai – csoportos feldolgozás

Életkor: 16 éves kor felett.

Hasonló az egyéni feldolgozáshoz. A vezető elmondja, hogy most a Miatyánk szavait, kéréseit imádkozzuk lassan. Utána így vezeti az imát:

„Isten életet ajándékoz nekem, szeretettel és hűséggel gondoskodik rólam. Elfogadom ezt az ajándékot, kapcsolatba lépek vele? Meg vagyok ugyanis hívva, hogy válaszoljak. A Miatyánk az igent mondás egyik lehetősége arra, hogy Isten megteremtett engem s hogy életem forrása ... Most először mindenki csendesedjen el, és tudatosítsa, hogy Isten jelen van. Ha ez megtörtént, mondja ki hangosan – vagy legalábbis hallhatóan –: »Miatyánk«, majd magában »ízlelgesse« ezt a szót, amíg jólesik. Fontos, hogy átéljem ezt a szót, és arra figyeljek, hogy mi történik bennem. Ha megérintettek a szavak, szívből Istenhez fordulok, és elmondom neki, hogy mi az, ami mozgat, vagy csak egyszerűen csendben maradok meg az ő jelenlétében, amíg elkalandozás nélkül tudok. Akkor továbbhaladok az első kérésig: »szenteltessék meg a te neved«. Mindig hangosan mondjuk ki, ahol tartunk, és közben ne sokat törődjünk azzal, hogy a többiek hol tartanak.”

Fontos az elején elmondani, hogy itt egyáltalán nem az a cél, hogy mindenki a végére érjen a Miatyánknak. Ha viszont a végére ért, kezdheti előlről. Abban azonban egyezünk meg, hogy mennyi ideig imádkozunk. Ha az idő letelt, a vezető elkezd hangosan, lassan, de folyamatosan mondani a Miatyánkot, a többiekre bízva, hogy mennyire kapcsolódnak be. Kereszttetéssel és/vagy énekkel zárják az imát.





Történet alapján rajzzal, zenével imádkozni

Életkor: 16 éves kortól.

Időtartam: Min. fél óra.

Kellékek: A) papír, ceruza, zsírkréta stb. mindenkinek, B) zenelejátszó eszköz, vallásos zeneválogatás.

A vezető felolvassa az alábbi történetet:

Egy idős asszony érkezett a szentpétervári érsekhez: „Érsek úr, én éveken át napi egy óra hosszat mondtam a Jézus-imát, és sosem éreztem Isten közelségét, holott ezt ígéri, nemde?

Az érsek, aki jól ismerte az asszonyt és életkörülményeit, így válaszolt: „Asszonyom, mától ne imádkozza a Jézus-imát. Valami mást ajánlok Önnek. Miután megitta reggeli kávéját, tegyen rendet a szobájában, helyezze el a hintaszékét úgy, hogy a kertre lásson, s vegye elő a kötéshez szükséges eszközeit. Üljön a széken, és nézzen szét a szobában, aztán kezdjen kötni. Kössön egy negyedórán át Isten jelenlétében, hagyja, hogy Isten nézze, ahogyan köt, s ne tegyen többet, csak hagyja, hogy Isten nézze Önt, amint köt, mindennap egy negyedórán át.” Az asszony csodálkozott, megköszönte a tanácsot, és elment.

Egy félév múlva visszajött: „Érsek úr, köszönöm. Amit egy életen át hasztalan kerestem, most megtaláltam: Isten jelenlétét!”

A vezető mindenkit felszólít: Kicsit szedjem rendbe magam, mint az asszony, aki először is rendet rakott, hiszen ez segít összeszedni magam.

A) A pusztá kezemmel, rajzolással fejezem ki, hogy mi az, ami jelenleg foglalkoztat, s hagyom, hogy Isten is lássa azt.

B) Vagy nyugodtan meghallgatunk egy zeneművet, és hagyom, hogy Isten velem hallgassa azt, s én vele együtt hallgatom. Mit akarhatok még?

Rövid imával, gesztussal megköszönjük Istennek, hogy velünk van.



Zsidó bibliaiskola

Életkor: 16 éves kor felett.

Létszám: 10-20 fő.

Időtartam: Kb. 15 perc.

Kellékek: A kiválasztott szentírási szöveg annyi példányban, ahányan vagyunk, nagyobb tér.

Elmeséljük, hogy a zsidó bibliaiskolában egy-egy szöveget mindenki hangosan olvas és közben mozog (pl. előre-hátra dülöngél), ami segíti őket abban, hogy jobban tudjanak szövegre figyelni. Most mi is hasonlóan fogunk imádkozni.

Mindenki megkapja a kiválasztott szentírási szöveget (lehet pl. zsoltár vagy akár egy újszövetségi történet), és hangosan olvassa a saját tempójában, közben mozog (pl. sétálgat). Kb. 10 perc után leülünk, és mindenki mondhat egy-egy szót vagy mondatot, ami az adott részből megérintette.





Ima a népekért

Életkor: 16 éves kortól.

Létszám: 10-20 fő.

Időtartam: Kb. 15 perc.

Kellékek: Annyi lap, ahány országért imádkozni szeretnénk. Minden lapon legyenek rajta a következők: az ország neve, zászlója, területe, lakóinak száma, az ott élő nemzetiségek (esetleg azok aránya).

Előkészület: Egy tágas szobában vagy teremben körberakjuk pl. a falak mellé az országok lapjait.

Mindenki szabadon mászkálhat a szobában, és egy-egy országlap előtt megállva csendben imádkozhat az ott lakókért. Közös imával zárjuk le.



Egymásért imádkozunk – Kitérdelős

Életkor: 16 éves kor felett.

Időtartam: Sok időt érdemes rászánni.

Előkészítés: Legjobb, ha az Eucharisztia vagy legalább az oltár elé lehet kitérdelni. Ha ez nem megoldható, akkor gyertya, ikon vagy egy kereszt is alkalmas.

Éneklünk, majd felolvassuk a leprás meggyógyításának történetét:

„Amikor lejött a hegyről, nagy népsokaság követte. Egyszer csak odament hozzá egy leprás, leborult előtte és kérte: „Uram, ha akarsz, megtisztíthatsz!” Jézus kinyújtotta kezét, megérintette, s így szólt hozzá: „Akarom, tisztulj meg!” Erre az nyomban megtisztult leprájától.” Mt 8,1-3

Mindenki végiggondolja, mi az ő „leprája”:

- Miből szeretnék meggyógyulni, ami talán nem látható, mégis valahol beteggé tesz?
- Mi az, amit nem tudok magamban elfogadni, ami miatt félek az embereknek megmutatni magam?
- Mi az, amit szégyellek, amitől undorom magamban?
- Mi az bennem, ami elválaszt másoktól?

Ha végiggondoltam, képzelem, hogy én vagyok az a leprás. Szeretnék odamenni Jézushoz? Fel tudok állni? Tudom vállalni a vágyam, hogy Ő meggyógyítson? Akarok egyáltalán meggyógyulni? Próbáljam meg kicsit átélni: „Most vagy soha! Itt van Jézus egy karnyújtásnyira!” Gondolatban boruljak le előtte!

Éneklünk, majd a vezető meghív mindenkit, hogy ha szeretne, térdeljen ki Jézus elé, és a többiek akkor imádkoznak érte. Először a vezető vállalhatja, hogy letérdel.

A többiek közül, aki akar, odatérdel mögé és a vállára teszi a kezét. Lehet hangosan is könyörögni a középben levőért, vagy éppen az illetőnek magáért, de csendben is lehet. Mindenki azért imádkozik, aki középben térdel. Az illető akkor ül vissza a helyére, amikor szeretne.

Fontos, hogy végig a kisebb-nagyobb csendek között énekeljünk. Figyeljünk arra, hogy ez nagyon mély ima, érzékenyen összefügg az emberek belső állapotával. Elsősorban együtt töltött, lelkigyakorlatos nap végére vagy délutánjára ajánlható, utcáról beesve az emberekben inkább ellenállást fog ébresztetni. Ugyanígy, ha nem jó a közösség belső légköre.





Történet alapján imádkozni – A szomjas kismadár

Életkor: 16 éves kortól.

Időtartam: Min. fél óra.

A vezető keresztet vet, és az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi:

Tudatosítom magamban, hogy ez most az én imaídom, amelyet Isten színe előtt töltöhetek, és tudatosan elkezdem az imát. Meghallgatom „a szomjas kismadár” történetét, és közben nyitottan figyelek arra, milyen érzéseket ébreszt bennem.

A szomjas kismadár

Az egész nagyon is átlagosan kezdődött. Mint minden madár, ő is kikelt a tojásból, ült a többiekkel együtt a fészeken, és tartotta a csőrét a szülei felé. Felnőtt és társaival együtt gyakorolta a repülést, ahogyan azonban a szárnyai nőttek, nőtt benne a szomjúság is, a friss forrásvíz utáni szomjúság. Nem tudta, honnan ez a végtelen szomjúság, azt sem, hogy nem minden madár ilyen szomjas. Mindannyian a közeli pocsolyákból és tóból ittak, s nevettek, mikor a kismadár élő forrásvízre vágyott, s a fejüket rázták:

– *Annyi pocsolya van, hogyan lehetsz még szomjas?*

Voltak, akik nem nevettek, mert ők is ismerték az élő víz utáni vágyat. Ők azonban pusztán álomnak tartották ezt a vágyat.

A kismadár szomja olyannyira megnőtt, hogy elhatározta, megkeresi az élő víz forrását, s többórányi repülés után talált is egy patakot a fák között, mivel azonban már későre járt, visszafordult, s másnap korábban indult útjára. Megkóstolta a vizet, amely frissebb volt, mint a pocsolyák vize, de még nem elég friss. Egyes madarak úgy mesélték, a patak mentén felfelé haladva egyre frissebb és tisztább a víz, s ezzel tért haza. Elmondta társainak, azok azonban csak nevettek rajta, amikor látták, milyen fáradtan tér haza. Szeméből eltűnt ugyanis a remény lángja. Kérdésekre elmesélte, mit látott.

Szomja olyan nagy lett, hogy nap mint nap elrepült a forráshoz, s mindig egyre messzebb jutott. Olykor nagyon fáradt volt, de voltak ott már madarak, akik ismerték az ő szomjúságát, s lassan közösséget alkottak, mégis minden este hazarepült. Bár szívesebben maradt volna a forrásnál, mégis elment társaihoz, akiknek nem maradt reményük, hogy vizet találjanak szomjúságukra. Tudta, vissza kell térnie hozzájuk, hogy erőt adjon nekik. Minden este köréje gyűltek néhányan, s a lassan ők is kezdtek reménykedni, de kezdetben nem volt elég erejük a forrásig eljutni. A kismadár azonban erőt adott nekik és elkísérte őket.

A többiek nem kedvelték ezeket a madarakat, s azzal vádolták őket, hogy beképzelt semmirekellők, hiszen úgy vélték, nem raknak fészket, nem esznek kártevőket, s nem is énekelnek. Azonban minden madár eszik is, énekel is, s a szomjúság madarai is ettek és énekeltek, csakhogy útközben, mert nem ez volt a számukra a legfontosabb. A friss, élő víz reménye ugyanis nagyobb volt bennük.

Olykor előfordult, hogy a csúfolódók egyike-másika maga is felfedezte magában ezt a nagy szomjúságot, s nem tudta eldönteni, hogy maga is a forráshoz repüljön vagy maradjon. Olykor igen nehéz volt a messzi forráshoz repülni, igen mérgelődtek saját képességeik határain/végességén. A kismadár meg tudta érteni ezt a fájdalmat, hiszen ő maga is szenvedett emiatt egykor. Egyszer egy madár azonban így szólt hozzá: „Ha minden nap iszol a vízből, annyi van benned, hogy sosem halsz szomjan.”



Tulajdonképpen nem is tudom, hogyan végződött a kismadár története, de abban biztos vagyok, hogy eljutott a forrásig.

Milyen érzéseket kelt bennem a történet? Találok valami hasonlót az életemben?

Ismerem az élő víz szomjúságát, a vágyat mindaz után, ami étellel telít engem? Hogyan engedek ennek a vágynak?

Amikor követni igyekszem ezt a vágyamat, de nehézségek merülnek fel és megtapasztalom saját képességeim határait, akkor mit teszek? Ki és mi segít nekem megmaradni ezen az úton? Vagy egyszerűen engedem, hogy az akadályok eltérítsenek az útról?

Van olyan tapasztalatom, hogy „sosem halok szomjan, mert elég vízem van”? Hiszek-e benne, hogy Isten ébren tartja bennem a vágyat és egykor majd betölti? Mindezzel, ami most bennem van, Isten elé állok, és beszélgetni kezdek vele róla...



Történet alapján imádkozni – Saját imaszokásaim vizsgálata

Életkor: 16 éves kortól.

Időtartam: Min. 45 perc.

Kellékek: Toll, papír mindenkinek.

A vezető keresztet vet, és az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi:

Tudatosítom magamban, hogy ez most az én imaidőm, amelyet Isten színe előtt tölthetek, és tudatosan elkezdem az imát. Megnyugszom és elmerülök Isten jelenlétében.

Meghallgatom Paul Roth írását:

„Van, hogy olyan az imám, mint egy szem, amely téged keres, mert elvesztettelek. Van, hogy olyan az imám, mint egy kar, amelyet felemelek, hogy lásd, hol vagyok a sok ember között. Van, hogy olyan az imám, mint egy kéz, amelyet a szememre teszek, hogy eltakarjak mindent, ami elvonja tőled a tekintetem. Van, hogy olyan az imám, mint egy láb, amely idegen talajon tapogatózik, s utat keres feléd. Van, hogy olyan az imám, mint a lehajtott fejem, amely szükségemet és bűnömet jelzi, s egy új életben reménykedik. De eljön az idő, amikor az imám olyan lesz, mint a szem, amely a te szemedbe néz, s akkor csak ez a tekintet lesz, és semmi más. Uram, jöjj, siess már!”

Elidőzőm az írás egy gondolatánál...

Aztán írok magam is egy versszakot, amely ezzel a mondattal kezdődik: „olykor olyan az imám, mint...”

Körben mindenki elolvassa a verset, amit írt. Közben mindig csöndet tartunk.

Végül a Jézus-imát, a Miatyánkot imádkozzuk, majd kereszttetéssel vagy énekkal zárjuk az imát.





Történet alapján imádkozni – A csend tapasztalata

Életkor: 16 éves kortól.

Időtartam: Min. fél óra.

Éneklünk, majd a vezető az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi.

Hallgassunk meg egy történetet:

Emberek érkeztek egy nap a szerzeteshez, és azt kérdezték: „Mi értelmet látsz csendes életedben?” A szerzetes eközben éppen vizet merített a forrásból. Így szólt látogatóihoz: „Nézzetek a patak vizébe, mit láttok?” Ők belenéztek a patakba: „Semmit sem látunk!”

Rövid idő múltán a szerzetes ismét kérte látogatóit: „Nézzetek bele a patakba!” Ők ismét belenéztek. „Igen, most önmagunkat látjuk.”

A szerzetes így szólt akkor: „Nézzétek, amikor az imént vizet merítettem, a víz zavaros volt, most azonban tiszta. Ez a csend tapasztalata, hogy az ember látja önmagát!”

Most egy kis csendet tartunk. Hogyan hat rád a csend? Figyelj magadra, próbáld látni magadat a „csend tükreben”! (5-10 perc csend következik.)

Most arra kérlek, fogalmazd meg, milyen vagy most, ki vagy te most? (2-3 percet hagyjunk erre.)

Most pedig mondd ki egyszerűen – hangosan – Istennek, kicsoda vagyok én most. (Pl. Uram, nehéz kő vagyok a folyó partján. / Uram, egy dallam vagyok, add hogy sokan meghalljanak engem!)



8. Rekollekciók*

„MIT ADSZ?”

Nagybőjti hátizsákos lelkinap

ELŐKÉSZÍTÉS

A lelkinapra hozzanak a diákok: papír, írószer, rajz- és technikafelszerelés (főként olló, papírok, színes ceruzák). Kiosztáshoz készítsünk elő imát, inspiráló képeket!

BEVEZETŐ (8.15–8.45)

8.10-kor gyülekező és bevonulunk. (Rövidfilmeket nézünk, és elhangzik egy-két tanúságtétel.) A bevezető végén történik a diákok beosztása csoportokba.

1. BLOKK (8.45–9.30)

a. Csoportos beszélgetés (25–30 perc)

- **Gyűjtsük össze, szerintetek mit lehet adni a másik embernek?** – ajándékot, mosolyt, adományt (pl. egy koldusnak), pénzt, szeretetet, időt, meghallgatást, segítséget, dicséretet, javító kritikát, gondolatainkat, tanácsot, gesztusokat (puszi, ölelés), jókedvet (pl. viccet mesélni), tanítást, kölcsönt (tárgyakat is), ennivalót...
- **Te kiktől kapsz a legtöbbet? Készíts írásban egy listát, hogy kitől mit kapsz!** (szülők, nagyszülők, testvérek, osztálytársak, barátok, tanárok...)
- **Te mit adsz másoknak? Ugyanúgy készíts listát...**
- **Kik azok az emberek, akiknek többet adhatnál?**

b. Játék (15-20 perc)

Az anyag végén lévő Játéktárból lehet válogatni.

2. BLOKK (9.45–10.30)

a. Személyes imádság megfogalmazása (15–20 perc)

Bevezető szöveg:

Mi az ima?

Beszélgetés Istennel. Szólás Istenhez. Saját magunk által megfogalmazott formában is.

Mielőtt szólsz Istenhez, tisztáznod kell a magad számára, mit is kívánsz, mit köszönnél meg, mit szeretnél Istennek mondani.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Nagykanizsa, Csicsek Gabriella, valamint drama.hu, erkolcstant-tanitok.hu



A röpima segíteni fog neked, hogy megossz valamit Vele. Ez kifejezhet szomorúságot, hálaadást, köszönetmondást, kérést.

Pl. a Zsoltárok könyvében találunk röpimákat:

„Istenem, teremts tiszta szívet belém!”

„Istenem, hallgasd meg imámat és válaszolj nekem!”

A mai napon arra keressük a választ, hogy mit kaptunk és mit adunk mi az Úrnak.

Ezzel kapcsolatosan fogalmazzuk itt meg saját gondolatainkat ima formájában. Felfoghatjuk SMS-ként is! Mindenki írjon SMS-t Istennek!

Kis segítségként képek állnak a gyerekek rendelkezésére. Ezeket kiterítjük és megkérjük őket, hogy válasszanak ki egyet, mely elgondolkoztatja őket, melyet aktuálisnak éreznek, mely különösen megéri őket. A választás után hagyjuk őket elmélyedni gondolataikban s az ima megfogalmazásában. Ezt követően mindenki elmondja, miért az adott képet választotta, s a kreált imát. Pl. kép kirándulókról: „Köszönöm, Uram, hogy ilyen csodálatos világot teremtettél nekünk!”

A képeket szedjük össze tőlük a feladat után!

Válasszuk ki azt az imádságot, amelyik a legjobban tetszik a csoportnak, és azt olvassuk föl majd a szentmisén!

b. Virág rajzolása (20–25 perc) Minden csoport készít egy virágot a minta alapján.

A virág szára egy hurkapálca, a középső kör átmérője 8-10 cm, ennek megfelelő nagyságúak a szirmok is. Minden résztvevő (a vezetők is) egy szirmot készít, kivágja (lehetőleg színes) papírból.

Mindenki ráírja a virágziromra az **imáját** (amit az előző feladatban megfogalmazott).

Ha van még idő, a virágzirom másik oldalára ráírja vagy rárajzolja valamelyiket a következők közül: (1) mit adsz másoknak, (2) **egy** fontos dolog, amit másoknak adsz, (3) valamilyen elhatározás, amit ma tettél. Ezt meg is osztják egymással.

A középső körbe a csoport nevét írjuk.

Ragasztóval vagy celluluszal lehet egymáshoz ragasztani az elemeket.

A szentmisében majd kihozzuk a virágokat az oltár elé.

c. Játék

Ha maradt idő, lehet még játszani a Játéktárból.

SZENTMISE (10.45–11.45)

A szentmisében tehát kihozzuk a virágokat az oltárhoz, és elolvassuk a csoport egyik imáját. Ez a szentmise közepén történik, a miséző pap fogja jelezni, hogy mikor.

3. BLOKK (11.45–12.30)

a. Visszatekintés hátizsákkal (25–30 perc)

Minden résztvevő kap egy fénymásolt rajtot egy hátizsákról, és beleírja és/vagy belerajzolja a megfelelő mezőkbe a következőket, aztán beszélgetünk róla:

– **Mit kaptál, mit kapsz Istentől?** (Végső soron mindent! Magát az életet is! A világot, szülőket, a barátokat, a képességeidet, a lelkivilágodat...) Ezt ő szeretetből adta.



– **Te mit adsz Istennek?** Mindent odaadhatsz neki, felajánlhatod magad neki, ahogy most tesszük az iskolában. Isten vágyik a te szeretetedre, neki ez nem mindegy! (Mint ahogy a szüleid is vágnak arra, hogy szeresd őket!)

– **Mit kapsz kifejezetten a mai napon?** (bárkitől)

Ha mindenki elkészült, megosztják egymással.

c. Játék (15-20 perc)

A Játéktárból lehet választani.

JÁTEKTÁR

Tükörjáték

A gyerekek párokat alkotnak. A pár két tagja egymással szemben áll, olyan távolságban, hogy kinyújtott karjuk (pontosabban az ujjhegyük) összeérjen. Egyikük az irányító, aki elmozdulhat, grimaszolhat, gesztikulálhat. Társának feladata, hogy tükörképként utánozza a lehető legpontosabban, vele egyszerre az összes mozdulatot (ha az irányító bal kézzel mozdult, akkor a szemben lévő jobbal teszi ugyanezt stb.). Aztán cserélik a szerepeket. A fokozatosság elvét betartva előbb lassú kézmozdulatokat tükrözzünk, később gyorsabbakat, majd akár az egész testre kiterjedő mozdulatsorokat is.

Kacsintójáték

Mozgással összekapcsolt figyelemgyakorlat. Kijelölünk (úgy, hogy a többiek nem látják) egy játékvezért, a kacsintót. A gyerekek összevissza sétálnak, ugrálnak, közben fél szemmel figyelik egymást. Akire a játékvezér rákacsint, leül a földre, és semmiféle módon nem jelezheti a többieknek, hogy ki volt a kacsintó. Amikor leleplezik a kacsintót vagy már csak egy marad állva közülük, újrakezdődik a játék. A játékvezér megjelölése mindig titkos. A vezérek akkor játszanak jól, ha a legkevesebb feltűnést keltik személyükkel, és ha állandó irányváltoztatással vezetik félre a többieket. A gyerekek akkor játszanak jól, ha gyorsan és sokat mozognak, de közben alaposan figyelik egymást.

Földrengés

Egyel kevesebb szék, mint a játszóké száma. A „kimaradásra” épülő játékok egyike. A játékosok szemben ülnek egymással, két sorban. A két széksor között kb. három méter távolság legyen. Középen fel-alá sétál egy játékos, majd hirtelen elkiáltja magát: „földrengés!” Ekkor az egymással szemben ülőknek helyet kell cserélniük. Egyvalaki azonban kimarad, mivel a középső játékos is igyekszik elfoglalni egy helyet. A kimaradó kerül középre. Kiváló feszültségoldó hatása is van ennek a játéknak.

Számos fogó

A játékosok kört alkotnak. Mindenki kap egy számot. A fogó a kör közepére áll bekötött szemmel. Mond két számot, és azok gazdáinak helyet kell cserélni úgy, hogy a fogó ne tudja elkapni őket. A fogó nehezíti a játékot azzal, hogy megmondja, hogyan kell – törpejárással, nyúlügetéssel, indiánszökdeléssel stb. – helyet cserélni. Akit megfog, az lesz a fogó.



Titkos karmester

A gyerekek körben ülnek, s kiküldünk valakit a tereméből. Választunk egy „karmester”-t, és mindannyian az ő pózát vesszük fel. A továbbiakban őt figyeljük, és követjük minden mozdulatát, de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni, hogy ki indítja a mozgást, ki a karmester. (Ez nem tükörjáték, balnak a bal, jobbnak a jobb felel meg.)

Ha majd megérkezem hozzád

A gyerekek körben ülnek, és az egyik azt mondja: „Ha majd megérkezem hozzád, én...”, de ahelyett, hogy kimondaná például a „leveszem a cipőmet” szavakat, eljátssza a mozdulatot. A következő megismétli a kezdőmondatot, eljátssza az első játékos mozdulatait, azután a sajátját, azaz fölveszi a cipőjét, aztán esetleg elkezd furolázni. Így mindenki sorban megismétli az előtte lévők mozdulatait. Egyszerűbb a játék, ha logikus sorrendű cselekvések követik egymást, azonban érdemes meglepő fordulatokról gondoskodni.

A kígyó és a sas (udvaron)

A sas lesz a fogó, vele szemben az egész társaság összekapaszkodik kígyóvá. A sas szembeáll a kígyó fejével, vagyis a sorban legelső játékoskal, és megkérdezi: „Hol kel fel a Nap?” Mire a kígyó feje így válaszol: „Itt.” Erre a sas azt mondja: „Nem, itt!”, és azonnal üldözőbe veszi a kígyó farkát, vagyis a sorban a legutolsó játékos. Ha meg tudja őt érinteni, akkor az utolsó játékos kiesett, le kell ülnie, s a játék kezdődik előlről. A kígyó azonban védekezik, tekereg a sas előtt, kitérőkre, körözésre kényszeríti. Ha a kígyó feje és a farka meg tudják fogni egymás kezét oly módon, hogy a sast közrezárták, akkor a sas veszített.

A róka és a nyúl (udvaron)

Egy játékos a nyúl, egy másik a róka. A többiek párokat alkotva felosztják a játékteret. A róka akkor kapja el a nyulat, ha egyszer megérinti, ekkor a nyúl lesz a róka. A nyúl úgy menekülhet meg, ha valamelyik párhoz csatlakozik. A pár másik oldalán álló játékos lesz ekkor a nyúl, és a vadászat tovább folytatódik.

Japán foci (udvaron, labda kell hozzá)

A játékosokat állítsuk körbe úgy, hogy mindenki széles terpeszállásban álljon, és az egymás mellett álló játékosok lábfejei összeérjenek, ezzel pedig teljes, zárt kör alakuljon ki.

A játék menete: az a játékos kezd, akinél a labda van. A feladata, hogy a labdát átüssse valamelyik játékos társa lába között. Akinél átmegy a labda a lába között, az kiesik. A játékosok csak kézzel védhetik ki a labdát. Nem szabad a lábakat elmozdítani vagy leguggolni. Ha sikerült kivédeni a labdát, akkor rögtön tovább is lehet ütni. A labdának végig a földön kell maradnia (dobni nem szabad). A közvetlen szomszéd játékosokat nem lehet kiütni. A játék lezárása: A játéknak akkor van vége, ha már csak hárman maradtak játékban. Ők a győztesek.



Jézus, aki szegénynek született

Karácsonyváro nap

ELŐKÉSZÍTÉS

1. **A lelkinap előtti héten** a diákok gyűjtsenek és hozzanak nyersanyagokat a 2. blokkhoz: papírhulladék (pl. újság, egyszínű és színes is), papírdoboz (gyufásdoboz, tojásdoboz), termékek (falevelek, kéreg, fahulladék), műanyag doboz, műanyag darabkák, parafa dugó, alumíniumdoboz stb.

Minden osztály fog kapni egy nagy papírdobozt, amelyikbe ezeket össze tudja gyűjteni.

2. **A lelkinapra hozzanak:** papír, írószer, rajz- és technikafelszerelés (olló, ragasztó, festék, zsírkréta, színesek...) és ami még eszükbe jut a 2. blokkhoz.

3. A csoportvezetők két plüssfigurát hozzanak magukkal.

BEVEZETŐ (8.00–8.30)

Gyülekezés

Közösen megnézünk egy rövid filmet, utána elhangzik néhány gondolat, majd itt történik a csoportok beosztása, és mindenki elvonul a termébe.

1. BLOKK (8.30–9.15)

a. Bemutatkozás (5 perc)

név, szabadidős elfoglaltság, kedvenc szín

b. Csoportos beszélgetés (30–35 perc)

A csoportvezető írja fel a táblára az alábbi kérdéseket, a diákok pedig írásban válaszolják meg az összeset. Utána osszák meg egymással a válaszokat, először a csoportvezetők, utána a diákok! Lehet kérdésenként menni, vagy úgy is, hogy egy-egy diák felolvassa az összes választ. Ha úgy látszik jónak, lehet válogatni a kérdések között, nem kell minden kérdést megbeszélni.

A kérdések:

Mikor érezted magad gazdagnak?

Mikor érezted magad szegénynek?

Számodra mit jelent a szegénység és a gazdagság?

Mi vagy ki segített/segített téged át ezen a helyzeten?

Hogyan?

Mit vártál segítség gyanánt? Pénzt? Jó szót?

Ki egyáltalán a szegény? Honnan tudod? Miből látod, hogyan veszed észre, ha kívülről nem látható?



A csoportvezetők összegeznek, levonják a következtetést.

A szegénység alázatra nevel... Az advent: várok, alázattal várok Valakire. Mit várok? Kitől várok valamit? Aki vár valakire, valamire, az nem teljesen szegény...

c. Játék (10-15 perc)

Az alábbi játékokból lehet válogatni:

Családjáték

A gyerekek körben ülve helyezkednek el. A székek száma eggyel kevesebb, mint a résztvevőké. Mindenki sorban osztunk egy szerepet: anya, apa, gyerekek, nagyszülők. A kör közepén levő játékos történetmesélésbe kezd. (Pl. Pintérék a kertvárosban laktak. Két kutyájuk volt. Mindig a gyerekek feladata volt megetetni őket...) Mikor elhangzik bármely családtag neve, az adott szereppel bíró emberek helyet cserélnek. Az ötödik kulcsszó a játékban a család. Mikor a történetben ez hangzik el, mindenkinek helyet kell cserélnie. Fontos! Szomszédos emberrel nem szabad helyet cserélni! Akinek nem jut hely, a kör közepére megy és folytatja a történet mesélését.

Plüssfogócska

Kellékek: plüssállatkák.

A résztvevők körben állnak. A játékvezető indítja a kört. A plüssállatkát dobja valakinek a következő szavakkal: XY dobja YZ-nek. A feladat mindenkinek hasonló: a figurát egymásnak dobni úgy, hogy mindenkire eljusson. Miután körbeért a játékszer, megpróbálják mindezt gyorsabban megtenni, figyelve a sorrend betartására. Majd újabb plüssfigurát „vet be” a játék vezetője. Ezt később indítja, de a feladat ugyanaz: adják körbe a játékosok, minél gyorsabban. Cél, hogy az utóbbi figura mielőbb beérje, vagyis elkapja az előzőt.

Tükörjáték

A gyerekek párokat alkotnak. A pár két tagja egymással szemben áll, olyan távolságban, hogy kinyújtott karjuk (pontosabban az ujjhegyük) összeérjen. Egyikük az irányító, aki elmozdulhat, grimaszolhat, gesztikulálhat. Társának feladata, hogy tükörképként utánozza a lehető legpontosabban, vele egyszerre az összes mozdulatot (ha az irányító bal kézzel mozdult, akkor a szemben lévő jobbal teszi ugyanezt stb.). Aztán cserélik a szerepeket. A fokozatosság elvét betartva előbb lassú kézmozdulatokat tükrözzünk, később gyorsabbakat, majd akár az egész testre kiterjedő mozdulatsorokat is.

Kacsintójáték

Mozgással összekapcsolt figyelemgyakorlat. Kijelölünk (úgy, hogy a többiek nem látják) egy játékvezért, a kacsintót. A gyerekek összevissza sétálnak, ugrálnak, közben fél szemmel figyelik egymást. Akire a játékvezér rákacsint, leül a földre, és semmiféle módon nem jelezheti a többieknek, hogy ki volt a kacsintó. Amikor leleplezik a kacsintót vagy már csak egy marad állva közülük, újrakezdődik a játék. A játékvezér megjelölése mindig titkos. A vezérek akkor játszanak jól, ha a legkevesebb feltűnést keltik személyükkel, és ha állandó irányváltoztatással vezetik félre a többieket. A gyerekek akkor játszanak jól, ha gyorsan és sokat mozognak, de közben alaposan figyelik egymást.



Földrengés

Eggyel kevesebb szék, mint a játékos száma. A „kimaradásra” épülő játékok egyike. A játékosok szemben ülnek egymással, két sorban. A két széksor között kb. három méter távolság legyen. Középen fel-alá sétál egy játékos, majd hirtelen elkiáltja magát: „földrengés!” Ekkor az egymással szemben ülőknek helyet kell cserélniük. Egyvalaki azonban kimarad, mivel a középső játékos is igyekszik elfoglalni egy helyet. A kimaradó kerül középre. Kiváló feszültségoldó hatása is van ennek a játéknak.

Számos fogó

A játékosok kört alkotnak. Mindenki kap egy számot. A fogó a kör közepére áll bekötött szemmel. Mond két számot, és azok gazdáinak helyet kell cserélni úgy, hogy a fogó ne tudja elkapni őket. A fogó nehezíti a játékot azzal, hogy megmondja, hogyan kell – törpejárással, nyúlúgattal, indiánszökdeléssel stb. – helyet cserélni. Akit megfog, az lesz a fogó.

2. BLOKK (9.30-10.30)

Feladat: az előző héten behozott „hulladékokból” állítsanak össze valamilyen, adventhez vagy karácsonyhoz kapcsolódó tárgyat! (Páronként, csoportonként – ahogy jónak látják/látja a csoportvezető.) Ahogy Jézus is szegénynek született, és a szegénységből kiindulva lett a mi megváltónk, úgy mi is látni fogjuk, hogy az egyszerűségből, „értéktelen” tárgyakból érték születhet.

Jól gondolják át, szépen dolgozzák ki, elég sok idő van rá. Az osztályok dobozait érdemes kitenni az iskola folyosójára, hogy az évfolyamok tagjai válogathassanak a tárgyakból.

Javaslatok: *betlehem, karácsonyfá, adventi plakát, adventi koszorú, „sütemény”, „szaloncukor”, Szent Miklós, mikuláscsomag, adventi naptár, karácsonyi kép, karácsonyfadísz, anyyalka stb.*

3. BLOKK (10.45-11.30)

A) *Kezdő történet*

Karácsonyi ajándékok

Egy dollár és nyolcvanhét cent. Ennyi volt az összes. Della gondosan újra megszámlálta a pénzt. Nem volt hiba a számolásban. Minden nap, amikor a boltba ment, nem költött sokat. A legolcsóbb húst és zöldséget vette meg. Nagyon fárasztó volt – órákat gyalogolt, hogy mindig a legolcsóbb élelmiszert vegye meg. Minden lehetséges centet megspórolt. Egy dollár és nyolcvanhét cent. Másnap karácsony, és nem tehet semmit. Kicsike szobájában csendesen sírdogált. Della ebben a szegényes kis szobában lakott New Yorkban a férjével, Jimmel, és nagyon boldog volt, mert volt a férjének munkája, ha nem is túl jó munka. Nehéz idők jártak, és Della nem kapott munkát. De amikor Jim hazajött, Della azonnal nyaka köré fonta a karjait, és ez csodálatos volt. Della szeretett volna karácsonyi ajándékot venni Jimnek – valami igazán szépet, hogy megmutathassa, mennyire szereti. Hirtelen a tükrökhöz szaladt és megpillantotta a gyönyörű, dús, hosszú haját. Akkor gyorsan felvette a régi barna kalapját és kabátját, és elment a városba. Megállt egy ajtó előtt, amelyre ez volt kiírva: „Madame Eloise – hajszalon”. Odabenn egy kicsi, kövérkés asszonyt pillantott meg. – Jó napot kívánok. Vesznek haját? – kérdezte Della. – Igen, veszek haját. – mondta Madame Eloise. – Vegye le a kalapját és mutassa a haját. Az asszony lassan megérintette a szép, dús haját, megsimította és azt mondta: – Húsz dollár. – Rendben. Akkor gyorsan



vágja le és adja ide a pénzt. – mondta Della. A következő két óra gyorsan elröpült. Della boldog volt, mert mehetett a boltokba, hiszen megvolt a pénz Jim ajándékára. Meg is találta a megfelelőt. Jimnek volt egy arany zsebórája, amely valamikor az apjáé volt, azelőtt meg a nagyapjáé. Szerette az óráját, de nem volt lánca. Amikor Della meglátta az arany óraláncot, azonnal tudta, hogy ez lesz a megfelelő ajándék a férjének. Éppen huszonegy dollárba került. Izgatottan szaladt haza, zsebében a nyolcvanhét centtel. Amint hazaért, belenézett a tükörbe, és meglátta a rövid haját. – Egek, úgy nézek ki, mint egy iskolás fiú! – mondta magában. – Mit gondol majd Jim, ha meglát? Hét óra körül megjött Jim. Dellára bámult, aki nem értette, miért néz ilyen furcsán a férje. Jim arca nem volt mérges vagy meglepett. Inkább szomorú. Della odarohant hozzá. – Jim, ne nézz így rám! Eladtam a hajamat, mert ajándékot akartam venni Neked. – Eladtad a hajadat? – kérdezte nyugodtan. – Igen. De ne aggódj, tudod, hogy gyorsan nő. Hát így már nem szeretsz? Jim Della köré fonta karjait. – Mindenhogyan szeretlek, Della. Nem számít, hogy hosszú vagy rövid a hajad. De nyisd ki ezt a dobozt, és meglátod, miért lettem szomorú első pillanatban. Della izgatottan bontotta ki az ajándékot. Szinte felsikoltott a boldogságtól, egy pillanattal később azonban sírva fakadt. A dús, hosszú hajába való gyönyörű hajtűk voltak a dobozban. Amikor az üzlet kirakatában látta őket, nagyon tetszetek neki. És most itt vannak, de neki nincs többé hosszú haja. Csak fogta a kezében és a szeme telve volt szeretettel. Aztán eszébe jutott, hogy ő is odaadja Jimnek a neki szánt ajándékot. – Hát nem gyönyörű? Add ide a szép órádat, lássuk milyen az új láncsal! De Jim csak ült és mosolygott. – Della, eladtam az órámat, hogy megvehessem neked a hajtűket.

A történet arról szólt, hogy mi is a legfontosabb a karácsonyban. A továbbiakban erről fogunk beszélgetni.

b. Csoportos beszélgetés (20-25 perc)

- Meséld el egy élményedet, amikor nagyon vágyakoztál, várazkodtál valamire!
- Meséld el a legszebb karácsonyi élményedet! Mi tette annyira széppé? (Remélhetőleg valamilyen mélyebb érték kerül elő...)
- Mi az, amit most szeretnél kérni Jézustól, hogy hozza el neked karácsonyra? Nem egy tárgy, hanem valamilyen tulajdonság, történet...
- Mit adhatnál te másoknak, amit ők nagyon várnak, nagyon szeretnének?
- Ezekből kiindulva: melyek azok a dolgok, amelyekre mindannyian a legjobban vágyunk (szeretet, megbecsülés)?

c. Összegzés (papírharmónika)

- Egy papírlapra, amelyet folyamatosan harmónika hajtogatással formálunk, minden csoporttag egy-egy gondolatot jegyez fel arról, hogy mit visz magával a lelkinapról, mit élt meg pozitívként, mi tetszett neki...

d. Játék (15-20 perc)

Titkos karmester

A gyerekek körben ülnek, s kiküldünk valakit a teremből. Választunk egy „karmester”-t, és mindannyian az ő pózát vesszük fel. A továbbiakban őt figyeljük, és követjük minden moz-



dulatát, de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni, hogy ki indítja a mozgást, ki a karmester. (Ez nem tükörjáték, balnak a bal, jobbnak a jobb felel meg.)

Ha majd megérkezem hozzád

A gyerekek körben ülnek, és az egyik azt mondja: „Ha majd megérkezem hozzád, én...”, de ahelyett, hogy kimondaná például a „leveszem a cipőmet” szavakat, eljuttassa a mozdulatot. A következő megismétli a kezdőmondatot, eljuttassa az első játékos mozdulatait, azután a sajátját, azaz fölveszi a cipőjét, aztán esetleg elkezd fuvolázni. Így mindenki sorban megismétli az előtte lévők mozdulatait. Egyszerűbb a játék, ha logikus sorrendű cselekvések követik egymást, azonban érdemes meglepő fordulatokról gondoskodni.

A kígyó és a sas (udvaron)

A sas lesz a fogó, vele szemben az egész társaság összekapaszkodik kígyóvá. A sas szembeáll a kígyó fejével, vagyis a sorban legelső játékoskal, és megkérdezi: „Hol kel fel a Nap?” Mire a kígyó feje így válaszol: „Itt.” Erre a sas azt mondja: „Nem, itt!”, és azonnal üldözőbe veszi a kígyó farkát, vagyis a sorban a legutolsó játékos. Ha meg tudja őt érinteni, akkor az utolsó játékos kiesett, le kell ülnie, s a játék kezdődik előlről. A kígyó azonban védekezik, tekereg a sas előtt, kitérőkre, körözésre kényszeríti. Ha a kígyó feje és a farka meg tudják fogni egymás kezét oly módon, hogy a sast közrezárták, akkor a sas veszített.

A róka és a nyúl (udvaron)

Egy játékos a nyúl, egy másik a róka. A többiek párokat alkotva felosztják a játékteret. A róka akkor kapja el a nyulat, ha egyszer megérinti, ekkor a nyúl lesz a róka. A nyúl úgy menekülhet meg, ha valamelyik párhoz csatlakozik. A pár másik oldalán álló játékosa lesz ekkor a nyúl és a vadászat tovább folytatódik.

Japán foci (udvaron, labda kell hozzá)

A játékosokat állítsuk körbe úgy, hogy mindenki széles terpeszállásban álljon, és az egymás mellett álló játékosok lábfejei összeérjenek, ezzel pedig teljes, zárt kör alakuljon ki.

A játék menete: az a játékos kezd, akinél a labda van. A feladata, hogy a labdát átüssse valamelyik játékos társa lába között. Akinek átmegy a labda a lába között, az kiesik. A játékosok csak kézzel védhetik ki a labdát. Nem szabad a lábakat elmozdítani vagy leguggolni. Ha sikerült kivédeni a labdát, akkor rögtön tovább is lehet ütni. A labdának végig a földön kell maradnia (dobni nem szabad). A közvetlen szomszéd játékosokat nem lehet kiütni. A játék lezárása: A játéknak akkor van vége, ha már csak hárman maradtak játékban. Ők a győztesek.

e. A tanterem rendbetétele, felkészülés a szentmisére

KÖZÖS ZÁRÓ SZENTMISE (11.45-12.30)

A szentmisében két dolgot kérünk minden csoporttól:

1. Válasszák ki a **legjobb sikerült tárgyat**, amelyet a 2. blokkban alkottak, és a szentmise előtt vigyék ki az oltár elé.
2. Minden csoport válasszon ki egy gondolatot vagy élményt a délelőtről, meséljen az alkotásról és a prédikáció helyén mesélje el **legfeljebb egy diák egy percben!** (Ne legyen hosszabb! Szünetekben érdemes fölkeszíteni, végighallgatni az illetőt.)



„Menjünk mi is Betlehembe!”

Adventi lelkinap

ELŐKÉSZÍTÉS

A lelkinapra hozzanak a diákok filceket, lehetőleg alkoholos filcet.

Gyülekezés az osztálytermekben. A csoportok elfoglalják helyeiket.

Tudjuk, hogy az emberek nagyon várták a Messiás eljövetelét. Izajás próféta buzdította őket. Az ő jövődölései alapján várták a Megváltót.

*Ezt a várakozást kezdjük mi is Advent idejében. Készítsük fel szívünket, lelkünket Megváltónk születésére, karácsony ünnepére! **De hogyan?** Ebben szeretne a mai délelőtti segítséget nyújtani.*

I. BLOKK (8.00–8.50)

Kellékek: Székek körben elhelyezve, a mese szövege kinyomtatva (kivetítve), kenyérdarabkák (ebből csipegethetnek a gyerekek)

1. MESEHALLGATÁS

A legfinomabb falat

Az egyszeri király nagyon megunt már, hogy mindig paprikás csirkét, pástétomot, tortát, kalácsot, egyéb zsannamannát kell ennie. Megparancsolta hát, olyan ebédet tálaljanak fel neki, amit még nem evett. No, gondolta a szakács, most kitesz magáért! Egymás után hordta a jobbnál jobb ételeket, mézest tojást, cukorban forgatott sült malacot, tejben főtt dióbelet. Hiába! A király fanyalgósan tolt el magától mindent. Aztán mikor a megszeppent szakács a tizenharmadik tálat tette elébe, mérgesen felkiáltott:

– Elég volt! Ezeket már mind meguntam! Ha nem hozol olyat, amelyet még nem ettem, leüttetem a fejed!

A szakács bánatosan kullogott a konyhába. Törte a fejét, vajon mit főzzön, de semmi okosat nem tudott kitalálni. Már szinte a nyakán érzete a hóhér pallosát. No, ennek fele se tréfa! Hóna alá csapott egy kenyeret, elbúcsúzott a kapufélfától és világgá ment.

Másnap, mikor elhúzzák a delet, leül a király az asztalfőre, az ebéd meg nincs seholl! Ilyen még sohasem fordult elő. Azonnal kiadta a parancsot, hogy a szakácsot vasra verve vezessék elébe. Vitték is volna nyomban, miért ne vitték volna, ha a király parancsolta! De hol volt már akkor a szakács! Előállt a főasztalnok:

– Felséges királyom, jelentem alássan, a szakács megszökött.

Elvörösödött mérgében a király. Hát most már se ebéd, se szakács?

Hát utolsó ember ő az országban, hogy meg sem ebédelhet? Azonnal nyergeltetett. Lóra egy szakasz katonára! Ő lovagolt legelől mérgesen, éhgyomorral. Nyargaltak, de csak a nyomára találtak, azon jutottak harmadnapon egy nagy erdőszéligbe. De nyomot vesztek, mert mindent eltakart a temérdek lehullott levél. Ögyelegtek a fák között összevissza.



Addig őgylegtek, míg egyszer csak megpillantották a szakácsot egy nagy tölgyfa tetején. Rákiáltott a király:

– Gyere le, ebadta, mert lelőlek!

A szakács meg se moccant, halottnak tette magát, mintha csak az ágak tartanák, hogy le ne pottyanjon. A király elevenen akarta kézre keríteni. Úgy gondolta, hátha nem is halt meg, csak alszik vagy elalélt a nagy fáradtság miatt. Megparancsolta, vágják ki a fát. Hozzá is fogtak a katonák, de hát a favágás nem katonadolog, meg nem is nagyon igyekeztek, sajnálták a szakácsot. A király biztosan leütteti a fejét, és akkor nem adhat már nekik semmit, nem etetik a sódart, a libacombot, a kolbászt a komiszkenyér mellé.

Látta a király, mennyire ímmel-ámmal dolgoznak a katonái. Felkapott egy csákányt, a tenyerébe köpött, aztán teljes erőből vagdosta a gyökereket, repkedett a forgács szanaszéljével. Egyszer meg is reccsent az ág a szakács alatt, azt hitte dől a fa, annyira megijedt, hogy összetette a kezét és elkezdett imádkozni. De amint összetette a kezét, megfélekezett a kenyérről, kiejtette a hóna alól a fa alá. Elcsodálkozott a király, hát az meg micsoda?

– Ez bizony csak kenyér – mondták a katonák. – Nem királynak való, hanem csak a szegény embernek.

Elővette bicskáját a király, szelt belőle és megkóstolta. Addig falatozott, míg a fele elfogyott. Azt mondja akkor:

– Na, ilyen finomat nem ettem még, amióta a pólyából kioldottak. Sohase mondtad, te gézengúz – kiáltotta fel a remegő szakácsnak –, hogy ilyen jóízű eledelt is tudsz készíteni! Gyere le, hé, megkegyelmezek, megérdemled, hogy továbbra is a király szakácsa legyél!

Felbátorodott erre a szakács. Lemászott és a király elébe járult. Fogadkozott, hogy olyan finom kenyeret süt neki, amelyet még senki sem evett ezen a világon. A király rögtön elküldte az egyik vitézét a közeli városba lovat vásárolni a szakácsnak. Felültette rá, és maga mellett lovagoltatta hazáig.

Csak ámult-bámult az udvari cselédség, nem tudták mire vélni, mivel engesztelhetette ki a szakács a királyt, mivel érdemelhetette ki a kegyelmét, s hogy ilyen nagy becsbe került. De még jobban elcsodálóztak, mikor azt mondta a király:

– A legszigorúbban megparancsolom, hogy mától fogva akármit teszel az asztalomra, el ne hagyd mellőle a kenyeret.

A szakács teljesítette a szigorú parancsot, minden héten nagy kemence kenyeret süttött. Ha nem teljesítette volna, az én mesém is tovább tartott volna.

2. BESZÉLGETÉS

Párhuzam állítása a kenyér és az ünnep között; eljutni „a kenyér háza” ünnepéig

A kenyér – miért fontos?

Tápláló, nélkülözhetetlen, erőt ad a megfáradtnak, mindenki szereti, kereszt jele (keresztet rajzoltak rá felszelés előtt), nélküle meghalnánk (régén pl. puszta vándorlás, nagyszüleink és az Eucharisztia), körülüljük az asztalt.



Az ünnepek... miért fontosak?

Erőt adnak a hétköznapiak után, nélkülözhetetlenek a feltöltődéshez, mindenki szereti őket, a kereszt jegyében ünneplünk, meghalnánk nélkülük – nincs értelme az életünknek ünnepek nélkül, körülüljük az asztalt – együtt a család.

– Az ünnep magának Istennek a parancsa, azért, hogy megerősítsen minket a hitben. Megerősít minket, megmutatja, kik vagyunk, hová tartozunk, miben hiszünk és mi mindent tett értünk Isten. Karácsonykor, húsvétkor, pünkösdkor és a többi keresztény ünnepen nem véletlenül hangoznak el újra és újra az ünnephez tartozó történetek.

– Segítségükkel lélekben újra átéljük az egykori eseményt, részesei leszünk az egykori törtéetésnek, mintha mi is ott lennénk, ott állnánk és tanúi lennénk Jézus születésének, feltámadásának stb.

– Az ünnepek célja megállni, Istenre nézni. Közben pedig fizikailag is pihenni. És mivel a hétköznapiakban nagyon sokszor lefelé nézünk, Isten néha megálljt engedélyez, sőt parancsol, amikor nézzünk felfelé, Őreá.

– Ezen a karácsonyon is lesznek többen, akik hideg lakásban vagy fedél nélkül, üres asztalnál, kenyér nélkül és esetleg egyedül töltik az ünnepet, és nem olyan gondjaik vannak, mint sok más embernek.

Menjünk mi is Betlehembe! (Betlehem jelentése: „Kenyer ház”)

A végén mindenki kaphat egy kis kenyérdarabkát.

3. ÚTJELZŐ TÁBLÁK

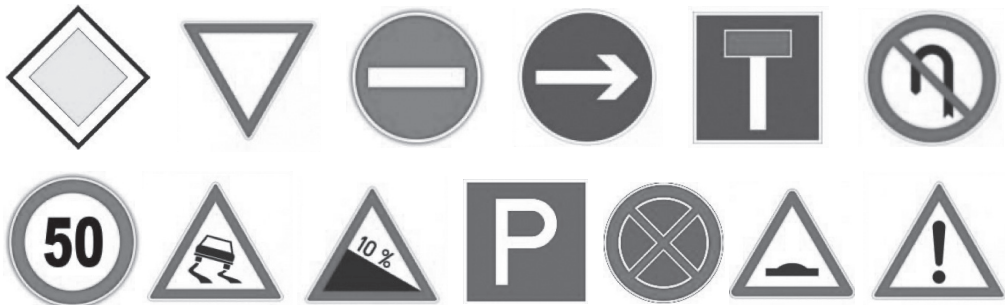
Kellékek: útjelző táblákat ábrázoló papírlap (kivetítve is)

Bevezető:

Most pedig egy olyan gyakorlatot csinálunk, amelyben megkeressük, hogy milyen jelzések vannak az életünkben, amelyek a haladásunkat segítik Betlehem felé.

Beszélgetés arról, hogy hogyan lehet ezeket értelmezni az adventhez vagy (ha így könnyebb) általában az életünkhöz kapcsolódóan! **Az egyes táblákhoz milyen döntési helyzeteket, kérdéseket, életszakaszokat tudsz párosítani?** Előtte érdemes ötletet adni vagy közösen megegyezni, hogy melyik tábla mit jelenthet az élet útján pl.: főútvonat: jöttek, bukkadó: rosszkezd/elcsüggedés.

Minden gyerek válasszon vagy kapjon kézbe egy táblát (húzhatnak is vakon). Egy táblát a csoport nagyságától függően többször ki lehet osztani, vagy kettesével is kaphatnak egyet. Lényeges, hogy minden gyerek megszólaljon!





Kacsintójáték (játék)

Mozgással összekapcsolt figyelemgyakorlat. Kijelölünk (úgy, hogy a többiek nem látják) egy játékvezetőt: a kacsintót. A gyerekek összevissza sétálnak, ugrálnak, közben fél szemmel figyelik egymást, de nem kacsinthatnak. Akire a játékvezető rákacsint, leül a földre, és semmiféle módon nem jelezheti a többieknek, hogy ki volt a kacsintó. Amikor leleplezik a kacsintót vagy már csak egy marad állva közülük, újrakezdődik a játék. A játékvezető megjelölése mindig titkos. A játékvezetők akkor játszanak jól, ha a legkevesebb feltűnést keltik személyükkel, és ha állandó irányváltoztatással vezetik félre a többieket. A gyerekek akkor játszanak jól, ha gyorsan és sokat mozognak, de közben alaposan figyelik egymást.

Titkos karmester (játék)

Az előző játék változata. Körben ülünk, s kiküldünk valakit a teremből. Választunk egy „karmester”-t, s mindannyian az ő pózát vesszük fel. A továbbiakban őt figyeljük, s követjük minden mozdulatát, de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni, hogy ki indítja a mozgást, ki a karmester. Ez nem tükörjáték, balnak a bal, jobbnak a jobb felel meg.

II. BLOKK (9.05–9.50)

Ezt a blokkot a szentmise előtt kell megtartani!

KÉZMŰVESKEDÉS

Kellékek: kövek, színes papírok, inspirációnak karácsonyi gondolatok cetlikén (felírni a táblára)

Ajándékkészítés: üzenet készítése – kövekre rajzolás

Beszélgetés

Milyen ajándékokat kaptál eddig? Mit szeretnél még kapni? Mit szoktál adni? Mit szeretnél adni? Mi az, amit igazán üzeni szeretnél a szeretteidnek idén karácsonykor?

Üzenetek a köveken

Figurákat és gondolatokat kell a kövekre rajzolni, amely majd valaki számára ajándék lesz. Minden gyerek kap egy követ, amire ő fog alkotni. Érdemes a kövek szétosztása előtt egy lapra felvázolni, megfogalmazni az üzenetet. Végiggondolni, hogy mit fogunk csinálni, kiknek/kinek és miért lesz ez ajándék. Majd kezdetnek próbavonásokat rajzolni a kövekre, s végül hozzáfoghatnak az alkotáshoz.

Befejezésül a csoport tagjai mutassák be egymásnak alkotásaikat.

Holnap, ha hozzád indulok (játék)

A gyerekek körben ülnek. Az első mondja: „Holnap, ha hozzád indulok, magammal viszek egy bőröndöt (vagy amit akar).” A második mondja: „Holnap, ha hozzád indulok, magammal viszek egy bőröndöt és egy kalapdobozt.” A harmadik megismétli a bőröndöt és a kalapdobozt, és hozzáad valamit. A játék folytatódik, és mindenkinek a pontos sorrendben kell elsorolnia, hogy miket visz magával. Ha valaki hibázik, kiesik a játékból. Addig tart a játék, míg mindenki ki nem esett. Nehezíteni lehet azzal, hogy a különböző tárgyakat ábécérendben kell megnevezni.



Ha majd megérkezem hozzád (játék)

A gyerekek körben ülnek, és az egyik azt mondja: „Ha majd megérkezem hozzád, én...”, de ahelyett, hogy kimondaná például a „leveszem a cipőmet” szavakat, eljátssza a mozdulatot. A következő megismétli a kezdőmondatot, eljátssza az első játékos mozdulatait, azután a sajátját, azaz felveszi a cipőjét, aztán esetleg elkezdi fuvolázni. Így mindenki sorban megismétli az előtte lévők mozdulatait. Egyszerűbb a játék, ha logikus sorrendű cselekvések követik egymást, azonban érdemes meglepő fordulatokról gondoskodni.

III. BLOKK

BETLEHEMES JÁTÉK

Kellékek: laptop, a monológok szövegei kinyomtatva (ha lehetséges, kivetítve)

Mi az a pásztorjáték/betlehemezés?

A betlehemezés a karácsonyhoz kötődő magyar népszokás. Többszereplős dramatikus játék. A betlehemezés fő kelléke a jászol vagy templom alakú betlehem, melyben többnyire a Szent Család látható, valamint angyalok, állatfigurák. Általában kivilágítják és szentképekkel, színes papírral díszítik. Többnyire házilag – néha asztalosok – készítik.

A betlehemezés középpontjában hagyományosan a betlehemi pásztorok párbeszéd, énekes játék áll. Fő eleme a pásztorjáték, ami a három pásztor, köztük a nagyothalló öreg tréfás párbeszédére épül.

A játékban a pásztorokon kívül a kis templomot vivő két angyal vesz részt, egyes vidékeken kiegészülnek még több szereplővel is. Miután eljátsszák a Jézus születéséről szóló történetet, átadják ajándékaikat és jókívánságaikat. Ezután a háziak megvendégelik őket.

Pásztorjáték megtekintése

<https://www.youtube.com/watch?v=Ze4IMgjzGWs> (8:31) vagy

<https://www.youtube.com/watch?v=AGhQAusdPcw> (7:29)



Beszélgetés

Te melyik szereplő helyében tudod elképzelni magad?

Melyik szereplőt, szereplőket, helyzeteket tudnátok némajátékkal legegyszerűbben bemutatni?

Mit tettél volna egy általad választott szereplő helyében? Miért gondolod, hogy ezt megtehetted volna?

Földrengés (játék)

Egyel kevesebb szék, mint a játszóké száma. A „kimaradásra” épülő játékok egyike. A játékosok szemben ülnek egymással, két sorban. A két széksor között kb. három méter távolság legyen. Középen fel-alá sétál egy játékos, majd hirtelen elkiáltja magát, hogy „földrengés!”. Ekkor az egymással szemben ülőknek helyet kell cserélniük. Egyvalaki azonban kimarad, mivel a középső játékos is igyekszik elfoglalni egy helyet. A kimaradó kerül középre.



Betlehemi monológok (ford. Cs. G. 2013.)

Beszélgetés

Amennyire az idő engedi, egy-egy szereplő alábbi monológját is érdemes elolvasni és a gyerekekkel annak mondanivalójáról, üzenetéről beszélgetni. A monológok végén a nagybeteűs, vastagon szedett szöveget nem kell felolvasni, mert az segédanyag a csoportvezetőnek!

ZAKARIÁS monológja

Emlegettetek. Hát itt vagyok. Zakariásnak hívnak, Lévi törzséből, templomi szolgálattevő vagyok. Nemrég kaptam az üzenetet, hogy a názáreti Mária férjével, Józseffel útban Betlehem felé betérnek hozzánk Air Karimba. Népszámlálásra kell igyekezniük. Ezt a rómaiak írták elő, és ha tetszik, ha nem, a törvénynek engedelmeskedni kell... Főleg ha ez nem ellenkezik Isten törvényével.

Valahogy számot vetettem életemről öreg napjaimban. Volt min gondolkodnom. Amikor az ember elnémul, aztán újra megszólal, tudatosul benne, mennyit ér a szó.

Őszintén mondom, nagyon örülök Mária érkezésének. Korábban szinte nem is tudtam, hogy ez a fiatal lány egyáltalán létezik, mindaddig, míg otthonomban, Air Karimban meg nem látogatott minket. Olyan ábrándosan, mintha egy titokzatos meséből lépett volna elő. Tudtam a csodáról, hogy feleségem Erzsébet gyermeket vár, de nem tudtam, hogy ezt egy újabb követi – Mária csodája.

A názáreti lány varázsát szavakkal leírni lehetetlen. Mint ahogy azt sem tudom nektek elmondani, milyen volt, amikor három hónapot velünk töltött a házamban. És most én, a jó öreg Zakariás újra várom, hogy végre megérkezzen.

Mindent tudok róla. Hallottam, hogy férjhez ment Józsefhez, tudom, hogy olyan szerény esküvőjük volt, hogy ennél szerényebb nem is lehetett volna, és hogy áldott állapotban van. Emiatt még inkább izgatott vagyok. Valami a szívemben, a lelkemben azt súgja, hogy gyermekemet, Jánost valami olyan dolog köti majd össze gyermekével, melyet elképzelni sem tudok.

Újra feltehetitek a kérdést: Miért várom Máriát? Miért foglalkozok annyit gyermeke születésével? Mi közöm Józsefhez? Ha néma maradtam volna, sosem tudta volna megosztani veletek azt, amit biztosan ti is tudtok. Tudjátok, hogy a gyerekek mennyire megváltoztatják az életet. Mert a gyermek áldás. A gyermek az isteni ígéretek beteljesedése, a megváltás ígéretének záloga.

Azért várom tehát ennyire a küszöbön ülve, hogy a dombtetőről megjelenjen Mária és József.

Erzsébettel és fiammal, Jánossal, aki ölembe ültetek, együtt köszöntjük majd őket.

EZ VALÓBAN ZAKARIÁS VOLT, KERESZTELŐ JÁNOS ÉDESAPJA. VÁRJA MÁRIÁT ÉS A MEGVÁLTÓ JÉZUST. A HALLGATÁS IDEJÉRE ÉS EREJÉRE TANÍT MINKET.



HERÓDES monológja

Én vagyok Heródes, vagy ahogy mindenki hív, a Nagy Heródes. Ugye nem kis dolog? Heródes, akit jegyez majd a történelem. Írni fognak rólam a könyvekben, vetélkedőkön fognak emlegetni és generációk mesélnek tetteimről. Egyedül engem fognak Nagy Heródesként emlegetni, mivel tényleg nagy hatalommal bírok. Ugye ti is így gondoljátok? Ugye tudjátok, mennyi mindent véghez vittem? Ellenségeimet legyőztem, sőt kiirtottam őket. Mindenkit, aki veszélyeztette hatalmon maradásomat. Tisztogattam még saját családomban is.

Íme ez erőm és nagyságom titka. Így tudtam trónomon maradni hetvenévesen is. Hány király szeretne volna ezt megérni! Immár 33 éve vagyok uralkodó.

Büszke vagyok magamra... Á, lehetetlen felsorolni mindazt, amit tettem!

De tudjátok-e, mi a nagyság ára?

Azt gondoljátok, könnyű uralkodónak lenni? Nem, nem bizony! Amikor valaki nagy, hogy az is maradjon, mindenkin át kell gázolnia, aki alatta van. Úgy bizony! Ők alapozzák meg a nagyságot. Minél többet eltaposol közülük, annál sikeresebb leszel. Ez a törvény, a szabály. Nincs kivétel. Így mihelyt észlelem, hogy valaki hatalmamot veszélyezteti, szent feladatomban tekintem megsemmisíteni őt.

Most mindenki arról beszél, hogy új király van születőben! Milyen király? Melyik az a király?

Ah, ezek az írástudók, törvénytudók, olyan kiszámíthatatlanok, sőt kegyetlenek. Kicsúfolnak és megbosszulnak mindent, amit nemzetségükkel tettem? Mindent meg kell tennem, hogy megakadályozzam őket!

Ha van igazság abban, amit rebesgetnek, ne aggódjatok, megtudom mindenáron, hol és mikor kell megszületnie annak az új királynak!

Olyan vérfürdőt rendezek, hogy valamennyi nemzedék megemlegeti majd! Az ő királyságából így nem lesz semmi, az enyémre pedig örökké emlékezni fognak!

Ezt mondom nektek én, Heródes, de nem akármelyik ám, hanem Nagy Heródes.

És most elküldöm az írástudókat és csillagászokat, bölcseket és királyokat, hogy kiderüljön, mi az igazság ebből az új király születéséről szóló történetből.

Ha pedig akár csak egy kis igazság is van az egészben, tudom, mi a dolgom. Hogy a történelem emlékezzen rám.

Ti, akik hallottátok szavam, fontoljátok meg mindazt, amit mondtam vala.

NAGY HERÓDES? A TÖRTÉNELEM EMLÉKEZNI FOG RÁ, DE CSAK VERESÉGÉRŐL. A JÓ LEGYŐZI A ROSSZAT!



JÓZSEF monológja

Kár, hogy rólam nem esik sok szó a Bibliában... Csak hogy tudjátok, József vagyok, ács. Azt mondják, mindenkinek szülőhelyére kell mennie népszámlálás végett. A júdeai Betlehemben születtem, Jeruzsálemtől kicsit odébb. Nem probléma, hogy menni kell, megszoktam, hogy sokat vagyok úton, csak hogy a parancs szerint ezúttal az egész családnak útra kell kelnie. Kis családom van, csak én és feleségem, Mária. Ami aggaszt, hogy Mária gyermeket vár, aki bármikor megszülethet.

A fejemben folyton néhány gondolat motoszkál. Miért mindez? Mi értelme mindennek? Aztán egyre erősebben jelentkeznek a kérdések: Ki fogja bírni Mária az utat? Mi lesz, ha útközben jön el a szülés ideje? Ha ne adj' Isten rosszul lesz, mit csinálunk majd?

Talán kibírja Betlehemig. De mi lesz Betlehemben? Hol húzzuk meg magunkat?

Hát igen, én betlehemi vagyok, vannak ott rokonaim, de inkább nem is gondolkodom bennük. Régóta nem tartjuk a kapcsolatot, az atyai örökség rám eső részét sem kaptam meg tőlük... Szerencse, hogy legalább ács szerszáimait meghagyták nekem...

Fogadó. Tudjátok, milyenek a mi vendégfogadóink! Nem is akarok rá gondolni. Ilyen helyre vigyem Máriát?

Jó, ha nem lesz más megoldás, keresek egy fogadót... de várjunk csak: hogyan fogom kifizetni?

Ah, bocsáss meg Istenem, hogy lármázok és hogy ennyi kérdésem van. Miért velem történik mindez? Nem könnyű kitartani.

Tudom, emlékszem, jól emlékszem, az angyal azt mondta: Ne félj! Hogyhogy ne féljek? Mit jelent az valójában, hogy nem félni? Ez azt jelenti, hogy te vezetsz Istenem? Még akkor is, ha úgy tűnik, hogy minden ellenünk szól?

Lehet, hogy a „Ne félj!” a Te próbád a hitemmel kapcsolatban? De a hit nem törli el sem a kínokat, sem a kérdéseket. Mária bízik bennem, én pedig olyan győnge és tehetetlen vagyok. Bocsáss meg Istenem, de a gondok nem hagynak aludni. Kérlek, segíts, mert hű akarok lenni akaratomhoz, bármi legyen is az... És még valamit kérek Tőled: adj nekem széles vállakat, melyre Mária és a gyermek is egyaránt tudnak támaszkodni. Ezt kérem Tőled: őszinte hitet és erős vállakat.

JÓZSEFRŐL TÉNYLEG NEM SOKAT OLVASHATUNK A BIBLIÁBAN. ISTEN VISZONT AZÁLTAL, HOGY AZ Ő GONDJAIRA BÍZTA A GYERMEK JÉZUST, ÜDVTÖRTÉNETI SZEREPHEZ JUTTATTA ÉS OLTALMA ALÁ HELYEZTE A MEGVÁLTÁS MŰVÉT. AMIT TŐLE TANULHATUNK: CSELEKEDETEINKBEN, DÖNTÉSEINKBEN FIGYELNI ISTENRE.

MÁRIA monológja

Igen, én vagyok az anya, aki gyermeket vár. Valóban, égi áldás van rajtam. Nem mondom nektek, hogy mindezt értem, csak azt mondom, hogy lelkem mélyén érzem, hogy Erzsébet szavai igazak. **(A MÁSIK CSOPORTVEZETŐ MONDJA: „Boldog, aki hitt annak beteljesedésében, amit az Úr mondott neki!”)**



Áldott vagyok, mert rajtam teljesedik be az Úr ígéje.

Higgyetek nekem, én tudom legjobban, hogy nem könnyű mindig megérteni és elfogadni Isten akaratát. Mikor nem igazán tudom, mit és hogyan, csak azt mondhatom: „Legyen meg a Te akaratod!”

És most, én, József és a gyermek próbatétel előtt állunk. El kell indulnunk. Elismerem, félek az úttól. Bár jól viselem a várandósságot, nem tudom, mi vár rám. Itt mindenki ismer, aki segíthetne, de ott? Minden bizonytalan.

Az esti imám óta egy kérdés nem hagy nyugodni: Ez a népszámlálás, éppen most, nem az isteni akarat jele? Hogy legyen lejegyezve – örök időkre, hogy Dávid városában megszületett a fiam.

Beszéltem Józseffel. Megkérdezte: Megyünk? Én pedig: – Tudod, hogy mennünk kell. – Hol fogunk pihenni? – Hagyjuk ezt a gondviselésre! – mondtam. – De nincs pénzünk, ami valamiféle biztonságot adhatna. – Igen. Marad, mint mindig, a gondviselésben való bizalom.

Én hiszem, hogy mindennek van értelme. Nem tudom, mit jelent ez pontosan, de szívem azt súgja, hogy ez jel. A rómaiak népszámlálása azt üzeni nekünk: gyertek!

El kell ismernem, hogy a nehéz út ellenére van valami ebben az egészben, aminek nagyon örülök. Ez pedig az, hogy visszatérhetek Air Karimba. Alig várom, hogy újra megöleljem Erzsébetet és a kis Jánost! Ezt a kedves és oly különös kisgyereket. Erzsébeték után Jeruzsálembe érünk majd, aztán Betlehembe. Nincs olyan messze! Ott pedig legyen, ahogy az Úr akarja.

Néhány dolgot még össze kell pakolnom, amit József felrak a számárra, meg még a szomszédoktól is el kell búcsúzni... Figyelmeztetnem kell őket, hogy ne felejtkezzenek meg a tyúkokról, és ügyeljenek a házra, míg visszatérünk. A kenyeret már megsütöttem, vizet is tettem el a útra... Már csak az maradt hátra, hogy Józseffel imádkozzunk...

MÁRIA IGENJE ISTEN AKARATÁNAK ELFOGADÁSÁT JELENTI. ÍGY VÁLIK MINDEN KERESZTÉNY PÉLDAKÉPÉVÉ.

GÁSPÁR monológja

Gáspár vagyok. A három bölcs egyike. Két barátom társaságában Menyhérttel és Boldizsárral úton vagyunk... A bölcs ember valójában mindig úton van. Ezt az utat úgy hívják, hogy keresés, az élet, a lényeg keresése. Az igazság, vagyis tulajdonképpen Isten keresése. Az embernek csak egy feladata van: Kinyitni a szemét, az értelmét és a szívét. Nyitott szemmel járni a világban, hogy felfedezze annak csodáit. Nyitott szívével fogadni a világ áldásait és azokat átformálni, hogy közelebb vigyék az embereket egymáshoz.

A bölcs ember tudja, hogy mindez egyedül nem sikerülhet. Akik tiszta szívűek, mint a gyerekek, őszintén remélnek, hisznek és szeretnek, jöhetnek velem. Ti is jöttök? Kövessetek!

MENYHÉRT monológja

Hamarosan Betlehembe érünk. Soha nem voltam még ezen a helyen. Nem messze Jeruzsálemtől – de gondolom, ti sem voltatok még. Milyen érdekes: Názáret tizenegynehány méterrel a tengerszint felett található, amikor pedig a Genezáreti-tóhoz leérsz, már a tenger alatt vagy. Ha pedig Jeruzsálem felé tartasz tovább, 800 méterrel magasabbra kell feljutnod. Mintha az éghez közelednél...



BOLDIZSÁR monológja

Már látszanak Betlehem házai. Tele vannak az utcák emberekkel. Sokan a római népszámlálás végett jöttek.

Látok amott egy kis utcácskát. Amott pedig egy kis istállót. Valójában nem is istálló, inkább sziklába vájt barlangocska, száraz ágakból font falakkal.

JÉZUS monológja

Csodálkoztok, ugye? Hogy halljátok azt, amit én mondok, én, a még meg nem született Jézus. Igaz, hogy még nem születtem meg, de azért létezem. Kérdeztétek csak meg édesanyámat – ő azt fogja mondani, hogy élek. Akkor pedig ugye nem különleges dolog az, hogy beszélek hozzátok? Isten csodáinak egyike ez, mely észleléséhez csak nyitott fülek és szemek kellene és természetesen szív, mely örömhírré vágyik.

Én tehát veletek vagyok már megszületésem előttől is. Mindig ott vagyok köztetek, bár nem láttok. Élőként vagyok jelen, így meg tudlak szólítani titeket, hallhatlak titeket, beszégetni tudok veletek. Végül is, miért különös mindez, ha elhiszitek, hogy az Eucharishtiában veletek vagyok...

Amíg megszületek, van még egy kis idő. Néhány nap.

Addig valamire megkérnélek titeket. Édesanyáért és Józsefért tegyétek meg a következőket. Ha bezörgetnek hozzátok, fogadjátok be őket házatokba. Engedjétek meg, hogy leüljenek asztalotokhoz, hogy otthonotok melegében megpihenjenek. Ne féljétek attól, hogy Mária, József és jómagam, aki ezekben a napokban jövök a világra tönkreteszi ünnepeiteket, és csak gondot fogunk okozni. Ne féljétek!

És még valami: ismerjétek fel ezekben a napokban azokban, akik szükségét szenvednek, akik magányosak, és mindenki, aki hozzátok fordul; minden emberben és testvérben. Kérjétek számukra Isten áldását, a tisztánlátás kegyelmét és nyílt szívet, mely Istenhez vezet.

Találkozunk néhány nap múlva!

A KIS JÉZUS ÜZENETE JUSSON EL MINDENKI SZÍVÉBE, ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT KÍVÁNUNK!

SZENTMISE

A szentmisében a csoportok kihozzák a köveket az oltárhoz (sorba rakják, hogy aztán majd elvihessék), és egyikük röviden mesél arról, hogy a csoport tagjai miket írtak, rajzoltak a kövekre. (A csoportvezető segítsen „összeszedni a gondolatait”!) Ez a szentmise közepén történik, a miséző pap fogja jelezni, hogy mikor.



„Kötél – kötelek”

Adventi leleknap

ELŐKÉSZÍTÉS

Minden osztályteremben: laptop, papírlapok, adventi koszorú (gyertya), könyörgés és ima-szövegek lefénymásolva, kötélrészlet.

A székeket körben helyezzük el úgy, hogy középen elég hely maradjon a feladat kivitelezéséhez.

Gyülekezés az osztálytermekben osztályonként. (8 csoport)

A gyerekeket osszuk be ministrálni és olvasni.

BEVEZETŐ (8.00–8.05)

A felügyelő tanár, diák vagy csoportvezető segítségével ráhangolódás a délelőtti. (A vezető kötelet tart a kezében.)

Mit jelenthet a cím? Hogyan kapcsolódhat karácsony ünnepéhez?

Meghallgatjuk a bevezető gondolatokat.

Mindenki látott már turistát, túrázó embereket, hegymászókat. A turisták olyan emberek, akik szeretik a természetet járni, kutatni, megismerni azt. Sziklák között, barlangok sötét mélyén járva boldog az igazi turista. Tudjátok-e, hogyan járnak ott? Mentőövet, kötelet csavarnak a derekukra, tekintve, hogy sok veszély leselkedik rájuk. Sose lehet tudni, mikor érik őket meglepetések! Jó, ha kéznél van a kötél!

Valahogy a mi keresztény életünkben is fontos, hogy legyen a derekunkon egy kötél, kötődjünk Valakihez. Legyen nálunk mindig kéznél a hit kötele, mentőöve!

Az ünnep közeledtével tudatosítanunk kell magunkban a karácsony igazi lényegét: az emberi kapcsolatok, kötelékek fontosságának, a kötődések nélkülözhetetlenségének megtapasztalását életünkben. Másrészt a Jézus születésével megvalósuló szorosabb kapcsolódást az Istenhez, melyet a hozzá való odafordulással viszonyozhatunk. Valami láthatatlan kötelet képzeljünk el, mely akkor erős, ha több szálból van összefonva. Ha egyetlen vastag tömeg volna, könnyen elszakadna. A hitünk is több szálból van összefonva. Legfontosabb három dolog jellemzi: értelem, érzelem és akarat. Istent értelmünkkel megismerjük, érzelmünkkel megszeretjük, akaratunkkal az Ő parancsait teljesítjük.

Ma látható kötelek segítségével fogunk „dolgozni”.



1.BLOKK (8.05-8.45)

Simon András-grafikákat vetítettünk ki.

Elhangzik néhány információ a grafikussal kapcsolatosan:

Simon András magyar grafikusból volt. Munkáinak jellegzetessége, hogy egy vonallal rajzol, ezek az úgynevezett „egyvonalas grafikák”. Ő büszkén viselte derekán ezt a bizonyos mentőövet... Saját magáról a művész így vall:

„Simon András ember vagyok, grafikus, Isten kegyelmével megelégedett hívő, hálaadó ember, családapapa, férj, apa, nagyapa. Az első mégis, hogy *megajándékozott hívő vagyok*. Valam, hogy minden Istentől jön. Mindenért, amit kaptam az életben – a tehetségemet, a hitemet, az egészségemet, a feleségemet, a gyermekeimet – neki vagyok hálás.”

PPT segítségével jelenítjük meg a művész rajzeit. Közben meghallgatjuk a grafikákhoz kapcsolódó történeteket, és linkek segítenek a dalok lejátszásában is.

A grafikákhoz köthető gondolatok, rövid történetek, dalok meghallgatása után kötelek segítségével alkotjuk újra a képeken látható grafikákat. Közben beszélgetés kérdések segítségével.

TÖRTÉNETEK, DALOK

Étteremben...

Mi voltunk az egyetlen család az étteremben. Eriket beraktam az etetőszékbe és megjegyeztem magamnak, milyen csendben eszik minden vendég. Néhányan halkán beszélgettek.

Erik hirtelen örömteli kiáltást hallatott: – Szia!

Próbáltam megtalálni örömeinek forrását. Sikerült. Egy koszos, szakadt kabátot viselő öregember volt. Nadrágja gyűrötten lógott rajta, cipzárja félig lecsúsztatva, egyik cipőjéből kikandikáltak lábujjai. Ereikkel telerajzott orra olyan volt, mint egy térkép. Túl messze voltunk ahhoz, hogy szagokat érezzünk, de biztos voltam benne, hogy bűdös. Ő is integetett.

– Szia, kicsi baba! Szia nagyfiú! Kukucs! – mondta Eriknek. Összenéztünk a férjemmel: – Most mit csináljunk?

Meghozták az ebédünket. A férfi szakadatlanul kiabált a túloldaltól: – Ismered ezt a játékot? Kukucs! Nézd csak! Ismeri!

Senki sem gondolta, hogy a férfi aranyos, és egyértelmű volt, hogy részeg. A férjemmel majd elsüllyedtünk szégyenünkben. Végre befejeztük az evést, és a kijárat felé vettük az irányt. A férjem elment fizetni azzal, hogy a kocsinál találkozunk. Az öregember pont köztem és a kijárat között ült.

– Uram, segíts, hogy kijussak innen anélkül, hogy megszólítana minket! – imádkoztam magamban.

Ahogy közeledtünk, Erik kitekerte magát és az ismert „vegyél fel!” babapozícióba helyezkedett. Mielőtt bármit tehettem volna, Erik az öregember karjaiba vetette magát. Hirtelen ott álltam és néztem, hogy egy nagyon bűdös öregember a karjaiban tart egy boldog



kisgyereket. Erik teljes bizalommal és szeretettel a férfi kopott vállára hajtotta a fejét. Az öregember becsukta a szemét és láttam, hogy megindulnak a könnyei. Öreg, koszos, fájdalomtól és a kemény munkától kicserzett kezei igazi gyengédséggel tartották a fiamat, miközben szeretettel a hátát simogatta.

Nem láttam még ilyen mély és ugyanakkor ennyire röpke szeretetet két emberi lény között. Döbbenet álltam. Az öreg néhány másodpercig ölelte Eriket, majd rám nézett: – Nagyon vigyázzon erre a fiúra! – mondta szilárd meggyőződéssel. Nagy nehezen kinyögtem, hogy „megteszem”.

Megfogtam a fiamat és az öregember ennyit mondott: – Isten áldja, asszonyom! Ez volt a karácsonyi ajándékom.

Egy elmakogott köszönet után futva tettem meg az utat az autómig. A férjem nem értette, miért sírok és miért szorítom úgy a fiamat, miközben azt mondogatom, hogy „Uram, Uram, kérlek, bocsáss meg!”

TANÚJA VOLTAM KRISZTUS SZERETETÉNEK EGY GYERMEK ÁRTATLAN-SÁGÁN KERESZTÜL, AKI NEM LÁTOTT BÜNT ÉS NEM ÍTÉLKEZETT. EGY KISGYEREKEN KERESZTÜL, AKI A MÁSIK LELKÉT LÁTTA ÉS EGY ANYÁN KERESZTÜL, AKI NEM LÁTOTT TOVÁBB AZ ÖLTÖZÉKEN.

KERESZTÉNYKÉNT VAK VOLTAM, MIKÖZBEN KARJAIMBAN TARTOTTAM EGY GYERMEKET, AKI LÁTOTT. ÚGY ÉREZTEM, ISTEN AZT KÉRDEZI TŐLEM, „HAJLANDÓ VAGY MEGOSZTANI A FIADAT EGY PILLANATRA?” AMIKOR Ő NEKÜNK ADTA AZ ÖVÉT, ÖRÖKRE.

Kérdések:

- *Mit ad Isten? Mire van igazán szükségem?*
- *Mit lát Isten? El tudom-e fogadni, hogy az emberek nem olyanok, amilyennek első látásra egyszerűen besoroljuk őket?*
- *Mi az igazi ajándék? Meddig tart karácsony? Egy este? Egy-két nap? Vagy már a karácsony része az előkészület is, majd a hosszú hetek, amik január közepéig tartanak? Hogyan kell az ünnepi időszakban ünnepelni?*

Uram, segíts!

<https://www.youtube.com/watch?v=42bN16zSVU4>



Kérdések:

- *Szoktál éneklés közben gondolkodni?*
- *Az éneklés is lehet ima. Szoktál imádkozni énekelve?*
- *Mit jelent neked: aki énekel, kétszeresen imádkozik?*
- *Mi jutott eszedbe a dal hallgatása közben?*
- *Mit jelent számodra a hála?*



Emberszámba venni mindenkit!

Egy napon, amikor vége volt a halhús csomagoló szakmunkás munkaidejének, benézett az egyik hűtőkamrába, hogy valamit leellenőrizzen, magára zárta az ajtót véletlenül és ott ragadt fogságban a hűtőtérben.

Erőteljesen verte az ajtót és elkezdett kiabálni, de senki sem hallotta. A munkások java már hazament, és gyakorlatilag nem lehetett hallani az ajtó vastagsága miatt a segélykiáltásokat. Öt órát töltött el a hűtőtérben, már a halál küszöbére került.

Egyszerre csak kinyílt az ajtó. A biztonsági őr bejött és kimentette őt.

Ennek az esetnek a kapcsán megkérdezték az őr, hogy jutott az eszébe, hogy kinyissa ezt az ajtót, amikor az nem tartozik a munkakörébe.

Ő elmagyarázta ezt:

Ebben a gyárban dolgozom már 35 éve. Alkalmazottak százai jönnek a gyárba minden nap, de ő volt az egyetlen, aki köszönt nekem reggelenként és elköszönt tőlem esténként. A többi dolgozó úgy kezelte engem, mintha láthatatlan lennék.

Ma, mint rendesen, mondta nekem, hogy „Jó reggelt!”, de nem hallottam elköszönni, hogy „Viszontlátásra holnap!”

Én mindig, minden nap türelmetlenül várom ezeket a szavakat, „Helló, jó napot!” és azt, hogy „Szia, viszontlátásra holnap!”

Mivel tudtam, hogy még nem köszönt el tőlem, gondoltam, hogy valahol az épületben kell lennie, és elkezdtem keresni... és addig kerestem, amíg meg nem találtam! És mindez csak a köszönés miatt!

Kérdések:

Hunyd be a szemed! – Hol van most a padtársad?

Ne nyisd ki! – Tudod, hogy a teremben ki mellett ki ül?

Nyitott szemmel:

– Szoktál köszönni az iskola technikai dolgozóinak?

– Szoktál köszönni azoknak a tanároknak, akik nem tanítanak?

– Szoktál köszönni az utcán a kisebb-nagyobb iskolatársaidnak, tanáraidnak, takarító néniknek?

– Egyáltalán, kinek kell köszönni?

Ima

Kérdések:

– Mi jutott eszedbe a dal hallgatása közben?

– Mi az ünnep igazi lényege?

– Mit jelent lélekben készülni/készen lenni egy ünnepre?



Az utolsó út

Taxis vagyok. Egyik éjjel megérkeztem a megadott címre és dudáltam. Néhány perc várakozás után megint megnyomtam a dudát. Ez volt aznapra az utolsó fuvarom, úgyhogy már azon voltam, hogy inkább hazaindulok. De aztán mégis kiszálltam, elsétáltam az ajtóig és becsöngettem.

– Egy pillanat! – válaszolt egy törékeny, idős hang odabentről.

Kisvártatva kinyílt az ajtó. Kilencvenéves-forma, aprócska asszony állt előttem. Kartonruhát viselt és kis kalapot. Úgy nézett ki, mintha egy régi, fekete-fehér filmből lépett volna ki. Mellette egy kis bőrönd pihent. Körülnéztem. A bútorokat fehér lepedőkkel terítették le. A sarokban egy kartondoboz árválkodott, mindenfélével teletömve.

– Kivinné a bőröndömet a kocsihoz? Szeretnék néhány percre egyedül maradni. Aztán, ha Ön is úgy gondolja, visszajöhetne értem, hogy lekísérjen az autójáig. Nem vagyok valami jó erőben.

Miután beraktam a bőröndöt a csomagtartóba és visszaértem, belémkarolt. Lassan, nagyon lassan odasétáltunk a taximhoz. Közben végig a kedvességemért hálálkodott.

– Semmiség – feleltem. Minden utasommal úgy bánok, ahogyan mástól is elvárnám, hogy az édesanyámmal bánjon.

– Milyen jó fiú maga! – mondta, ahogy beült a hátsó ülésre. Odaadta a címet, aztán megkérdezte: – Mehetnének esetleg a belvároson keresztül?

– Nem az a legrövidebb út – vágtam rá gyorsan.

– Ó, azt egyáltalán nem bánom – mondta. – Egy súlyos, gyógyíthatatlan beteget ápoló otthonba tartok.

Belenéztem a visszapillantó tükörbe, és láttam, ahogyan a szemeiben csillogtak a könny-cseppek.

– Nincs már családom. Mindenki meghalt. – Nagyon csendesen beszélt. – A doktor úr szerint nekem sincs túl sok hátra.

Csendben a műszerfalhoz nyúltam és kikapcsoltam az órát.

– Mit szeretne, merre menjünk?

A következő két órában bebarangoltuk a várost.

Megmutatta nekem azt az épületet, ahol réges-régen liftes kisasszonyként dolgozott. Aztán elmentünk abba a városrészbe, ahová új házasként a férjével költöztek. Egy picit megálltunk egy bútorraktár előtt. Azt mondta, lánykorában az még bálterem volt, és a többiekkel odajártak táncolni.

Néha megkért, hogy álljak meg egy-egy sarkon vagy egy épület előtt. Nem mondott semmit, csak maga elé révedt.

Ahogy a hajnal első sugarai megjelentek a horizonton, azt mondta:

– Most már mehetünk. Elfáradtam.

Szótlanul haladtunk a megadott címig. Két alkalmazott jelent meg, ahogy megérkezünk az ajtó elé. Udvariasan kisegítették az autóból. Kinyitottam a csomagtartót, és elvittem a bőröndöt az ajtóig. Az utasomat már beültették egy kerekesszékebe.

– Mennyivel tartozom? – kérdezte és benyúlt a retiküljébe a pénztárcájáért.

– Semmivel – feleltem.



– Magának is meg kell élnie valamiből – mondta.

– Vannak más utasaim is – szereltem le.

Aztán, egy hirtelen ötlettől vezérelve lehajoltam és megöleltem. Meglepő erővel szorított magához.

– Nagy örömet okozott egy kis öregasszonynak – mondta végül. – Köszönöm.

Megszorítottam mindkét kezét és visszasétáltam a kocsinhoz. Hallottam, ahogy mögöttem becsukódik a ház ajtaja.

Egy életre zárták rá az ajtót.

Aznap csak vezettem, céltalanul.

Nem vittem utasokat. Nem volt kedvem beszélgetni.

Egyre csak az járt az eszemben, mi lett volna, ha a hölgy egy dühös sofőrt fog ki? Vagy valakit, aki türelmetlen? Vagy mi lett volna, ha én magam vagyok türelmetlen és elhajtok kopogás nélkül?

Lassan megértettem, hogy egész életemben nem tettem még fontosabb dolgot, mint előző éjszaka.

Egész életünkben a nagy lehetőségekre várunk. Pedig mindig ott vannak körülöttünk, csak néha meglepő áruhában érkeznek. Úgy vannak csomagolva, hogy aki nem figyel, az észre sem veszi, mennyi lehetőséget kapunk arra, hogy jobb helyé tegyük a világot.

Kérdések:

– *Hallod az öregeket?*

– *Hallod a kicsiket, akik néha nagyon egyszerűen, kevés szóval, de megszólítanak téged?*

– *Mire tudsz igazán figyelni?*

– *Hallod a Jóistent?*

– *Mi az üzenete a történetnek?*

Homokba írni...

<https://www.youtube.com/watch?v=HUeledMNSbo>



Az üzenet

A kisváros lelkesen készült a karácsonyi színdarab bemutatójára. A darab rendezésére sikerült megnyerniük a televízió egyik befutott fiatal rendezőjét, Weis Lukácsot. Nem könnyen állt rá, aztán meg különböző feltételeket szabott:

– Ragaszkodom a jó megvilágításhoz, és a legfontosabb a jó hangosítás, hogy a terem leghátsó sorában is értsék, ami a színpadon elhangzik. Ezenkívül korhű kosztümök kellenek. Nem akarok öreg lepedőkből összetákolts felismerhetetlen remekműveket! Sokkal jobbnak kell lenni mindennek, mint az előző években. Olyan karácsonyi színdarabot akarok, amelynek ÜZENETE van, ami megszólít.

Mivel a szervezők is pont ezt akarták, készséggel teljesítették minden kívánságát. Hanem, amikor a gyermekszereplőkkel elkezdett próbálni, majdnem inába szállt a bátorsága. A 40 fiú és lány olyan lármát csapott, hogy az ember azt hitte, kitört a forradalom. Szerencsére ott volt János bácsi, aki az énekeket tanította be a gyerekeknek, és zongorán



kísérte őket. Rá hallgattak a gyerekek, könnyen lecsendesítette őket. Lukács legszívesebben a gyerekek felét rögtön hazaküldte volna, de János bácsi erélyesen tiltakozott ez ellen:

– Minden gyereknek játszania kell!

Nagy nehezen sikerült elosztania a szerepeket. Azok, akiknek már semmilyen szerepcske sem jutott, az angyalok kórusában énekelhettek. Sajnos az egyik fiúcska, a kis Máté olyan hamisan énekelt, hogy Lukács kénytelen volt pásztort csinálni belőle.

Lukács nagy lelkesedéssel látott munkához. Elmagyarázta, hogy mit vár a szereplőktől, mi a darab jelentése. Gyakran elismételte:

– Olyan karácsonyi darabot akarok, amelynek ÜZENETE van! Azt akarom, hogy úgy énekeljete és játsszatek, hogy megértsék a nézők, miért jött el az Úr Jézus ebbe a világba.

A gyerekek átvették Lukács lelkesedését, a próbák egyre jobban sikerültek. Csak egy gyermek okozott gondot, a kis Máté. Csak két szót kellett volna elmondania: „Nézzétek, világosodik!” Értelmes fiú volt, de mire rá került a sor, úgy elkalandoztak a gondolatai, hogy sosem jutott eszébe egy szó sem. Lukács már rég el akarta venni tőle a szerepet, de János bácsi nem engedte, mondván: Ha becsúszik valami baki, a többiek majd tovább játszanak. Ettől még nem szenved csorbát az előadás ÜZENETE.

Az előadás előtt egy héttel Máté megbetegedett. Lukács kissé fellelégett, s gyorsan egy másik fiúnak adta oda a szerepét, aki a fogadóst játszotta. Mátét édesanyja nem engedte betegen a próbákra, így aztán csak vágyakozva gondolt arra, hogy amikor János bácsi zongorázott, a kórus énekelt, úgy érezte mindig, mintha igazi pásztorok és angyalok között lenne Betlehemben, és az Úr Jézusra gondolt. Ezért, amikor hirtelen meg kellett volna szólalnia, nem tudott gyorsan visszaemlékezni a szövegére. No, de majd az előadáson menni fog! Annyira szerette volna jól csinálni, hogy minden néző megértse, miért jött az Úr Jézus a világba. Számára ez teljesen világos volt: mindannyiunkért. Erről szóltak az énekek, erről beszélt nekik János bácsi is: Az Úr Jézus azért jött, hogy az emberek szívében lakjon. De a legtöbben nem akarják befogadni Őt.

Csak egy istállóban talált helyet.

De ő be akarja fogadni!

János bácsi mondta, hogy ha valaki szereti az Úr Jézust, akkor kérje meg Őt, hogy költözzön a szívébe. Ezt Jézus meg is teszi, és mindig benne marad.

Ez a karácsonyi színdarab ÜZENETE.

Az idő gyorsan szaladt, s elérkezett az előadás napja. Már özönlöttek is a terembe a várakozásteljes nézők.

Lukács rettenetesen ideges volt, s a gyerekek is, alig győzte nyugtatni őket. Egyszer csak ott állt előtte a kis Máté, s nagy, várakozásteli szemekkel nézett Lukácsra:

– Meggyógyultam.

– Örülök, de a szerepedet oda kellett adnom másnak. Ül le szépen a nézők közé!

Máté szemei megteltek könnyel, s mielőtt még teljesen összeomlott volna, János bácsi ismét visszaszerezte számára a rendező bizalmát:

– No, nem bánom – szólott Lukács –, szerepelhetsz, de nem pásztorként, mert ezt Andrástól most már nem vehetjük el. Viszont átveheted az ő másik szerepét, a fogadóst. Amikor jön József Máriával és megkérdik tőled, hogy lenne-e szállás, semmit sem kell mondanod, csak rázod a fejed, hogy nincs. Érted?



Máté elsápadt, de Lukács már ott sem volt, hiszen percekben belül indítania kell az előadást. Pontban 8 órakor felgördült a függöny. A díszletek olyan valóságűek voltak, hogy úgy érezte az ember, mintha 2000 évvel ezelőtt Betlehem utcáin járna. A hangosítással is minden rendben volt, a legvékonyabb gyerekhangot is tökéletesen lehetett hallani a teremben. A gyerekek kitűnően játszottak, az angyalok csodásan énekeltek. Olajozottan folyt az előadás. Mária és József megérkeztek Betlehembe. Valóban olyan fáradtnak látszottak, mint akik napok óta úton vannak. Bekopognak a fogadóba, mire kilép a vendéglős a feleségével. József megszólal:

– Messziről jöttünk, és nagyon elfáradtunk. A feleségem ráadásul gyermeket vár. Nem lenne egy kis helyük, ahol meghúzhatnánk magunkat éjszakára?

Máté megkövülten állt előttük, szemei tágra nyíltak döbbenetében. Nyitotta a száját, mintha mondani akarna valamit, de nem jött ki hang a torkán. A nézők körében nőtt a feszültség. Hiába súgták neki, mit tegyen, Máté csak állt, bámulta Máriát és Józsefet, és patakzottak a könnyei. A vendéglősné mentette meg a helyzetet: a kelleténél is kicsit hangosabban „nem”-et mondott, megragadta Máté karját, behúzta a házikóba, és becsapta maguk mögött az ajtót. Odabentről azonban szívet tépő sírás hangzott fel:

– Nem hagyhatom kint őket!.. Nem akarom az Úr Jézust elküldeni! – zokogta Máté.

Lukács magánkívül volt dühében. Tudta előre, hogy ez a kis ügyefogyott elrontja az egészet. És ez a tökéletes hangosítás! Így mindenki hallotta a fiú bömbölését. Tajtékozva fordult János bácsi felé: „Tönkretette az egész munkámat...” – akarta mondani, de torkán akadt a szó, amikor meglátta az öreg könnyes szemeit.

– Azt akartad, hogy legyen a karácsonyi darabnak ÜZENETE. Teljesült a kívánságod. – súgta János bácsi a rendezőnek.

Lukács csak ekkor vette észre, hogy milyen mély csönd van a teremben.

Kérdések:

- *Mit gondolsz Lukácsról, a rendezőről?*
- *Milyen gyerek lehet a történetben szereplő Máté?*
- *Mi az üzenete a történetnek számodra?*
- *Mi karácsony valódi üzenete?*
- *Te mit tettél volna Máté helyében?*
- *Melyek azok a lépések, amelyeket Te tudsz tenni a mindennapi életben azért, hogy karácsony valódi üzenetét példádán keresztül megértsek mások is?*

Mondj igent!

<https://www.youtube.com/watch?v=Op5kcqeCBvw>



Amennyiben marad idő, a gyerekek maguk is alkothatnak képeket a kötél segítségével. Téma: karácsony.

2. BLOKK (8.55–9.40)

Az első blokk folytatása, majd ima.



Mielőtt szólsz Istenhez, tisztáznod kell a magad számára, mit is kívánsz, mit köszönnél meg, mit szeretnél Istennek mondani. Ő egy beszélgetőtárs, aki izgalmas módokon felel. Úgyhogy érdemes vele társalogni, elmondani a fájdalmainkat, a bennünk lévő feszültséget... A legnagyobb szomorúság, ha már nincs egy szavad sem Istenhez. Érdemes ember-számba venni Istent is, ugyanúgy, mint szüleinket, barátainkat, szomszédunkat!

A röpima segíteni fog neked, hogy megossz valamit Vele. Ez kifejezhet szomorúságot, hálaadást, köszönetmondást, kérést. Most adventben; az adventi koszorú körül; annak fényében, amit hallottunk a kicsi gyerekektől, vagy ami az előadásban megérintett, fogalmazunk meg könyörgéseket! (Aki talált a székén imát, felolvassa.)

Add, találkozzam Veled a kicsinyekben és az elesettekben, a betegekben és a kiszolgáltatottakban!

Add meg, hogy megismerjem bűneimet, és meg ne ítéljem felebarátomat!

Ne engedd, Uram, hogy hamis fényeket kövessenek!

Segíts viszonzni szeretetedet!

Tedd egyre tökéletesebbé családjaink egységét!

Add, hogy méltó tisztelettel és felszabadult lélekkel ünnepeljem Fiad születését!

Add, találkozzam Veled a kicsinyekben és az elesettekben, a betegekben és a kiszolgáltatottakban!

(A gyerekek maguk is fogalmazhatnak röpimákat).

A végén közös ima (kivetítve)

Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben, add, hogy a megbocsátást ne csak saját egyházunk, családunk, barátaink számára tartsuk fönnt. Add, hogy ismerjük meg az irgalom, a kegyelem önszépítő ízét. Tegyük lehetővé az ellenünk vétkezőknek, hogy cselekedetüket jóvátehes-sék, menjünk elébe a megalázkodás nélküli megbánásnak. Add, hogy ne taszítsunk vissza senkit (vélt vagy valós) gonoszságába. Adjunk másoknak esélyt a belátásra, miképpen Te is folyton-folyvást megbocsátasz nekünk. Mert Tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké. Ámen.

3. BLOKK (9.55-10.40) Játék

JÁTÉKÖTLETEK

A róka és a nyúl (udvaron)

Egy játékos a nyúl, egy másik a róka. A többiek párokat alkotva felosztják a játékteret. A róka akkor kapja el a nyulat, ha egyszer megérinti, ekkor a nyúl lesz a róka. A nyúl úgy menekülhet meg, ha valamelyik párhoz csatlakozik. A pár másik oldalán álló játékosa lesz ekkor a nyúl és a vadászat tovább folytatódik

„Számos” játék

A játékosok egymással szemben állnak. Mindenki kap egy számot, mely ezután a neve lesz. (Mindkét csapatban van ugyanazon számmal rendelkező ember.) A játékvezető mond egy számot, s a középre elhelyezett tárgyért ekkor a két azonos számú játékos között elindulhat a harc. A gyorsaság számít. Cél a tárgy megszerzése úgy, hogy az ellenfél ne érintse meg a másikat.

Kacsintójáték

Mozgással összekapcsolt figyelemgyakorlat. Kijelölünk (úgy, hogy a többiek nem látják)



egy játékvezért, a kacsintót. A gyerekek összevissza sétálnak, ugrálnak, közben fél szemmel figyelik egymást. Akire a játékvezér rákacsint, leül a földre, és semmiféle módon nem jelezheti a többieknek, hogy ki volt a kacsintó. Amikor leleplezik a kacsintót vagy már csak egy marad állva közülük, újrakezdődik a játék. A játékvezér megjelölése mindig titkos. A vezérek akkor játszanak jól, ha a legkevesebb feltűnést keltik személyükkel, és ha állandó irányváltoztatással vezetik félre a többieket. A gyerekek akkor játszanak jól, ha gyorsan és sokat mozognak, de közben alaposan figyelik egymást.

Titkos karmester

Az előző játék változata. Körben ülünk, s kiküldünk valakit a teremből. Választunk egy „karmester”-t, és mindannyian az ő pózát vesszük fel. A továbbiakban őt figyeljük, s követjük minden mozdulatát, de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni, hogy ki indítja a mozgást, ki a karmester. Ez nem tükörjáték, balnak a bal, jobbnak a jobb felel meg.

Holnap, ha hozzád indulok

A gyerekek körben ülnek. Az első mondja: „Holnap, ha hozzád indulok, magammal viszek egy bőrdönt (vagy amit akar).” A második mondja: „Holnap, ha hozzád indulok, magammal viszek egy bőrdönt és egy kalapdobozt.” A harmadik megismétli a bőrdönt és a kalapdobozt, és hozzáad valamit. A játék folytatódik, és mindenkinek a pontos sorrendben kell elsorolnia, hogy miket visz magával. Ha valaki hibázik, kiesik a játékból. Addig tart a játék, míg mindenki ki nem esett. Nehezíteni lehet azzal, hogy a különböző tárgyakat ábécérendben kell megnevezni.

Ha majd megérkezem hozzád

A gyerekek körben ülnek, és az egyik azt mondja: „Ha majd megérkezem hozzád, én...”, de ahelyett, hogy kimondaná például a „leveszem a cipőmet” szavakat, eljuttatja a mozdulatot. A következő megismétli a kezdőmondatot, eljuttatja az első játékos mozdulatait, azután a sajátját, azaz fölveszi a cipőjét, aztán esetleg elkezd fuvalázni. Így mindenki sorban megismétli az előtte lévők mozdulatait. Egyszerűbb a játék, ha logikus sorrendű cselekvések követik egymást, azonban érdemes meglepő fordulatokról gondoskodni.

Földrengés

Eggyel kevesebb szék, mint a játszóké száma. A „kimaradásra” épülő játékok egyike. A játékosok szemben ülnek egymással, két sorban. A két széksor között kb. három méter távolság legyen. Középen fel-alá sétál egy játékos, majd hirtelen elkiáltja magát, hogy „földrengés!”. Ekkor az egymással szemben ülőknek helyet kell cserélniük. Egyvalaki azonban kimarad, mivel a középső játékos is igyekszik elfoglalni egy helyet. A kimaradó kerül középre. Kiváló feszültségoldó hatása is van ennek a játéknak.

Számos fogó

A játékosok kört alkotnak. Mindenki kap egy számot. A fogó a kör közepére áll bekötött szemmel. Mond két számot, és azok gazdáinak helyet kell cserélni úgy, hogy a fogó ne tudja elkapni őket. A fogó nehezíti a játékot azzal, hogy megmondja, hogyan kell – törpejárással, nyúlügetéssel, indiánszökdeléssel stb. – helyet cserélni. Akit megfog, az lesz a fogó.

Japán foci (udvaron, labda kell hozzá)

A játékosokat állítsuk körbe úgy, hogy mindenki széles terpeszállásban álljon, és az egymás mellett álló játékosok lábfejei összeérjenek, ezzel pedig teljes, zárt kör alakuljon ki.



A játék menete:

Az a játékos kezd, akinél a labda van. A feladata, hogy a labdát átüsse valamelyik játékos-társa lába között. Akinék átmegy a labda a lába között, az kiesik. A játékosok csak kézzel védhetik ki a labdát. Nem szabad a lábakat elmozdítani, vagy leguggolni. Ha sikerült kivédeni a labdát, akkor rögtön tovább is lehet ütni. A labdának végig a földön kell maradnia (dobni nem szabad). A közvetlen szomszéd játékosokat nem lehet kiütni. A játék lezárása: A játéknak akkor van vége, ha már csak hárman maradtak játékban. Ők a győztesek.

4. BLOKK – SZENTMISE (10.50–11.30)



„Tanulj a kicsinyektől!”

Adventi lelkinap

(Gyermekekkel szemmel látni/nézni a világot; akiktől sokat tanulhatunk mindannyian; mi az igazán lényeges az életben)

ELŐKÉSZÍTÉS

A lelkinapra hozzanak a diákok: írószer, rajz- és technikafelszerelés (főként olló, színes újságok, színes ceruzák, ragasztó).

BEVEZETŐ (8.05–8.15)

Tudjuk, hogy az emberek nagyon várták a Messiás eljövetelét. Izajás próféta buzdította őket. Az ő jövődölései alapján várták a megváltót.

Ezt a várakozást kezdjük mi is Advent idejében. Készítsük fel szívünket, lelkünket Megváltónk születésére, karácsony ünnepére! **De hogyan?** Ebben szeretne a mai délelőtti segítséget nyújtani.

A bevezető végén történik a diákok két csoportba osztása. Először két csoportra osztjuk a társaságot, majd a 3. bloktól azokból további csoportokat alkotunk.

1. BLOKK (8.20–8.50)

Előadás a szegénységről

Videók óvodásaink, alsósaink adventi üzeneteiről, gondolatairól, összevetve az „utca ember” gondolataival.

Adventben különösen izgalmas dolog kisgyermek között lenni. Ösztönösen ráéreznek a karácsony misztériumára. A felnőtt előítéletekkel ellentétben őket nem csak az ajándékok érdeklik. Sokkal inkább a csoda.

A kisgyerekek még érzik a csodát, a misztériumot. Ha nem is tudják megfogalmazni, ha nem is mind tudják, hogy maga Isten fia jött közénk kétezer éve, érzik, mekkora ünnepre készülünk adventben. Számukra mindent beleng a titokzatosság. Az angyalok, a gyertyafény, a jászol, az énekek mind Jézusra mutatnak.

Jó volna, ha mi felnőttek is ki tudnánk lépni az előkészületek mókuskerekéből, és megpróbálnánk ráhangolódni a csodára, ami két évezrede történt.

Filmrészletek:

https://youtu.be/_2zaQaEdzaM

<https://youtu.be/D-oC0Cv1pFg>

<https://youtu.be/HLLdQ2ZSrVA>





2. BLOKK (9.05–9.35)

A két társaság helyet cserél.

Előadás a szegénységről

Videók óvodásaink, alsósaink adventi üzeneteiről, gondolatairól, összevetve az „utca ember” gondolataival.

A végén történik a diákok beosztása kisebb csoportokba.

3. BLOKK (9.50–10.35)

Kellékek: Adventi koszorú (középen), gyufa, székek (körben elhelyezve), néhány széken papír, rajtuk egy-egy ima, fénymásolatok a közös imához, társasjátékok
Ima és játék.

Bevezető: Mi az ima?

Beszélgetés Istennel. Szólás Istenhez. Saját magunk által megfogalmazott formában is.
Ezután társasjátékozás.

3. BLOKK (10.45–11.30)

Kellékek: plakátpapír, a gyerekek által hozott rajz/technikafelszerelés

Beszélgetés, plakát készítése (Közben zenehallgatás: Freddie: Csodák, Kowalsky meg a Vega: Tizenötmillióból Egy, Ákos: Igazán, Elhíszem, Deniz: Csoda, Rózsa Magdolna: Mosd fehérre, Kowalsky meg a Vega: Mit mondjak még?)

Történet gondolatébresztőnek

Az anyóka, aki Istent várta

Élt egyszer egy idős asszony, aki nap mint nap hosszú órákon keresztül imádkozott. Egy nap Isten hangját hallotta, aki így szólt hozzá:

– Ma eljövök hozzád, hogy meglátogassalak téged.

Képzeljétek el, micsoda örömet és büszkeséget érzett. Csinosítani kezdte otthonát, és kitakarított, tésztát gyúrt és süteményt sütött. Aztán felvette a legjobb ruháját és várni kezdte az Úr érkezését.

Egy kis idő múltán valaki kopogtatott az ajtaján. Az anyóka sietett, hogy ajtót nyisson. De csak a szomszédasszonya volt, aki egy kis sót akart kölcsönkérni. Az anyó elküldte:

– Az Isten szerelmére, azonnal menj innen, most nincs időm erre a butaságra! Istent várom az otthonomba! Na, menj már! – és becsapta a megbántott asszony orra előtt az ajtót. Kicsit később megint kopogtattak. Az asszony megnézte magát a tükörben, megigazította a ruháját és futott ajtót nyitni. De ki volt az? Egy óriási kabátot viselő kisfiú, aki gombokat és szappant árult fillérekkért. Az öregasszony így tört ki:

– A Jóistent várom. Nincs egy csepp időm sem. Gyere vissza máskor! – és a gyermek orrára csapta az ajtót.

Azután megint kopogtattak. Az öreganyó kinyitotta az ajtót, és egy rongyos, sápadt öregembert látott maga előtt.

– Egy szelet kenyeret, jóasszony, legyen akár száraz is... És ha megengedné, hogy egy pillanatra megpihenjek a lépcsőjén! – kérte könnyörögve az öreg.



– Ó, ne! Hagyj békén! Istent várom! És takarodj el a lépcsőmről! – Mondta bosszúsan az öregasszony. A szegény ember sántikálva odébb állt, az öreganyó pedig visszatért és várta Istent.

Teltek az órák és a nap nyugovóra tért. Eljött az este, és Isten nem érkezett meg. Az asszony mélyen csalódott. Végül úgy döntött, hogy nyugovóra tér.

Furcsa mód rögtön elaludt és álmodni kezdett.

Álmában megjelent neki a Jóisten és ezt mondta:

– Ma háromszor jöttem el hozzád, és te háromszor utasítottál el.

Kérdések a beszélgetéshez:

- Hogyan jelent meg Isten a történetben?
- Hogyan lehetséges, hogy az öreganyóka, aki olyan hittel várta az Istent, nem ismerte fel, amikor eljött hozzá?
- Elítéled-e az anyóka viselkedését?
- Voltatok már hasonló helyzetben, vagy kinek volt hasonló tapasztalata?
- Mit tegyünk annak érdekében, hogy mi felismerjük azt, ha embertársainkon keresztül szól hozzánk az Úr?
- Te hogy várod az Emberfiát? Milyen érzések fogalmazódnak meg benned a történet kapcsán?

Feladatunk: felhívni a figyelmet adventre/adventben! Megszólítani egymást adventben!

Milyen a jó plakát?

A plakátnak feltűnőnek, jól felismerhetőnek kell lenni, ugyanis megértésükre csak néhány másodperc áll rendelkezésre. A jó plakátnak ennek értelmében tiszta, egyszerű formákkal és színekkel kell rendelkeznie. A plakát másik fontos eleme a szöveg, amely rövid, lényegre törő. A reklámozandó tárgyhoz kapcsolódik a szlogen, amelyről mindig ugyanaz a termék jut eszünkbe. A jó kép- és szövegválasztás és -elhelyezés együttesen hozza létre az átütő erejű plakátot.

SZENTMISE (11.40–12.30)

A szentmisében a csoportok kihozzák a plakátokat az oltárhoz, és egyikük röviden meséli róla. (A csoportvezető segítsen „összeszedni a gondolatait”!) Ez a szentmise közepén történik, a miséző pap fogja jelezni, hogy mikor.



A Rendalapító hagyatéka. Lelkinap Kalazanciussal.

BEVEZETŐ (8.00–8.30)

Gyülekezés.

Közösen megnézünk egy rövid színdarabot, utána elhangzik három tanúságtétel, majd itt történik a csoportok beosztása, és mindenki elvonul a csoporttermébe.

1. BLOKK (8.30–9.15)

a. Prezentáció Kalazanci Szent József életéről + beszélgetés

A vetített prezentációban Kalazancius életének a diákságot közvetlenül érintő tényei szerepelnek. Minden harmadik-negyedik szövegdobozban kérdések fűződnek az elhangzottakhoz, melyek aktualizálják Kalazancius kortársainak tapasztalatait.

Az egyik csoportvezető kezeli a laptopot, és felolvassa a kivetített anyagot, a másik vezeti a beszélgetést.

b. Játék

A blokk végén jusson idő játékra! (A játékok az anyag végén találhatók.)

2. BLOKK (9.30–10.30)

a. Kalazancius levelének fölolvassása – piarista iskola egykor és ma

A csoportvezető bejelenti, hogy Kalazanci Szent József egy levelet írt a diákoknak, amelyet föl fog olvasni, utána pedig beszélgetni fognak róla. A fölolvassandó levél szövege:

Kedves Gyerekek!

Bizonyára hallottatok az általam létrehozott rend céljairól s arról, hogyan tanítottam/tunk ezelőtt négy száz évvel iskoláinkban. Biztosan megtapasztaltátok iskolátokban mindazt, amit fontosnak tartottam, mikor elkezdtem foglalkozni a gyerekekkel, elkezdtem tanítani őket. Nem volt könnyű ez a feladat akkor sem, s azt gondolom, ma sincs ez másképpen.

Tudnotok kell, hogy alapvető elképzelésem a gyerekek felkarolásáról, tanításáról néhány alapgondolaton alapszik, melyeket hallgassatok meg figyelemmel!

– *Diákjainkat arra kell nevelnünk, hogy minden természetes és természetfölötti értéket megbecsüljenek, embertársaikat pedig különösen tiszteljék.*

– *Legfontosabb értékeink legyenek: az élet egyszerűsége, a tisztaság, az alázatosság és a szeretet.*

– *Munkánk célja, hogy diákjaink szeressék és keressék az igazságot, hogy Isten országát segítve részt vegyenek a világ jobbá tételében.*

– *Legfontosabb feladatunk, hogy a ránk bízott gyermekek elérjék a teljes lelki érettséget, s biztatjuk őket a Krisztussal való személyes találkozásra.*

– *Nevelésünkkel segítjük az Egyházat és a társadalmat. Olyan személyiségeket formálunk, akik a keresztény tanítás szerint tudnak véleményt alkotni a világ történéseiről, embertársaik*



értékeiről és hibáiról. Közösségük aktív tagjai lesznek, párbeszédet kezdeményeznek, s annak során társaik személyiségét tisztelve, figyelmesen meghallgatják azok véleményét.

- *Nagyon fontos még, hogy a gyerekeket és a fiatalokat megtanítsuk helyesen imádkozni.*
- *Nevelő tevékenységünk célja diákjainkat felkészíteni az életre, hogy meg tudjanak felelni annak elvárásaira.*

Nagyon kíváncsi vagyok (lennék) arra, hogy látjátok Ti mindezt iskolátokban!

Kalazanci József

b. Beszélgetés a levélben fölvetett kérdésekről

Az alábbiak a kérdések, amelyekről beszélgetni kellene. (Nem kell az összeset átvenni, csak amennyire idő van. Nem kell sorban haladni.)

– Miben hasonlít és miben tér el a Kalazancius által létrehozott iskola a mai piarista iskoláktól?

– Mi az, aminek a megvalósítása nem okoz gondot?

– Mitől szenvedsz? Mi az a kalazanciusi regula, szabály, előírás, aminek megvalósítása lehetetlennek látszik?

- Mitől kalazanciusi (keresztény) iskolánk?
- Találkozások helye-e az iskolánk?
- Melyek a közösségformálás formái iskolánkban?
- Ti vagytok-e a középpontban? Érzitek-e az „értetek vagyunk” elvet az iskolában?
- Érzitek-e a személyes megszólítást?
- Érzitek-e a „Ne félj, hanem próbáld ki magad!” üzenetét az iskolának?
- Ha meg kellene győznöd egy „hitetlen” társadat, mi lenne az a fő érv, ami a kalazanciusi iskolák mellett szólna?

c. Játék

3. BLOKK (10.45–11.30)

a. Egy piarista szent vagy boldog életének ismertetése

A csoportvezetők közül az egyik elmeséli az adott szent/boldog életrajzát (külön lapon), a másik rajzol/szavakat ír a táblára (vastag betűvel kiemelve). Lehetőleg rajzoljunk! A szavaknál elég a töszavakat írni (toldalékok nélkül). Más szavakat is választhatunk a szentek életéből.

b. Csoportos beszélgetés

Mi a rokonszenves a szent/boldog életében? Milyen jót tett másokért és Istenért? (össze-gyűjtjük, és a kulcsszavakat felírjuk a táblára)

c. Jelenetek a szent/boldog életéből

Három jelenetet válasszatok ki a szent/boldog életéből, készítetek belőle egy-egy állóképet! A legjobbat mutassátok be a szentmisén, a prédikáció után! Lehetőleg olyan jelenetet válasszatok, amelyben sokan szerepelnek! A szentmisén két mondatban meséljétek is el a történetet!



d. A terem visszarendezése

Történhet a játék után is, ha a teremben maradnak.

e. Játék

KÖZÖS ZÁRÓ SZENTMISE (11.45–12.30)

JÁTÉKOK

Hunyorítás (kacsintós)

A játékosok fele széken ül, a másik fele a hátuk mögött áll. A vezető székén nem ül senki. A hátul állók az előttük ülők vállát nézik. Az ülők a vezetőt figyelik, aki az egyik ülőre rákacsint. Ha a háta mögött álló, akinek hátra van téve a keze, észreveszi ezt, akkor megfogva a vállát, nem engedi el őt (utána helyet cserélnek). Ha nem vette észre, vagy nem volt elég gyors, az ő széke marad üresen, mert a széken ülő odaül a vezető előtti székre. Vegyes társaságban ajánlott, hogy a lányok üljenek.

Lehet állva is játszani, ilyenkor két-két ember áll egymás mögött, és így alkotnak kört. Mindketten befelé fordulnak, a hátul álló az elől állónak a bokáját nézi.

Háry János

Messziről jött ember bármit mondhat – tartja a szólás. Jó fantáziával és bibliai ismeretekkel rendelkező játékos mindenütt akad. A vállalkozó Háry János feladata: Kezden el beszélni egy szentírási történetről, amibe valótlanságokat is keverjen bele. A közönségből annak, aki felismeri a lódítást – az egykori furfangos deák módjára –, nagyot kell tüsszentenie. Aki először jut el az ötödik tüsszentésig (persze csak ha jókor tüsszent, és nem egyszerű megfázásról van szó:-), az nyer, és ha akarja, helyet cserélhet Háry Jánossal. Amennyiben öt percig senkinek sem sikerült, Háry győzött. Az első Háry János a csoportvezető lehet. (Kisebbségnél érdemes nagy butaságokat belevenni, mert ők csak ezekre reagálnak. Nagyoknál, felnőtteknél finom, apró dolgokon kell változtatni.)

Titkos karmester

A gyerekek körben ülnek, s kiküldünk valakit a teremből. Választunk egy „karmestert”, s mindannyian az ő pózát vesszük fel. A továbbiakban őt figyeljük, és követjük minden mozdulatát, de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni, hogy ki indítja a mozgást, ki a karmester. (Ez nem tükörrjáték, balnak a bal, jobbnak a jobb felel meg.)

Ha majd megérkezem hozzád

A gyerekek körben ülnek, és az egyik azt mondja: „Ha majd megérkezem hozzád, én...”, de ahelyett, hogy kimondaná például a „leveszem a cipőmet” szavakat, eljuttassa a mozdulatot. A következő megismétli a kezdőmondatot, eljuttassa az első játékos mozdulatait, azután a sajátját, azaz fölveszi a cipőjét, aztán esetleg elkezd fuvolázni. Így mindenki sorban megismétli az előtte lévők mozdulatait. Egyszerűbb a játék, ha logikus sorrendű cselekvések követik egymást, azonban érdemes meglepő fordulatokról gondoskodni.



A kígyó és a sas (udvaron)

A sas lesz a fogó, vele szemben az egész társaság összekapaszkodik kígyóvá. A sas szembeáll a kígyó fejével, vagyis a sorban legelső játékossal, és megkérdezi: „Hol kel fel a Nap?” Mire a kígyó feje így válaszol: „Itt.” Erre a sas azt mondja: „Nem, itt!”, és azonnal üldözőbe veszi a kígyó farkát, vagyis a sorban a legutolsó játékost. Ha meg tudja őt érinteni, akkor az utolsó játékos kiesett, le kell ülnie, s a játék kezdődik előlről. A kígyó azonban védekezik, tekereg a sas előtt, kitérőkre, körözésre kényszeríti. S végül, ha a kígyó feje és a farka meg tudják fogni egymás kezét oly módon, hogy a sast közrezárták, akkor a sas veszített.

A róka és a nyúl (udvaron)

Egy játékos a nyúl, egy másik a róka. A többiek párokat alkotva felosztják a játékteret. A róka akkor kapja el a nyulat, ha egyszer megérinti, ekkor a nyúl lesz a róka. A nyúl úgy menekülhet meg, ha valamelyik párhoz csatlakozik. A pár másik oldalán álló játékosa lesz ekkor a nyúl és a vadászat tovább folytatódik.

Japán foci (udvaron)

Kellék: labda

A játékosokat állítsuk körbe úgy, hogy mindenki széles terpeszállásban álljon, és az egymás mellett álló játékosok lábfejei összeérjenek, ezzel pedig teljes, zárt kör alakuljon ki.

A játék menete: az a játékos kezd, akinél a labda van. A feladata, hogy a labdát átüsse valamelyik játékostársa lába között. Akinék átmegy a labda a lába között, az kiesik. A játékosok csak kézzel védhetik ki a labdát. Nem szabad a lábakat elmozdítani vagy leguggolni. Ha sikerült kivédeni a labdát, akkor rögtön tovább is lehet ütni. A labdának végig a földön kell maradnia (dobni nem szabad). A közvetlen szomszéd játékosokat nem lehet kiütni. A játék lezárása: a játéknak akkor van vége, ha már csak hárman maradtak játékban. Ők a győztesek.



Az útról

Jezsu leleknapok*

1. BEVEZETŐ – JÁRJUK AZ UTAT KICSIK ÉS NAGYOK, EGYÜTT

Úton vagyunk mindnyájan. És bár olykor letérünk a helyes útról és vargabetűket is leírunk, mégiscsak haladunk előre Istennel és Isten felé. Nagy örömünk, hogy az úton nem vagyunk segítség nélkül. Tarisznánkban velünk van mindaz, amit és akit kaptunk eddig életünkben: nevelést, a jó ismeretét, tapasztalatokat, barátokat, szülőket. Jelzőtáblák is segítenek azzal, hogy mutatják az utat, segítenek a döntésben, a figyelmünk jóra való irányításában. A körülöttünk lévő lábnyomokat figyelve felfedezhetjük, hogy életünk minden szakaszában álltak mellettünk segítő társak, és Isten sem volt távol. Életünk mérföldkövei stabilan mutatják azokat a biztos pontokat, amikhez bármikor visszatérhetünk, még eltévelyedések után is, így biztos szegélyei utunknak.

Ezt a leleknapot a Fényi Gyula Jezsuita Gimnázium és Kollégiumban megvalósítottuk 2012 nagybőjtjében, majd 2019 adventjében.

ADATOK

Javasolt korosztály:	5–12. évfolyam számára. Négy különféle feldolgozási formával, korosztályok szerint. Ezek bármelyike elhagyható.
Időkeret:	Egy teljes délelőtt, a végén szentmisével.
Szimbólum:	Nem vagyunk segítség nélkül az úton: tarisznák, amelyek tartalma segít minket az úton; jelzőtáblák, amelyeken az értékek mutatják nekünk a jó irányt; lábnyomok, hiszen nem vagyunk egyedül; mérföldkövek, amelyek biztos visszatérő pontok.

KELLÉKEK

5–6. évfolyam tarisznya	2 db A/4-es rajzlap fejenként. Az egyikre rajzol, a másikkal készíti a tarisznát.
	Kis gombolyag spárga és olló csoportonként a tarisznához. Lehetőleg egy-egy lyukasztó és/vagy cellux.
	A legtöbb iskolában a diákoknak van saját rajzfelszerelése. Kérjük meg őket, hogy hozzák el, vagy mi készítsünk ki festéket, ecseteket stb.
	Az imához kis cetlik (A/4-es lap 8 részre vágva) és írószer.
7–8. évfolyam jelzőtábla	A gyakorlathoz: csomagolópapír és filcek (a vastag megfelelőbb, 3–4 szín elég).
	A táblák megalkotásához: csíkokra vágott kartonok (például vízszintesen félbevágott A/4-es rajzlapok) mindenkinek 1 partvisnyél vagy bot (csoportonként egy, esetleg kettő), rögzítő eszközök (olló, cellux, vagy akár tűzőgép, tűzőpisztoly).

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Jezsuita lelkigyakorlat. Dr. Demjén Péterné Rivasz-Tóth Kinga, Elek László SJ, Rudan Mária www.leleknapok.jezsu.hu



9–10. évfolyam lányom	2 ív csomagolópapír, filctoll a vezetőnek a közös részhez.
	Annyi darab A/4-es papír, ahányan vannak a csoportban, legalább 5 olló.
11–12. évfolyam mér- földkő	A gyakorlathoz: mindenkinek A/4-es papír és megfelelő mennyiségű írószer.
	Mérföldkövek megalkotásához: csoportonként egy-két cipősdoboz, csomagoló- és színes papír, ragasztó, színes ceruzák/tollak/zsírkréták.

Ötlet

Ha egy lelkinaphoz szükség van bármilyen eszközre, akár csak írószerre is, akkor már az esemény meghirdetésekor szóljunk a diákoknak, különben gyakran üres zsebbel érkeznek a programra.

Ötlet

Természetesen előtte jól nézzük át a programot, a kiválasztott csoportvezetőkkel próbáljuk ki a játékokat és a tervezett gyakorlatokat. Kiegészíthetjük és alakíthatjuk, ahogy a résztvevők száma megkívánja, és ahogy terveinknek és lehetőségeinknek megfelel.

2. ELŐKÉSZÜLETEK

Ha még egyedül vagy, keress legalább egy társat, akivel közösen munkálkodhattok. Nem kell, hogy egyedül legyél!

Válasszatok témát és fogalomkört a lelkinaphoz, vagy válasszatok az egyik lelkinapot ebből a kiadványból és azt alakítsátok saját helyzetetek szerint.

Ha saját lelkinapot dolgoztok ki, akkor szánjatok elegendő időt a kidolgozás minden lépésére:

Először ötleteljete a szimbólumról, a témáról vagy az alapgondolatról. Aludjatok rá párat, hogy érjen a gondolat. Nem kell rögtön elköteleződni egyik vagy másik téma iránt.

Kisebb csoporttal – akár diákokkal – szánjatok az érlelésre egy külön alkalmat. Tartsatok vezetett imádságot az adott témával kapcsolatban. Majd az imamegosztás után beszélgetsetek a témában előkerülő szimbólumokról, képekről, azok sokféle jelentéséről. A végén pedig ötletelhetek a szimbólum konkrét megvalósítása kapcsán is.

Dolgozzátok ki a programot először nagy vonalakban: milyen gyakorlatok, beszélgetések legyenek, milyen legyen az ima, milyen játék illik a témához, hogyan legyen a kézműves alkotás, mi legyen a közös kezdés.

Kérjetek segítséget! Például a hittan munkacsoport tagjai segíthetnek átnézni a programot, hogy korosztályosan megfelelő-e minden. Kiegészítő jó ötleteik is lehetnek. Hívjátok meg őket egy beszélgetésre!

Jöhet a program precíz, részletekbe menő leírása. Sok idő ez, de a jó dokumentációt később újra fel lehet használni majd.

Hívjátok meg a csoportvezetőket, diákokat és felnőtteket egyaránt. A személyes meghívás a legerősebb. Fiúknál az különösen fontos szokott lenni.



Készítsétek fel a csoportvezetőket azzal, hogy közösen átélitek a program lényegi elemeit, kipróbáljátok közösen a játékokat, elgyakoroljátok az alkotást. Egy ilyen közös felkészítő alkalom segíthet még egy-két részletet finomhangolni a programban.

Adjátok ki előre a programot, hogy a csoportvezetőknek legyen lehetőségük készülni, átolvasni és megbeszélni a részleteket stb. Még ha kézbe is adjuk nekik papíron, akkor is készüljünk valamennyi plusz példánnyal, mert előfordul, hogy otthon felejtik vagy elvesztik a programot.

Osszuk be a csoportokat, a csoportvezetőket és a helyszíneket.

Az osztályfőnököket szoktuk megkérni egy értekezlet elején, hogy osszák be a csoportokat. Ők azok, akik legjobban ismerik a diákjaikat és fel tudják osztani úgy az osztályt, hogy minden csoportba jusson halkabb és hallhatóbb diák, hogy ne kerüljenek össze azok, akik együtt másfelé viszik el a csoportot, és hogy segítse az osztályközösség alakulását.

A csoportvezetők tehetnek javaslatot, hogy kivel (és kiknek) szeretnének lelkinapot tartani. A tapasztaltabb–újonc párokat részesítsük előnyben a barátokkal és párokkal szemben. Diákok mindig párosával vezetnek, tanárok sokszor egyedül, bár nagyon jó tapasztalataink vannak még tanárok páros vezetéséről is, ha időben szóltunk nekik. A beosztást bátran bízunk rá egy kollégára.

A helyszín beosztása is az előkészítés fontos része. Általában minden kicsi helyszínrre szükség van. Olykor még az igazgatói irodában is van csoport. Fontos figyelni arra, hogy ha a programban a kisebbek hamarabb végeznek, akkor ne kelljen átvonulniuk egy nagyobb csoporton, miközben azok éppen egy mély beszélgetésben vannak.

Legyen egy kijelölt bázis ügyeletes felnőttel a lelkinap egésze alatt. Itt vehetik fel a kellekeket a csoportvezetők. Itt kapják meg a névsort és ellenőrizhetik bármikor, ha sajátjukat nem találják. Ide fordulhatnak a nap során bármikor, ha nehézségbe ütköznek akár a program, akár egy-egy diák kapcsán.

Nagyban segítheti a logisztikát, ha nyomtatunk egy nagy táblázatot, ahol minden sorban két cella van, és soronként mindkét cellában szerepel a csoportvezető, a helyszín, az érintett osztály. Az indulásra kész csoportvezetők letéphetik a jobb oldali cellát a saját soruknál. Így ők is mindig tudják, hogy hova és kikhez kell menniük, és a központban is nyomon tudjuk követni, hogy kinek hol kell lennie és hogy a csoportvezetők átvették-e már a szükséges anyagaikat.

2.1. KÖZÖS KEZDÉS | 40 PERC

2.2. GYÜLEKEZŐ A TANTERMEKBEN A SZOKÁSOS NAPKEZDŐ ÜTEMBEN

2.3. LEVONULÁS OSZTÁLYONKÉNT A KÖZÖS GYÜLEKEZŐ HELYRE

2.4. KÖZÖS INDÍTÓ KÉP – KÜLÖNFÉLE UTAKON JÁRJUK UTUNKAT | 15 PERC

„Jó reggelt mindenkinek! Lelkinapra gyűltünk össze, hogy közösen és kis csoportokban járjuk az utunkat a Jóisten felé. Ebben szeretnék segíségekre lenni én is, és a mellettem álló csoportvezető diákok is. Kezdjük a napot egy énekkel, majd egy apró jelenetet hoztunk bevezető gyanánt.”



Ötlet

Énekelni mindig jó. Ha kevés éneket tudunk, akkor ilyenkor megtanulhatunk egy újat, amit a nap során újra és újra előveszünk: a közös zárásban, szentmisében, de akár még a kis csoportokban is – ha csoportvezetőinknek korábban már megtanítottuk.

„Apró mozgó képeken megmutatjuk, hogy mennyiféle úton, akár nehézségen keresztül jutunk el mindennap az iskolába. Az életünk útján is így járunk, csak talán kevésbé biztos lábakon, és nagyobb segítségre van szükségünk.”

Három jelenetet adunk elő. Mindegyiket más olvassa fel, és legalább két szereplő adja elő: az úton lévő diák és az őt kísérő angyal. A kísérő angyal aktívan segít, védelmez, mozgat, hogy minden menjen a maga útján.

Ötlet

Ha van az iskolában bármilyen drámacsoport, akkor ki is adhatjuk nekik jó előre ezt a feladatot. Minél több diákot és tanárt (!) vonunk be a lelkinapba, annál erősebb a közös élmény. Azt is lehet, hogy egyetlen osztályból kérünk fel minden szerepre egy-egy diákot, így könnyebb időt találni próbára, például egy osztályfőnöki vagy hittanóra keretében.

A legegyszerűbb előadási mód, ha van egy (vagy több) olvasó, és a többi szereplő mindig azt csinálja, amit a történet éppen mond. Így nem kell szöveget tanulni. Díszletnek szimbolikus apróságok is megfelelnek: egy-egy iskolatáska, egy hosszú kötél, egy kormánykerék stb.

Használjuk ki a teret minél jobban, így vonva be jobban a nézőket. A történet szereplői indulhatnak egészen a terem hátuljából, és csak a történet végére érkeznek meg a mikrofonig, az előtérbe. Ott leülve bevárhatják a következő történet megérkező szereplőit. Ez az egy helyre való megérkezés is érzékelteti a történetek közös mondanivalóját.

Első történet – Drótkötélpályával az iskolába

Szereplők: kislány, kistestvér, angyal.

Daisy Mora minden reggel gyönyörű erdő közepén ébred a dél-amerikai Kolumbiában. Álmos szemeit már akkor nyitogatja, amikor a Nap még éppen csak felkelt és az esőerdő sűrűjén süt át kétszobás pici faházukba. Hosszú út vár rá az erdőn át. Reggeli után vállára veszi az iskolatáskáját, valamint egy kötelet, egy kampós botot, egy zsákot és egy fémcsigát. Ötéves öccsét kézenfogva elindul az esőerdőben a banánfák között. Szép az erdő, de figyelniük kell minden lépésükre, nehogy egy mérges kígyóba botoljanak. (Az angyal segíti őket az úton. Például elkap egy-két láthatatlan kígyót, és elviszi messzire.)

Az erdő szélén gyönyörű a kilátás: hatalmas völgy tátong előtte, zúgó folyóval az alján. De az iskola a túlparton van, a folyón és a mély völgyön túl. Hat órát kellene gyalogolnia. De tud egy rövidebb utat: a völgy két oldala között egy drótkötél van kifeszítve. Közel egy kilométer hosszú, és négyszáz méterrel van a folyó fölött. Félelmetes egy csúszda. De Daisy el akar jutni az iskolába. Ezért felakasztja a csigát a drótkötélre, a kötelet átköti a csigán és a derekán. (Az angyal segít megkötni a kötelet. Ellenőrzi is, hogy minden rendben van-e.) Kisöccse beül a zsákba, és a zsákot szintén a csigára akasztja. És zsupsz, a hatalmas távolságot suhanva teszi meg, röpülve ég és föld között. Egy perc és átér, de addig nagyon kell kapaszkodnia. Jobb kezében a kampós fát rászorítja a drótkötélre, és azzal fékezi magát. A fa már forrósodik és füstöl, mire lelassulnak és biztonsággal megérkeznek. (Ha túl gyorsak lennének, az angyal kapja el őket.)



Öccse kiszáll a zsákból, összepakolják a köteleket. Már csak fél óra séta és ott vannak a kis erdei iskolában. Megküzdöttek az úttal, de megérkeztek. Így szeretné egész életét is leélni: szép helyeken, szerető emberek között, és ha néha veszélyes is az út, akkor sem akar elmenekülni előle. (A diák megérkezett az emelvényhez, ott leveszi iskolatáskáját és leül.)

Forrás és további részletek: Christoph Otto

Második történet – Ahogy mi jövőnk nap mint nap az úton

Szereplők: gyermek, anyuka, buszvezető, idős bácsi

Marci a kolumbiai őserdő helyett a Kilián lakótelep egyik paneljének hetedik emeletén ébred. (Akár hátul a karzaton jelenik meg álmosan, a szeméit dörzsölve.) Nem megy könnyen a felkelés, hiába a szikrázó napsütés odakinn. De a Jóisten örömmel néz végig Marcin és somolyog is, hiszen rég eltervezett mára pár kedves apróságot szeretett teremtményei számára.

Friss kakaó már megint nincs. Anyának van valami betegsége, de nem beszél róla. Csak folyton elfogy az ereje. Szóval marad a mikrózás és instant kevergetés. De legalább jó édes. Keres hozzá valami ehetőt a hűtőben. Végül az üres bögrét és a koszos tányért otthagyja a mosogatóban. De induláskor még visszafordul: „Anyának tényleg nehéz, és ha ő is ilyen nyugősen kel majd fel, mint én...” Felrak egy adag forró vizet és kikészíti édesanyja kedvenc bögréjét. Legalább neki induljon picivel könnyebben a nap. Isten meg csak mosolyog.

A busz pontosan érkezik. A műhelyben tovább maradtak páran, hogy a kormány lötyögését megigazítsák, hogy üzembe állhasson a busz. Végül a nyugdíjas esztergályos mester segítette ki őket egy szükséges szerszámmal. Ő csak azért járt arra, mert az unokájának ment tollat vásárolni. Ezzel majd meg tudja írni azt a szerelmes levelet, amit... Szóval a Jóisten már rég eltervezett sok apró kedvességet, és ennek részeként pont időben érkezett meg a busz.

Anyának biztos jól fog esni az a kikészített tea – örül meg saját jó ötletének Marci, ahogy felpattan az első ajtón. Lelkesedéséből még jut az idős bácsinak is, amikor megkérdezi egy könnyed mosollyal: „Szabad ez a hely?” Rögtön le is huppan. Észre sem veszi, mit okozott ezzel a félmosollyal: a bácsinak nehezebben indult a napja, mint neki, és eddig csak a köszvénye, a hátfájdalma, a fogyó gyógyszerei és a szomszéd kisgyermek egész éjszakán át tartó sírása járt a fejében. Marci zökkentette ki, és hirtelen felmerült a bácsiban is, hogy talán a világ mégsem olyan rossz hely, és lám, vannak még illet tudó gyerekek, és az ő unokái is milyen aranyosak, ahogy nap mint nap felhívják telefonon az óvodából hazafelé.

Az út tehát eseménytelenül telt. Nem voltak nagy izgalmak vagy leküzdendő feladatok. A Jóisten mégis elégedetten mosolyog, hiszen ki-ki megtette azt a kis jót, amit aznap reggel tudott. És ha Marcinak nem is tűnt fel, mégis a morgós ébredős hangulata lassan átalakult egy apró meglepetéseket kereső lelkesedéssé: lehet, hogy ez a nap mégis egészen jó lesz?!

Harmadik történet – József és Mária

Szereplők: József, Mária, pincér, kocsmáros, két statiszta

Az ifjú pár nagy útra készül. Bár még nem is egészen pár, hiszen még be kell szerezniük pár dokumentumot, hogy a hivatalban bejelenthessék a házasságukat. De most nem tudják megvárni: menni kell. A már majdnem feleség áldott állapotban van. De ez ilyenkor,



amikor pakolni kell, utazni kell, és az sem látszik, hogy hol töltik majd az éjszakát, inkább tűnik terhességnek.

Nem egyszerű az út. A feléig sem jutottak, amikor a baleset miatt elakadt vonatról le szállították őket, és a hidegben kellett várniuk a pótló buszokra. Vadidegenek jöttek nekik segíteni: kaptak meleg köpönyeget, hellyel kínálták őket. De ettől még nem lett lényegesen könnyebb. Órák teltek el várakozással, lassú utazással.

Lassan csak továbbjutottak. De a késés miatt lemaradtak a csatlakozásról, és ottragadtak a kisváros pályaudvarán. Szinte semmijük sincs, és vasárnap késő este már minden bolt zárva. Se egy szendvicses, se egy ABC. A kocsmában is csak ropi van és mogoró. Egy kismamának nem a legjobb vacsora. És a sűrű füst sem segít, ami betölti a helyiséget. De legalább meleg van és a kocsmáros próbált segíteni: lehalkította a zenét, kiszellőztetett, és az öreg alkoholista is inkább a szépről kezdtek beszélgetni: kisgyermek van köztünk, legalább az élete elején halljon szép dolgokról.

Közben a férj elkezdte járni a környéket a hideg éjszakában, szállást keres. Az egyik sötét sarkon ráakadt egy pincérre, aki éppen befejezte a takarítást. Se családja, se barátja, se jó kedve. Így hát befogadta őket egy vacsorára. A tisztítószeres száradó csempe szagát megtörte az oregánós csirke friss illata.

Sokáig beszélgettek halkan, egy üveg bor is előkerült, a kismamának meg gyümölcslé. Mindhárman úgy érezték, idegenekkel olykor könnyebb megosztani örömet és bánatot. Jó valahol önmagunknak lenni, ha csak egy beszélgetés erejéig is. A vacsora végére már nem is voltak idegenek.

Közben késő este lett, de az első busz indulásáig még nagyon sok idő volt hátra. Kellett volna valami szállás, ahol megpihenhetnek. Elérhető árú hotel nem volt, a híd alá gyermekkel mégsem lehet menni... Végül a pincér talált egy megoldást: a munkásszállóra be lehetett osonni. A portásnak először tágra nyílt a szeme, de végül nem akadékoskodott. Két kőműves szorított nekik helyet az egyik szobában. Ide dőltek le pihenni. Még meséltek egy darabig a kis csodákról, amik végigkísérték az útjukat, majd végre elaludtak.

Lesz még folytatása útjuknak, de most jó megállni, itt a közepén is.

2.5. ÚTNAK INDÍTÓ GONDOLATOK | 5 PERC

Többféle gyereket és felnőttet láthattunk, mind úton voltak. És ezek az utak is különfélék voltak. Persze mi nem vagyunk mindig lelkesek, amikor reggelente útra kelünk az iskola felé. De azért remélem, mindannyiunknak van valamilyen célja, amiért ezt az utat minden nap bejárjuk. Mindannyian szeretnénk barátokat találni és velük találkozni, szeretnénk, ha jók lennének hozzánk, és mi magunk is szeretnénk jók lenni. Így próbálunk mindannyian Isten felé haladni. És még szerencse, hogy angyalok segítik az utunkat – ahogy a jelenetekben láttuk –, mert útközben mi is hamar elfáradunk.

Most az következik, hogy elvonultok kis csoportokba, és a diák kísérők segítségével fogtok játszani, imádkozni, beszélgetni erről a témáról: úton vagyunk. Keressétek az utakat, közös céljaitokat, és segítsétek egymást az úton ma is, később is.

Következzen hát a csoportbeosztás.



2.6. CSOPORTOKRA BONTÁS

Kedves csoportvezetők, most keressétek meg az osztályotokat, ahol segíteni fogtok. Többiek, ti várjatok türelemmel.

Párotokkal együtt keressétek meg az osztályt és az osztályhoz tartozó többi csoportvezetőt. Még ne kezdjétek el a csoportbeosztást, inkább segítsétek a csöndet még pár percig.

Legyen nálatok a csoportbeosztás a névsorotokkal és a megfelelő tanterem megnevezésével.

A program vezetője útnak indítja a kis csoportokat. Ekkor vigyék el a csoportotokat a megfelelő terembe. Innentől kezdve rátok vannak bízva, vigyázzatok rájuk, segítsétek őket!

3. KISCSOPORTOS RÉSZ | 2,5 ÓRA

A következő 2,5 órában ti lesztek a csoporttal. Magatok osztjátok be az időtöket, de tartsatok szünetet, és jusson elég idő az oldódásra, játékra, gyakorlatra, beszélgetésre, kézműveskedés és még az imára is. Az ima semmiképp ne maradjon el!

Ötlet

A kézműveskedés sok-sok időt el tud venni, ezért segítség lehet a csoportoknak, ha az iskolarádióon keresztül bemondjuk, ha közeleg a kiscsoportos rész vége: „Kedves lelkinapozók és csoportvezetők! Még van huszonöt perc a programból. Ne feledjétek: jusson idő az elpakolásra és az imádságra is. A szentmisére pedig hozzátok el, amit készítettetek!” – Ez a hirdetés viszont zavaró is tud lenni, ha pont egy ima közben szólal meg.

Esetleg ki lehet próbálni, hogy előbbre tesszük az imát, és csak aztán következik a minden maradék időt kitöltő kézművesség.

3.1. A CSOPORTMUNKA ELŐKÉSZÍTÉSE | 15 PERC

Már otthon szánjatok időt a csoportmunka előkészítésére! Próbáljátok ki a játékokat, nézzétek át a témákat! Ebben segít a közösen is átnézett „Csoportvezetésről: Hogyan vezess!” rész.

Ötlet

Egy héttel az alkalom előtt megismertetjük a csoportvezetőkkel a program tartalmi vázát, és segítjük, hogy saját élményt szerezzenek és ebből dolgozzanak a saját csoportjukkal. Ebben a saját élményben bízva engedjük őket vezetni.

Csoportvezetők felkészítésének fontos eleme, hogy átéljék a gyakorlatokat már az alkalom előtt, hogy tudják, mire számíthatnak, mi a gyakorlat célja.

Cél, hogy a lelkinapon ne a kiosztott lapok alapján vezessék a csoportok tevékenységét. De ez nem jelenti azt, hogy mindent meg kellene tanuljanak. Legyen saját tapasztalatuk, mi hogyan és miért működik, milyen hatást ér el egy-egy gyakorlat.

Bízunk meg a csoportvezetőkben és engedjük, hogy olyan gyakorlatokat csináljanak, ami hozzájuk közel áll, mert azzal tudnak hatást elérni. Ha valami nagyon furcsa, idegen, akkor azt nyugodtan engedjük el.

Olvassátok át, nézzétek át, és előre válasszátok ki, hogy társaddal melyik gyakorlatokat szeretnétek leginkább végigcsinálni. Biztosan van a javaslatok között, amit te vagy a társad tud jobban vezetni, és van, ami nem passzol vagy valamiért nagyon nehéz. Nem kell ezeket erőltetni.



Azért bátorítunk és biztatunk Benneteket, próbáljátok ki azt is, ami elsőre nem tűnik könnyűnek!

A javasolt gyakorlatok között van, amelyik inkább kisebbekkel működik jól, van amelyik nagyobbaknak való. Mivel nem jut mindegyikre idő, azokat használjátok, amely legjobban segítik a csoportokat.

Ötlet

Adjuk át időben a csoportvezetőknek a szükséges anyagokat. Az online (például Google Drive) megosztás révén már akkor meg tudjuk mutatni a fő vázat, amikor még nem minden részlet készült el.

Kinyomtatott változatnál készüljünk bőven tartalék nyomtatott példányokkal, mert biztos lesz, aki otthon hagyja.

Biztassuk arra a csoportvezetőket, hogy üljenek le kettesben társukkal (vagy akár más csoportvezetőkkel) és beszéljék át az alkalom vezetését. Ez akkor is fontos, ha sikerül közös vezetői előkészítő alkalmat szerveznünk.

A helyszínen is készüljete a találkozásra: készítsétek elő a termet még a találkozás előtt! Rendezzétek át a székeket egy körbe, hogy ne tanórai jellegű legyen a helyiség, hanem csoportos beszélgetésre alkalmas.

Tegyétek a teret bensőségesebbé, szebbé: középre tehettek textil anyagokat, rá egy gyertyát vagy virágot; hozhattok akár pokrócokat és párnákat is.

Esetleg előkészíthettek zenét is telefonon, hangszóróval, de mindenképp megnyugtató, szöveg nélküli zene legyen.

Még egy fontos kérésünk van.

A kiscsoportos beszélgetésekben **bátran hozzatok fel Istennel kapcsolatos témákat.**

Ötlet

Az a tapasztalat, hogy ha a csoportvezető bátran felhossa az Istennel kapcsolatos témákat, akkor a gyerekek reagálnak rá, tudnak evvel a közléssel mit kezdeni, és meglepő mélységgel tudnak megosztani élményeket ebben a témában. Olyan csoportnál is működhet ez, ahol nem is váránk.

De figyeljünk arra, hogy az egész gyakorlat értelmezhető legyen azok számára is, akik nem érzik magukhoz közel Istent. Például ha levelet kell írni Istennek, akkor ajánljuk fel, hogy lehet írni egy elképzelt barátunk vagy távoli rokonunknak.

Csendes gyakorlat és imádság mindenképpen legyen ebben a részben. (Természetesen játék és beszélgetés is a szentírási történetek alapján.)

Ötlet

A kevésbé tapasztalt csoportvezetőkben gyakran van egyféle tartózkodás egy ima vezetésétől, hiszen az számukra is idegenebb terep, miközben nagyobb az elutasítástól való félelem is. Ezért hangsúlyozzuk újra és újra, hogy bátran próbálják meg, ha csak óvatosan is.

A csendre nevelés – ami több, mint a csend elviselése – különösen is fontos: a csendben tudunk igazán találkozni Istennel és saját bensőnkkel is. Apró lépésenként segíthetjük diákjainkat a zajos hétköznapiakból a csendes zenés hallgatásokon át az igazán megélt csendig. Ne felejtjük el újra és újra előhozni a témát és sok türelemmel kitartani a csendre nevelésben.



A rendelkezésre álló időről: nagyobbaknak lehet hosszabb időt hagyni a kis csoportra, hiszen jobban tudnak már beszélgetni. Ha amúgy sem fér el jól egyetlen helyen az egész közösség, akkor lehet két külön záró rész, akár záró szentmise is egymás után: külön a kicsiknek és külön a nagyoknak. Így a helyszín is kényelmesebb, és a nagyobbaknak is több idő jut beszélgetésre.

3.2. BEKÖSZÖNTŐ KÖR | 15 PERC

Ahhoz, hogy szép és hasznos időt tölthessünk együtt a kis csoportban, fontos, hogy egymásra, a csoportfoglalkozásra és Istenre tudjunk hangolódni. Ezért:

Kezdjétek az együttléteket köszöntéssel és bemutatkozással. Mondjatok magatokról pár szót, de lehet már ez a bemutatkozás is játékos.

Beszélgétek meg a csoport együttműködésének szabályait: figyelem, tisztelet egymás iránt, egyszerre csak egy beszél, és bizalom: amiről itt beszélünk, azt másnak nem adjuk át.

Ötlet

A csoportok szabályairól és mikéntjéről a mellékletben külön sokat lehet olvasni.

Beszéljétek arról, hogy lesz egyéni munka, csend és közös beszélgetés, megosztás, és hívjátok fel a figyelmet a csend fontosságára.

Előre jelezzétek, hogy tartotok majd egy kis szünetet. (Az időt ti osztjátok be.)

Beszédes bemutatkozás, alliteráló nevek (ismerkedő). A bemutatkozás úgy történik, hogy mindenki a nevével alliteráló pozitív jelzőt mond, amit mind megismétlünk.

Név és gesztus (lavina) (ismerkedő, kapcsolatteremtő, nem mozgós). A körben az első játékos mondja a nevét és tesz egy mozdulatot. A következő elismétli a nevet és mozdulatot, és hozzáteszi a sajátját, és így megy tovább.

3.3. BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK | 20 PERC

A komolyságot segítő bizalmi légkört az alapozza meg, hogy érzékeljük egymást, közel kerülünk egymáshoz és megismerjük egymást. Ezért kezdjétek a kiscsoportos részt játékokkal. Először névtanulós játékokat játsszatok, ha szükséges. Majd egy élénkebb játék után jöhet pár lecsendesítő, koncentrációt segítő játék.

Ötlet

A lelkinapok leírásában csak egész röviden idézzük fel a játékokat. Egy fajta emlékeztető ezek, tehát a csoportvezetőkkel valamikor korábban játszunk el (ne csak elmagyarázzuk!) ezeket. Így érezhetnek rá a játékok stílusára és például arra, hogy mennyire fontos lassan és időt engedve játszani.

Tanács

Nem baj, ha a csoport már ismeri a játékot. És az sem, ha vannak páran, akik az elején nem lelkesek. Tartsatok ki, mert ha Ti szerettek játszani, akkor őket is be tudjátok vonni.

Amikor szünetről majd visszatértek, akkor is szükség lehet egy-két lecsendesítő játékra. (De élénkítő játékot akkor már ne játsszatok!)

Ne játsszatok kiesős játékokat, fontos, hogy mindenki végig részt tudjon venni.



Ötlet

A játékra szánt idő nem pazarlás, hanem a közösségi dinamika nélkülözhetetlen és szerves része. Egy két és fél órás blokk elején nyugodtan számoljunk fél óra játékkal. A játék segíti összerázni a csapatot, segíti a csoportvezetővel való kapcsolat kialakulását és a megérkezést.

Játékaink „háromfenekűek”, vagyis legalább három céljuk van egyszerre: szórakoztatnak, segítik a csoportdinamikát (felráznak vagy lecsendesítenek), felvezetik a témát.

Nagyon fontos a játékok megfelelő sorrendje: a mozgalmastól indulunk a lecsendesítő felé.

A mozgalmas játékokban lévő fizikai kontaktus segíti az egymással való kapcsolatot és a csoporttá formálódást. A fizikai közeledés, az egymásba kapaszkodás, az egymás megtartása fontos előkészítője a közös munkának. A fizikai tér bejárása, belakása is a mozgós játék része.

Az elcsendesedő, koncentrációt igénylő játékoknak nem előfeltétele, hanem következménye az elcsendesedés. Ne várjuk el, hogy már az elején teljes legyen a csend, inkább koncentráljunk a játékra. Ahogy ráéreznek az ízére, úgy fognak egyre jobban koncentrálni és elcsendesedni is.

Tanács

Komolyabb játékoknál mini reflexiók pillanatok segíthetik, hogy a tapasztalat jobban megérkezzen a csoporthoz. Ilyenkor a játék végén röviden megkérdezhetek pár szereplőt, hogy mit élt át, mit érzékelt a többiek közül, mi volt nehéz stb.

A Szentjánosbogár közösség (<http://szentjanosbogar.hu>) mestere ezeknek a duplafenekű játékoknak, amelyeket megismerhetünk a tőlük beszerezhető Játékoskönyvből tematika és csoportdinamikai cél szerint rendezve. Másik hasznos forrás lehet a CseReBogár játékok (Cserkész–Regnumi–Szentjánosbogár) facebook csoport: <https://www.facebook.com/groups/2696721350351461/>



3.4. NÉHÁNY JÁTÉK

HANGOSABB, MEGÉRKEZŐS JÁTÉKOK

Bogozós/Csomózás (megérkezést, a csoport összerázódását segítő, vidám, egymást érintős) Körben állva mindenki csukott szemmel előreteszi a kezét, és megragad két kezét véletlenszerűen. Az így kialakuló csomót kell kibogozni anélkül, hogy elengednénk a kézfogást.

Bomba és pajzs (hangos, mozgalmas, rohangálós)

Mindenki magában választ társai közül egy bombát és egy pajzsot. Jele megpróbál úgy helyezkedni, hogy a bombája és saját maga között legyen a pajzs.

Fiatalodási séta (ön- és társismeretet fejlesztő, lehet csöndesedő is)

Sétálj úgy, mintha már dédszülő lennél, majd úgy, mintha már olyan idős, mint akinek a gyermekei már nagy kamaszok. Azután úgy, mint egy friss házaspár vagy egyetemista, diák, gyerek, csecsemő.

Ötlet

Vidám játék, amelynek fontos eleme, hogy minél több interakció legyen a csoport tagjai között. Ez is az ismerkedés, a csoporttá válás fontos eleme. Közben pedig segíti a résztvevőket abban, hogy jobban meglássák, másoknak más élethelyzetben más igényeik lehetnek, mint nekik. Ez fejlődéslélektanilag fontos lépés, amit így is segítünk.



Nagy szél fúj azokra (megmozgató, ismerkedős)

Körben ülve játszunk, a kör közepén álló saját magára igaz állításokat mond. Akire még igaz, új helyet kell keresen magának, valaki mindig szék nélkül marad, ő kerül a kör közepére.

FIGYELMET ÉS KONCENTRÁLÁST ELŐKÉSZÍTŐ JÁTÉKOK

Mosolydobás (koncentráls, bár nevetős, de már a lecsendesedést szolgálja)

Körben ülve apró tárgyat dobunk egymásnak, akinél a tárgy van, az kacag, majd továbbdobja a tárgyat. Másnak, illetve máskor nem szabad felnevetni.

Ki beszél? (a csoport összerázódását segítő, vidám, de már halkabb, nem olyan mozgalmas) Körben ülve játszunk, a kör közepén ülő csukott szemmel próbálja meg kitalálni, ki szólt hozzá.

Ne mondj se igent, se nemet! (csoportot összehozó, hangos, mászkálós)

Párokat alkotva beszélgetünk, de az „igen” és „nem” szavakat kerülni kell. Aki mégis ki mondja, új párt keres.

Sorba állás némán (csendes, csapatot összehozó)

A csoport tagjai némán születési dátum szerint sorba állnak.

Kézszorító postaküldemény (lecsendesedő, koncentráls)

Körbe állva kézszorításokkal adjuk tovább a „küldeményt” a kiválasztott címzettnek, a kör közepén álló pedig igyekszik elcsípni, hogy hol is jár a levél.

KIFEJEZETTEN A TÉMÁHOZ KAPCSOLÓDÓ, NYUGODT JÁTÉKOK

Titkos karmester (lecsendesedő, koncentráls, együttműködős)

Körbe állva játszunk, valaki kimegy. A bentlévők mind egy csoporttag mozdulatait utánozzák titokban. Amikor a kiküldött játékos bejön, ki kell találnia, kit utánoznak a többiek.

Ajándék

Tárgyakat, képességeket és tulajdonságokat írunk fel sok-sok cédulára, majd a csoporttagok odaajándékozzák ezeket egymásnak, mindenkinek azt adva, amire szüksége lehet.

Páros rajz (ön- és társismeret fejlesztő, csöndes, nyugodt)

Párokban játszunk, a párok közösen fognak egy ceruzát, és szavak nélkül alkotnak egy képet.

Szlalom (páros, ismerkedős, lassú mozgós, így csendesedő, koncentrációt már igénylő)

Párokban játszunk, a párok egy krétával rajzolt ösvényen haladnak együtt, de csak egyikük lát, és ő vezeti a másikat.

3.5. FELVEZETŐ | MIN. 15 PERC

A játék után kezdjétek el közvetlenebbül a nap témájával dolgozni: kezdjétek visszatekintéssel a közös indításra, arra, ahogy reggel megérkeztetek a nap témájához. A beszélgetésben leginkább arról legyen szó, hogy hogyan érintett benneteket a közös felvezető, milyen gondolatokat vagy kérdéseket indított el benneteket.

Üljétek le körbe úgy, hogy mindenki lásson mindenkit, és a résztvevők jól tudjanak egymásra figyelni.



Gyűjtsük össze, hogy mi történt a közös felvezetőben! „Mire emlékeztek? Fel tudjátok idézni a kis történeteket? Mi a témája a mai napnak, ti hogyan mondanátok?” (Ne olvassátok a kérdéseket, hanem saját szavaikkal vezessétek be a beszélgetést!)

Gyakorlattal is segíthetitek a beszélgetés beindítását. Például álljatok sorba aszerint, hogy ki milyen messziről jár az iskolába. (Ha felálltak, akkor néhányukat kérdezd meg, hogy mennyi az anyyi.) Ezután álljatok sorba aszerint, hogy kinek milyen hosszú volt élete leghosszabb utazása/kirándulása. További hasonló kérdésekkel folytathatjátok még a gyakorlatot.

Tanács

Az, hogy a korábban hallottakat saját szavaikkal is kifejezik, megerősíti és elmélyíti az élményt.

Ötlet

Ebből a beszélgetésből már látják, érzik a csoportvezetők, mekkora a nyitottság a csoportban, milyen témák mozgatják meg a résztvevőket. Akkor lehet egy csoportot kísérni és segíteni, ha ismerjük őket.

Tanács

A beszélgetés indításakor ne eldöntendő kérdést használjunk, amire elég igennel vagy nemmel válaszolni. A „Milyen volt?” kérdés helyett – amire legtöbbször csak annyit válaszolnak, hogy „Jó.” vagy „Unalmas.” – meséltesük őket: „Melyik történet volt a legérdekesebb? Mi fogott meg benne?” Segítsük, hogy általánosságok helyett saját életükről és tapasztalataikról beszéljenek. („Neked mit jelent az, ...?”)

Nem az a cél, hogy hiánytalanul összeszedjük, ami elhangzott a reggeli történetekben, hanem hogy meglássuk, mi mozog a csoport tagjaiban. Ezért minden válasz érdekes és jó válasz.

3.6. KOROSZTÁLYOS KISCSOPORTOS RÉSZ | SZŰK 1,5 ÓRA

Ötlet

Minden lelkinapos programváltozatban van egy központi szimbólum, amely átjárja és meghatározza az egész részt. Minden változatban van egy gyakorlat is az adott korosztály számára, hogy ne csak beszéljünk a témáról. Ebben a kézműves részben alkotunk valamit a szimbólummal kapcsolatban, ami közös emlék is lehet. A tevékenységhez szorosan kapcsolódik a csönd megtapasztalása és a csönd ajándékának tanítása, de fontos a beszélgetés is, hogy a reflexiónak és elmélyülésnek is helye legyen. Az imát – legyen az bármilyen rövid is – sose hagyjuk ki.

Van, hogy érdemes kiosztani minden szervezőnek, kiscsoportvezetőnek az összes korosztály számára készített programváltozatot, mert egy-egy játékot, ötletet, kérdést át tudnak venni más korosztály anyagából. Ha nagyon különböznek a korosztályos programok – mint ebben a leírásban –, akkor mindenkinek elég csak a saját részét kiosztani.



5–6. ÉVFOLYAM – TARISZNYÁK, AMELYEK TARTALMA SEGÍT MINKET AZ ÚTON

Ahogy járjuk az utunkat Istennel együtt, úgy sorra belepakolhatunk a tarisznánkba megannyi számunkra kedves személyt és hasznos dolgot, amelyek segítségünkre lehetnek a nehézségekben.

GYAKORLAT – GYŰJTSÜK ÖSSZE MINDAZT, AMI SEGÍT AZ ÚTON

Felvezető gondolatok: „Mindannyian járjuk az utunkat. Néha könnyebb, máskor nehezebb. Isten meghívott, hogy együtt járjuk az utat. Ő elkísér, segít, veled van.

Mi az, amit magaddal viszel erre az útra?

„Ha arra gondolsz, hogy most elindulsz egy izgalmas útra, mit tudnál magaddal vinni, ami Téged segíthet? Képzeld el egy csodaszatyrot, amibe belefér mindened, amid van, ami segít nap mint nap az úton. Készíts leltárt, mit vinnél magaddal az útra! Rajzold le, amire gondoltál.”

Osszatok ki mindenkinek egy darab A/4-es papírt (és megfelelő írószert). A közepére rögtön rajzoljunk egy ökölnyi kört, amit hagyjunk üresen. Ebben segíthet a csoportvezető. A körtől jobbra és balra lehet rajzolni.

Adjatok a rajzhoz témákat, ötleteket. Először csak röviden soroljuk fel:

Tárgyak, amik neked segítenek az úton, amik segítenek jónak lenni. Bármilyen, ami neked fontos, amitől nagyobb biztonságban és jól érzed magad.

Személyek: szüleim, akik nagyon sokat segítenek (és néha rám szólnak); testvérek, akikre számíthatok és jól ismernek (bár néha megbántanak); barátok, akik akkor is szeretnek, ha épp nem vagyok olyan kedves; vagy bárki más, aki fontos.

Példáképek: János vitéz is nagy útra ment, és végül eljutott Tündérországba. Ha gondolod, őt is lerajzolhatod. Vagy Dávid, amikor furfanggal legyőzte Góliátot. Vagy Eszter, aki a népéért kockáztatta életét. Akár Szent Erzsébet, aki akkor is tette a jót a szegényekkel, amikor már kinézték a saját palotájából. Szent Hedvig lengyel királynőként segítette a litván nép megtérését véres kard helyett a megértés eszközével. Ha neked bármelyikük példája segíthet, akkor őket is bepakolhatod.

Aztán időről időre hívjátok fel a figyelmet egy-egy témakörre, hogy ne maradjanak ki fontos területek, és ne lankadjon senkinek a rajzolási kedve.

Járjatok körbe és segítsétek, aki elakadt. Szólítsátok meg, ha úgy tűnik, hogy támogatásra szorul. Megkérdezhetitek, mit rajzolt eddig, és adhattok további ötleteket. (Aki elmerülten rajzol, azt nem kell zargatni.)

Ha valaki hamar végez, annak segíthettek azzal, ha rámutattok, melyik témakörben rajzolhatna még. Vagy kitalálhattok új témaköröket. Akár meg is kérhetitek, hogy színezzék ki a rajzát.

Semmilyen rajzra nem mondhatjuk, hogy nem szép. A lényeg, hogy neki kifejez valamit. (Istennek is helye van a tarisznánkban.)

„A kör közepe üres. Van még valaki, aki segíthet minket, és jó lenne, ha magunk mellett éreznénk mindig. Ahogy még a szentek sem egyedül voltak olyan ügyesek, hogy olyan jók tudtak lenni, úgy mi is számíthatunk rá: Istenre.



Ahogy a szentmisén is megtapasztalhatjuk, ha voltatok már elsőáldozók: ha magunkhoz vesszük az áldozásban Krisztus testét, akkor ő bennünk él és velünk van az úton.

És bár Istent nem tudjuk a tarisznánkba tenni, azért rajzoljuk fel őt is. Oda a körbe, a lap közepére. Úgy, ahogy szeretnéd.”

Felvezethetitek a témát kérdés formájában is, hátha maguktól kitalálják, hogy Isten még kell a lapra. (Miközben az is lehet, hogy van, aki már felrajzolta.)

Tanács

Fontos, hogy nincs jó vagy rossz istenábrázolás. Minden jó, ha komolyan veszi.

A gyermekek istenképéről és annak változásáról ajánljuk Szabó Ágoston szakdolgozatát: Az Istenkép fejlődése; Katolikus családokban felnövő gyermekek istenképének hátterének és reprezentációjának vizsgálata (Károli Gáspár Református Egyetem BTK, Pszichológia Intézet, Budapest, 2015.)

„Most, hogy mindenki nagyjából készen van, csapjuk a hónunk alá ezt a sok-sok segítséget, ami biztosságot és erőt ad, és induljunk útnak. Ehhez készítsünk egy kis tarisznát.”

ALKOTÁS – PAPÍRBÓL TARISZNYA

Mindenki készítsen egy kis tarisznát papírból. Ehhez fontos, hogy Ti, csoportvezetők előre elkészítsétek néhányat, hogy biztos kézzel tudjatok magyarázni és segíteni.

Tegyétek rá spárgából a füleket is.

A kész tarisznákat mindenki díszítse ki úgy, ahogy akarja. Bármit lehet rá rajzolni, ami neki tetszik. Írja rá a nevét is.

Tanács

Figyeljünk arra, hogy a kézműveskedés mindig több időt követel meg, mint amennyit előre terveztetek, és ez különösen igaz a kisebbekre. A kikapolás, megbeszélés és elpakolás is sok időt vesz igénybe, figyeljünk, hogy semmi nem maradjon el.

MEGOSZTÓ KÖR

(jó, ha jut erre egy kis idő)

Rajzolás után nyugodtan játsszatok egy jó mozgalmassat a korábban felkínált bemelegítő játékok közül. Aztán jöhet egy nyugalmasabb játék, és csak aztán folytassátok a programot.

Körben ülve mindenki mutassa meg a rajzát, és valamit emeljen ki, amit szívesen elmond. Segíthettek kérdésekkel. Nem kell mindent bemutatni (arra nem biztos, hogy lenne idő és türelem). Arra figyeljete, hogy senki ne mondjon negatív értékeléseket semelyik rajzra. Minden rajzot formailag és tartalmilag is dicsérjete meg.

Ötlet

Kérdéseknél figyeljünk arra, hogy főként kisebbeknél (5–8. évf.) jellemző lehet, hogy megpróbálnak megfelelni annak, amit szerintük a vezető elvár. „Mi a helyes válasz?” – kérdezik maguktól tudattalanul is. Ezért, ha példát hozunk, hogy mit várunk, akkor igyekezzünk nagyon sokféle „helyes választ” megadni, hogy minél inkább szabad legyen a sajátjukat megjelölni.



IMA – ÜNNEPÉLYES FELTARISZNYÁZÁS

Gyűjtsétek össze a tarisznyákat. Tegyetek rendet, és üljetek le körbe. Mindenki mellé tegyetek egy kis papírcetlit és egy írószert, de még ne nyúljanak hozzá.

A gyertya meggyújtásával elkezdjük a komolyabb részt. Egy ének különösen jól segíthet az elcsendesedésben. Begyakorolhatjuk vagy megtanulhatjuk például azt az éneket, ami az imádság alatt lesz majd, esetleg a szentmise valamelyik énekét. Például: Indulj és menj (Kék könyv: 39B). Ez még nem formális ima.

Felolvassuk a történetet arról, hogy Jézus hogyan járta az utat a tanítványokkal együtt: Lk 24,13-35 (emmauszi tanítványok).

Tanács

Még a készüllet idején olvassátok el többször ezt a történetet. Azt is megtehetitek, hogy kiszínezve, olvasmányosabbá téve megírjátok a történet mai változatát. Ha jól sikerül, akkor akár ezt a változatot is felolvashatjátok.

Írjatok imákat: „Most vedd elő a cetlidet és írd fel oda azt, amiért imádkoznál, amit az úton veled járó Istennek mondanál, tőle kérnél.” Ha megírták, akkor hajtsák ketté, hogy csak Isten tudja elolvasni.

Tanács

Az imádsághoz bevezetésül mondjuk, hogy imádság következik, és hogy annak mi lesz a menete, mennyi ideig fog tartani. Ez segíti őket, hogy mennyire kell összeszedniük magukat.

Kezdődjön az imádság:

Keresztvetés. Egyszer elénekeljük az éneket.

„Isten velünk van, kísér minket, és megannyi dologgal megajándékozik, amik segítenek minket az úton. Most majd jó hosszan énekelünk. Közben majd kérlek, olvasd el magadban, hogy mit kérsz Istentől. Meséld el neki, és amikor rád kerül a sor, akkor gyere ki és tedd az imádat a gyertya mellé. Isten válaszaként én majd odaadom mindazt, amit tőle kapsz, hogy megerősítsen. Majd ülj vissza a helyedre, nyisd ki és nézegesd mi mindent kapsz tőle válaszul.”

Énekeljünk egy sokszor ismételhető, bejáratott taizéi éneket. (Esetleg szólhat csendes vallásos zene.)

Az ének alatt egyesével kiviszik a kis cetlit, és lerakják a gyertya mellé. Akkor a csoportvezető – Isten válaszaként – odaadja a tarisznyát és nyakukba akasztja. A tarisznya átadásakor a csoportvezető azt mondja: „A Jóisten legyen Veled mindig az úton!”

Végén: Miatyánk.

LEZÁRÁS

Rakjatok rendet magatok után, majd feltarisznyázva menjetek a mise helyszínére. Figyeljete, hogy inkább ti érjete oda utoljára, hogy a nagyok tudjanak már várni titeket.



7–8. ÉVFOLYAM – JELZŐTÁBLÁK, AMELYEKEN AZ ÉRTÉKEK MUTATJÁK NEKÜNK A JÓ IRÁNYT

Útkeresztelkedésben jelzőtáblák mutatják az irányokat, értékeket, lehetőségeket, amelyek figyelembevételével dönthetünk, választhatunk, mehetünk céljaink felé.

GYAKORLAT – GYŰJTSÜK ÖSSZE, MI VONZ, MI CSÁBÍT, MI SEGÍT ÉS MI VEZET FÉLRE AZ ÚTON

Terítsetek ki egy csomagolópapírt a kör közepére a földre.

Erre rajzoljátok fel az utat, a „koordináta-rendszert”, hogy honnan hová mentek. Az egyik sarokba írástok fel, hogy „Itt vagyok most”. Az ellenes sarokba rajzoljátok egy nagy Napot, és írástok bele azt, hogy merre tartunk: Isten, boldogság, teljes élet. A két sarok közé rajzolhattok is egy kanyargós utat. Miközben írástok, el is mesélhetitek, hogy mit írtok.

Ötlet

Fontos, hogy a célok közé ne csak Istent és az üdvösséget írjuk. Sokaknak az igazi boldogság és a teljes élet jobban megfogható, mint a Jóisten. Továbbá fontos, hogy azok is tudjanak kapcsolódni a témához, akiknek valami miatt Isten most nem fontos (akár nem is hisznek benne).

Mindenki ötleteljen, hogy mik bukkannak elénk az úton. Mi az, ami elcsábít és letérít az útról, és mi az ami segít, előremozdít és irányt ad. Milyen táblák mutatják az Isten által kijelölt utat? Milyen táblák térítenek el Isten útjától? Mi segít a választásban? Ezeket rajzoljuk fel (akár csak egy-egy jelképpel, szimbólummal) a csomagolópapírra.

Ötlet

Sokkal jobban megmarad bármilyen élmény vagy üzenet, ha többféle módon fejezzük ki, reflektálunk rá. Ezért fontos, hogy a verbális megszólalások mellé – amikor csak lehet – tegyünk más is, legalább egy rajzot, ábrát, szimbólumot. De lehet akár egy mozdulatot, hanghatást, akár illatot is hozzá társítani ilyen feladatoknál.

Az ilyen feladatoknál bízunk nyugodtan a csoport fantáziájában. Nem általunk kitalált értékeket kell felsorolniuk, az is lehet, hogy többnyire felületes külsőségek kerülnek a rajzra. Ez sem baj, a cél csupán annyi, hogy onnan, ahol a csoport tart, egy picivel mélyebbre menjünk. Mindig csak egy picivel.

Ha beszédes a csoport, akkor csináljatok két szabad kört, ahol kötött sorrend nélkül szólalhat meg mindenki. Először hozzatok fel dolgokat, amik letérítenek az útról – aki ki mondja, rajzolja is fel rögtön a lapra. Majd gyűjtsétek össze azokat, amik segítenek az úton maradni.

Ha vannak olyan résztvevők, akik nehezebben szólalnak meg a csoportban, akkor először kérjétek meg a csoportot, hogy mindenki hajtsa le a fejét, és úgy töprengjenek a kérdésen. Ha valaki talált egy választ (útmutatót vagy letérítő), akkor emelje fel a fejét. Így mindenkinek lesz gondolata, hogy mit akar mondani, és tud a többiekre figyelni a körben.

Írástok fel egy-egy belső értéket (vagy épp értéktelenséget) mindegyik helyhez, ábrához, dologhoz a kis rajz mellé. Például a barátok ábrához, azt hogy közösség, bizalom vagy összetartozás.



Tanács

Minden megjelenő gondolatnál lehet egy kicsit meséltetni a diákokat, hogy milyen saját tapasztalataik, élményeik vannak az adott érték vagy szimbólum kapcsán.

Ha negatívnak tűnő dolog kerül elő értékként, akkor keressük meg, hogy mi mozgatja azt, aki a fogalmat behozta a beszélgetésbe. Például a kocsma lehet pozitív elem valakinek az út mellett, mert számára a szabad beszélgetést, a megélt közösséget jelenti. Bányásszuk ki a pozitívát és azt írjuk fel! Nincs jó vagy rossz válasz, ameddig őszintén és komolyan tudtok beszélgetni.

Emeljétek ki a fontosakat! „Mindenki jelöljön meg egy-egy rajzolt csillaggal maximum három, számára fontos feliratot a csomagolópapíron.” A végén a megszavazott legfontosabakat emeljük ki más színnel, vagy karikázzuk be.

Ha jól együtt tud működni a csoport, akkor közösen beszéljétek át, hogy melyik öt-hat érték-irány, ami számotokra a legfontosabb. Ha nehezen szólnak meg, akkor egyszerű szavazással is ki lehet választani az igazán fontosakat.

ALKOTÁS – KÉSZÍTSETEK ÚTJELZŐ TÁBLÁKAT

Alkossatok párokat. Párosával az elérhető eszközökkel készítsetek egy-egy kartonnyilat a számotokra fontos (vagy nagyon veszélyes) irányokkal. Mit írnátok rá? Az elkészített lapokat erősítsétek rá a csoport közös útjelző táblájára, hogy a tábla majd segítsen mindenkinek eligazodni az úton.

Minden pár válasszon ki egy-egy (esetleg kettő-kettő) irányt. Amit kiválasztottak, azt mások már nem írhatják az irányjelzőjükre.

Olyan legyen minden irányjelző nyíl, hogy a csoport többi tagja is megértse, ha ránéz.

A szövegen kívül legyen (lehet) rajta rajz, távolságjelzés, színek, akár történetek, bölcs mondások, vagy bármi más, ami segít megérteni az irányt és az utat.

Figyeljétek arra, hogy a kézműveskedés mindig több időt követel meg, mint amennyit előre terveztek. A kipakolás, megbeszélés és elpakolás is sok időt vesz el. Figyeljétek, hogy mindenre jusson idő és semmi ne maradjon el.

IMA – EGY-EGY SZÓVAL

Ha az idő nagyon kevés lenne, akkor tarthattok egy még rövidebb, egyszavas imádságot. Itt is üljétek le körbe, és mondjátok el előre a csoportnak, hogy mi fog történni. Legyen elég ének-idő elcsendesedni.

Keresztvetés.

Ének: Az Úr az én pásztorom (Kék könyv: 38), vagy a miseénekek közül egy lassabb, amit már korábban megtanultatok.

„Istenünk, olyan sok minden történt már az életünkben, sőt ezen a napon is. Szavakkal összefoglalni nem is lehet, de idehozunk most egy-egy szót, amibe belesűrűsödik valami, ami nekünk nagyon fontos most az életünk kapcsán, mérföldköveink kapcsán, veled kapcsolatban.”

„Egy kis csönd után körbemegyünk, és mindenki hozzon ide egy-egy szót, amit ma Istennek megmutatna, idetenne a gyertya mellé. Majd elkezdem én, és aztán kapcsolódjatok be.”

Kis csönd (mérhetitek is).



Majd elhangoznak egyesével a szavak.

Fejezzétek be az imát egy közös Miatyánkkal, Dicsőséggel, Üdvözléggel, vagy más közösen mondható imával.

Tanács

Kioszthattok előre kis papírokat is, hogy arra írják fel a szavaikat. Vagy akár biztathatjátok őket egész mondatos kis hálaadó imák megírására.

LEZÁRÁS

Rakjatok rendet magatok után és érjete vissza időben a közös helyre.

A közösen elkészített útjelző táblát hozzátok magatokkal.

Ötlet

A táblákat sokféleképpen lehet rögzíteni. Oda lehet kötni a templomi padok széléhez, vagy nagyobb virágládákba tűzzük négyesével. Van, ahol van elég zászlótartó vagy tarthatja is pár ember a bevonulásig.

Törekedjünk arra, hogy minden csoport maga rögzítse a tábláját a kijelölt helyre, és akkor kevés idő megy el a rögzítéssel és több marad körbejárásra.

9–10. ÉVFOLYAM – LÁBNYOMOK, HISZEN NEM VAGYUNK EGYEDÜL AZ ÚTON

Amikor visszanézünk eddigi életünkre, láthatjuk, hogy sosem voltunk egészen egyedül, még ha akkor nem is éreztük ezt. Isten is velünk volt, velünk van és velünk lesz mindig.

GYAKORLAT – ÉLETEM ÚTJÁN VELEM JÁRÓK

Mindenki rajzoljon egy-egy A4-es papírra egy utat, amely a papír szélességében az aljától a tetejéig tart: „Ez a Te utad, amin jársz, ahonnan indultál és ahol most tartasz.”

Hagyjatok időt a rajzolásra, lesz, aki hamarabb befejezi és lesz, akinek tovább tart, de ne beszélgessenek közben. Mindenkit valószínűleg nem lehet megvárni, egy idő után tovább tudtok lépni.

„**Négy vagy öt fontos eseményt** – amikor jelentős dolgok történtek veled – rajzolj fel erre az útra, életed útjára. Örülünk, ha majd be is mutatod a többieknek, de nem kell mindent megmagyarázni, megosztani. Elsősorban magadnak készíted.”

Várjatok kis időt, hogy elkészüljenek.

Személyek: „Most az útra rajzolj fel olyan embereket – barátokat, ellenségeket, szülőket, tanárt –, akik valahogy fontosak voltak számodra. Nem fontos, hogy a rajz hasonlítson, csak az a fontos, hogy Te tudd, kire gondolsz.”

Várjunk, amíg csöndben (!) dolgoznak.

Kapcsolatban: „Most tedd le a tollat, látod a lapot, válaszd ki egyiküket, aki most különösen fontos Neked. Csukd be a szemed, és képzeld ide magad elé. Csukott szemmel meséld el neki, amit kaptál tőle, amit adott neki, ami miatt idekerült a lapra. A képzeletben köszönd meg neki, hogy ott volt melletted abban a helyzetben.”

Várjatok egy kicsit.



Majd vezessétek tovább a gyakorlatot: „kinyithatod a szemedet, és ha a képzelt beszélgetés után még kiegészítenéd a rajzodat, tedd meg.”

Ebből tarthatok egy második kört egy másik emberrel is.

Isten: „Most jön a legnehezebb feladat. A kis jelenetekhez, amik itt történtek a lapon, rajzold be Istent, hogy egy-egy jelenetben hol van. Egészen messze a rajzon lévőktől, vagy egész közel, jelölheted csillaggal vagy emberrel vagy bárhogy, ahogy ki tudod fejezni. Akár azt, hogy akkor hol érezted, akár ahogy most érzed, hogy ott volt mögötted vagy egész közel. Egy-egy jelenetnél becsukhatod a szemedet, és kicsit átgondolhatod, hogy hol érzed őt.”

Erre a részre szánjatok akár 10 percet is, hogy mind a négy eseménybe beleképzelhessék magukat. Közben szólhat halk instrumentális zene.

Tanács

Ebbe a gondolkodásba nagyon bele is mélyedhetnek, és akkor kevés az idő, de ha úgy látjuk, hogy hamar végeztek, akkor zárjuk le. Ebben legyünk rugalmasak.

Az ilyen vezetett gyakorlatot soha ne zárjuk le hirtelen, hanem csak finoman hívjuk fel a figyelmet, hogy lassan lezárul ez a rész. Így adunk időt, hogy lekerekítsék a gondolataikat.

BESZÉLGETÉS – MEGOSZTÁS

(Körben ülve osszátok meg a gyakorlat közben megszületett gondolatokat.)

A csoportbeszélgetés lényege, hogy a résztvevők kifejezhessék azt, ami a lelkükben történt az előbbi elmélyülés alatt. A kimondott szó bennük is tisztítja az érzéseket, és egymásnak is segítenek küzdelmük vagy örömük példájával. Ezért figyeljete, hogy mindenkinek legyen lehetősége megszólalni, és segítsétek a csöndesebbeket is.

Tanács

Egy-egy jól sikerült beszélgetés meghatározó tud lenni a lelkinapon. Ha sikerül a témában elmélyülni, akkor arra ne sajnáljuk az időt.

Van, amikor jobban segít, ha egy-egy rövid kérdésre mindenki válaszol egymás után, akár körbeadva a szót. Később el lehet menni a szabadabb beszélgetés irányába, ha a témánál maradunk és ha tudunk arra figyelni, hogy mindenki hozzászólhasson.

1. kör: mindenki mutasson be egy vagy két jelenetet. Mutassa be, hogy miért volt fontos és mondja el, hogy hol volt benne számára Isten.

Tanács

Ha valaki mesélt, utána rákérdezhetünk egy-egy dologra a képén. Különösen, ha nagyon szűkszavúan beszélt. De nem kell válaszolnia, ha nem akar, és ne kérdezzünk meg mindent, csak egy-egy dolgot, hogy mindenkire jusson idő.

2. kör: Az első kör után szabadabb beszélgetés következhet az alapján, amit megéreztetek a megosztó körből ilyen és hasonló kérdések mentén:

Fontos téma lehet az útítárs: „Ha visszatekintesz az eddigi utadra, kik voltak rád hatásosak? Ki volt az, aki pozitív irányba vitt? Miért? Miben segített, támogatott téged? Hogyan ismerted fel ezt a pozitív hatást?”



Érdekes téma lehet a úton szereplőkkel való küzdelem: „Ki befolyásolt negatív irányba? Miért? Mikor jöttél rá? Mit tettél ellene?”

Beszélgessünk Istenről is! „Eddigi életünk során kinek hogyan változott az Istenről alkotott képe? Emlékeztek, hogy egész piciként hogyan képeltétek el Istent? Régen hogyan imádkoztatok? »Én Istenem Jó Istenem« megvan?”

Tanács

Nem kell minden segítő kérdésen végigmenni. Ha valamelyik kapcsán komoly és tartalmas beszélgetés alakul ki, akkor abban mélyedjete el, amíg csak lehet.

ALKOTÁS – LÁBNYOMOK

Mindenki rajzolja le a saját lábnyomát (húzza le a cipőjét, rajzolja körbe saját lábfejét), majd vágja ki. Mindez lehetőleg csendben történjen, vagy szólhat valami halk zene.

Külön-külön ezen a lábnyomon egy-egy szóval vagy kifejezéssel jelenítsék meg azt, ami az eddigi útjukon fontos volt, ami másokat is vezetni tud.

Írják rá azok neveit, akikkel közösen haladtak, akikkel közös ez a lábnyom, akik segítettek nekik, akiknek hálásak. Ezt lehet a lábnyomok hátoldalára írni, ha az jobbnak tűnik.

IMA

Rendezzék el a terepet a kézműveskedés után. Legyen egy kör, középen gyertya, és körülötte az elkészült lábnyomok.

Egy közös énekkel csendesedjen el a csoport.

A megérkezésben egy testérzékelő légzőgyakorlat is segíthet.

„Arra kérek, fogalmazd meg egy imában, amit a lábnyomra írtál. Most van egy kis idő csendben átgondolni, utána mindenki kijön, leteszi a gyertya mellé a lábnyomot és elmondja az imát. Az imádat egy „Ámen”-nel zárd és akkor az imádkozó csatlakozva mi is együtt feleljük, hogy „Ámen”. (Ha esetleg nem tudsz semmilyen imát mondani, akkor csak olvasd fel a szót a lábnyomodról és mondd: „Ámen”).”

Az ima végén felolvashatjuk a *Lábnyomok* című verset Túrmezei Erzsébet fordításában (a vers szerzősége vitatott): <https://www.szentkeresztplebania.hu/labnyomok.html>



LEZÁRÁS

Rakjatok rendet magatok után, és érjete vissza időben a közös helyre.

Ne felejtsetek a lábnyomokat elhozni a templomba, ahol ezzel dekoráljuk ki a szentélybe vezető utat.

(9–10.) 11–12. ÉVFOLYAM – MÉRFÖLDKÖVEK, AMELYEK BIZTOS VISSZATÉRŐ PONTOK

Nem most indultunk el az úton. Már vannak mérföldköveink, emlékeink, biztos pontjaink. Istent is megtalálhatjuk ezek mentén.

GYAKORLAT – RAJZOLJUK LE ÉLETÜNK EDDIGI ÚTJÁT

Vezetett visszatekintés, útrajzoló gyakorlattal. A résztvevők ebben a gondolkodásban inkább hátra tekintenek, nem előre.



Előkészítés

Ez egyéni gyakorlat, mindenki úgy üljön le, hogy békésen tudjon rajzolni. Lehet alátétet használni vagy szétülni a terem különféle pontjaira.

Osszatok ki egy-egy A/4-es lapot mindenkinek és megfelelő írószert.

Tanács

Már a programok tervezésénél gondoljuk át, hogy mikor a legjobb kiosztani az eszközöket. Egy csendes egyéni gyakorlatot nagyon megtör a kiosztás zaja: „Ez a toll nem fog! Kaphatok másikat?!”... Viszont egy papírlapot szorongatva lehet csendben befelé figyelni?

„Rajzolj fel a lapra – függőlegesen tartva a papírt – egy utat. A felső egyharmadba rajzolj egy emberkét: saját magadat. Ez a te utad: látszik, honnan jöttél, hogy hol vagy most, és egy pici látszik abból is, hogy mi vár még rád.”

Ötlet

Ebben a gyakorlatban főként a múltra koncentrálnunk, az eddig megtett útra, de fontos, hogy maradjon hely a lapon és a gyakorlatban is arra, hogy előre is nézzünk, és meglássuk, van tovább.

Ráhangelődés

Segítsetek ráhangelődni a visszatekintésre: „Helyezkedj el egy kényelmes, de összeszedett pozícióban. Általában segít, ha egyenes háttal ülsz és két talppal a földön. Csukd be a szemed.”

Testérzékelés.

Isten meghívása a helyzetbe.

Tanács

Nem klasszikus imádság ez, ezért nem is kereszttetéssel kezdtük. Mégis jó minden komolyabb elmélkedést és gondolkodást azzal kezdeni, hogy meghívjuk Istent.

Visszatekintés

Nézz rá a múltadra és kezd el azt vizsgálni, hogy milyen emlékezetes, fontos pillanatok voltak az életedben (akár mert szép volt, akár mert nehéz volt). Nemcsak a külső események lehetnek, hanem ami számodra volt fontos – egy találkozás, egy barátság, egy élmény vagy bármi más, ami a hitedet, személyiségedet alakította.

Ötlet

Egy élmény vagy emlék akkor is nagyon fontos lehet, ha éppen nem pozitív, vagy legalábbis nem egyértelműen pozitív. Reflexiós gyakorlatokban mindig azt keressük, ami megmozgat lelkileg, ami fontos, ami előtérben van a lelkünkben. Ezért egy reflexiós záráskörben sem azt kérdezzük, hogy mi volt a legjobb, hanem azt, hogy mi volt a legfontosabb. Szinte kivétel nélkül pozitívat fognak mondani, de szinte mindig akad valaki, aki a nehézségeken, a fájdalmas emlékeken keresztül jut közelebb önmagához és Istenhez.

„Gyűjts össze magadban négy ilyen konkrét eseményt!” Várj pár percet. (Mérheted is.)



Tanács

A csöndben nagyon másképp telik az idő. Sokszor azt érezzük, már negyed óra eltelt, pedig alig három perc. Nem ciki elővenni egy órát, és azon figyelni, hogyan telik az idő. Várjuk ki türelemmel a szükséges időt!

Ötlet

Lehet, hogy valakinek sok a négy esemény. Neki jól tesz, ha nem olyan egysíkúan látja a saját életét, ha fel tudja fedezni, hogy nem egyetlen központi esemény van az életében, hanem újra és újra vannak történések és döntések, amelyek meghatározzák, hogy ki ő most. Másoknak kevés a négy. Nekik az segít, ha a töredezettségből, az ezerdarabos kirakósból egy átláthatóbb, kezelhetőbb életutat tudnak felvázolni. A feladatban hangsúlyozzuk a konkrét számot. De – természetesen – nem fogjuk leszidni, ha a végső rajzára esetleg több vagy kevesebb kerül fel.

Mérföldkövek

„Most csöndben rajzold le a lapra ezeket a mérföldköveket. Mindegyiknél kicsit töprengj el: Mi történt pontosan? Miért volt ez fontos számodra?”

Ha megkérdezik, hogy lehet-e írni is, akkor válaszoljátok, hogy inkább rajzoljanak. Nem baj, ha csúnya vagy csak sablonos, szimbolikus a rajz.

Hagyjatok erre a gyakorlatra bőven időt, akár 10-15 percet. Segíthet, ha menet közben szóltok, hogy már eltelt az idő fele, hogy jól beoszthassák az idejüket.

Ha vannak, akik nagyon hamar végeztek, akkor hirdessétek ki: „Ha már megvagy ezzel, gondold át, hogy kik voltak melletted, kik támogattak, segítettek ezeken a pontokon. Rajzold be őket is a képre valahogy!”

Ötlet

Az egyéni élménytől indulunk. Aztán észrevesszük, hogy másokkal voltunk kapcsolatban, amikor ezeket megéltük. Majd ezután lépünk tovább Istenre.

Ügyesen keressük a rugalmas határokat: várjunk-e meg mindenkit (ami miatt páran nagyon fognak már unatkozni, akár bomlasztani is), vagy lépünk tovább akkor is, ha néhányan nem végeztek (azaz kimaradnak fontos lépésekből). Ezt a dilemmát oldjuk részben azzal, hogy a többiek odarajzolása a képre lényegében fakultatív. A gyorsan elkészülőeknek van újabb feladata, míg a lassan idejutók nem maradnak ki a legfontosabb részből: Isten felrajzolásából.

Isten helye

„Most jön a legnehezebb feladat: minden mérföldkőhöz rajzold be Istent. Hogyan volt jelen akkor? Vagy hogyan érezted, hogy jelen van akkor? Egészen távol? A hátad mögött? Melletted barátként? Alattad, tartva téged? Rajzold oda. Akár csak egy kis szimbólummal.” Erre is hagyjatok időt. Addig ne lépjetek tovább, amíg nagyjából mindenki el nem készül. (Nem kell megvárni a nagyon lemaradó egy-két embert.)

Reflexió

„Ahogy elkészültél, tedd le a tollat. Ha esetleg nem vagy elégedett a képpel, akkor majd ott-hon folytathatod. Szóval tedd le a tollat. Hátra is dőlhetsz. És kicsit nézgesd az utadat egyben. Milyen érzés? Elégedett vagy? Mire vágnál, mi kerüljön még rá? Mit kérnél Istentől?”



Erre is hagyhattok a nagyobbaknál akár 4-5 percet is. De mivel szokásunk, hogy el-elkalandozunk, ezért félidőnél bátran szólaljatok meg és ismételjétek el a feladatot: „Csak szemléled a képedet. Figyelj az érzéseidre, ott belül. Mire vágynál? Mit kérsz Istentől?”

Tanács

Az elkalandozás a legtermészetesebb emberi tulajdonságunk. Ezért minden hosszabb vezetett csend, feladat, imádság közben (akár két-három percenként) jó segíteni a visszatérésben, a koncentrációban: „Ha elkalandoztak a gondolataid messzire, nem baj. Csak térj vissza...”

Lezárás

„Kis elmélkedésünket fejezzük be közösen: Dicsőség az Atyának, a Fiúnak, és a Szentléleknek. Miképpen kezdetben, most és mindörökké. Ámen.”

Lezárás lehet egy taizéi ének is.

BESZÉLGETÉS – A RAJZTÓL ISTENIG

Tarthattok szünetet. Vagy jobb a közös szünet: egy mozgós, hangosabb játék. De mindenképp legalább nyújtózkodjatok egyet, mászkáljatok picit, mielőtt leülnétek beszélgetni.

Tanács

Egy-egy jól sikerült beszélgetés meghatározó tud lenni a lelkinapon. Ha sikerül a témában elmélyülni, akkor arra ne sajnáljuk az időt.

Ötlet

Komoly és koncentrációt igénylő feladatok után kell a mozgás, a felszabadultság, az örömködés. Viszont fontos, hogy ennek megfelelő helyet találjunk. Ha a négy mérföldkő megtalálása után illesztettünk volna be szünetet, az csak tönkretette volna a kezdődő elmélyedést. Most viszont már szerepel a rajzon minden, ami fontos. Ezért a segítségével könnyű lesz visszatérni a mélységhez a felszabadult játék után is.

A rövid pihenő után tartsatok egy megosztó kört, ahol mindenki elmeséli, hogy mit rajzolt, és – leginkább – milyen érzéseket és témákat hozott fel benne ez a gyakorlat.

Tanács

Nem teoretikus, fantázia- és elméletalapú beszélgetéseket szeretnénk, hanem valós, saját magunkról szóló, élményalapú megosztást. Ezért kezdtük egy személyes gyakorlattal. A gyakorlatból kiindulva kezdjük a beszélgetést: arról, ami történt, amit lerajzoltak. És aztán tudunk továbblépni már kevésbé konkrét, de igazán fontos témák felé.

Ha valaki nehezen mesél, akkor a megosztást segítve rákérdezhet a rajzon szereplő nem említett dolgokra is. De fogadjuk el, ha valamire nem szeretne válaszolni. A lényeg, hogy kimondja azt, ami benne van, de csak olyan mélységben és részletességgel, ahogy ő azt most ki tudja mondani. Jobb, ha nem körben megyünk a beszélgetéssel, de mindenképp mindenkinek legyen lehetősége megszólalni.



Ötlet

Ha nem kell körbemenni, ki-ki akkor tud megszólalni, amikor már megérett benne a bátorság. Szabadabb az ilyen beszélgetés. Viszont lassabb is, hiszen várakozunk egymásra. És olykor nehezebb is, mert van, hogy senki nem akar megszólalni. Figyelni is kell, nehogy a végén kimaradjon valaki. Egyszerűbb és kevésbé személyes megosztásoknál – főként kisebbségnél – az egyszerű kör hatékonyabb. Illetve kisebbségnél a kezdő megosztás sokkal normatívabb, így jobban figyelni kell, hogy ki is kezd, milyen mélységű megosztással.

Beszélgetéssel folytassátok olyan témákról, amelyekről már a megosztó körben látszott, hogy fontosak. Nem kell körbemenni, és nem kell minden témát kivesézni. De figyeljeteك arra, hogy előbb-utóbb mindenkinek legyen lehetősége megszólalni.

Témák, segítő kérdések:

Nem vagyunk egyedül? Kik voltak, vannak, lesznek mellettünk? Bízhatunk-e abban, hogy ott vagyunk egymásnak? Milyen tapasztalataink vannak? Hogyan segíthetjük a bizalom növekedését?

Jövő, előrenézés: milyen mérföldkövek jönnek még? Nehéz lesz? Kire számíthatunk majd? Istenre is jó rákérdezni a megosztások alapján: milyen tapasztalataink vannak Istennel? Sosem látszik? Nincs is ott? Szokott segíteni? Meséljünk tapasztalatokat, hogy azzal is segítsük egymást!

Vissza lehet térni a mérföldkövekhez, újra el lehet indulni innen, lehet emlékezni a pozitív pontokra. Hogyan tudnak ezek erőt adni a mindennapokban? Vannak jó tippjeink és módszereink (pl. naplóírás, emlékcetlik)?

Ötlet

Nagyon sok téma és lehetőség van. A program vezetőiként mi nem lehetünk ott minden csoportban, és nem látjuk a megosztásokat. Ezért nem is tudjuk, mik a legfontosabb témáik. Bízunk bennük, és bízunk a csoportvezetőkben. Bízunk abban, hogy olyan mélyre és olyan istenes beszélgetésbe mennek, amilyenbe csak tudnak. Ez olykor nem olyan mély, máskor meg hetekre, hónapokra meghatározó beszélgetés születik. Ez már nem rajtunk múlik.

ALKOTÁS – CIPŐSDOBOZBÓL KÖZÖS MÉRFÖLDKÖVEK

Cipősdobozból készítsetek egy közös mérföldkövet, ami a beszélgetést összegzi, ami a többieknek segít ebben a témában. Egészen szabadok lehettek. Pl. oldalanként más szempont: társaim voltak, emlékezz, rajtam megpihenhatsz... Bármit lehet.

Tanács

Figyeljünk arra, hogy a kézműveskedés mindig több időt követel meg, mint amennyit előre terveztek. Az előkészület, összebeszélés és elpakolás is sok időt vesz igénybe. Jusson idő erre is, és az ima se maradjon el.

IMA – SAJÁT SZAVAS HÁLAADÁS

Legalább 15 percet hagyjatok rá, nehogy elmaradjon.

Rendezzék el a terepet, tegyetek rendet. Legyen egy kör, középen a mérföldkő és egy gyertya.



Bevezetésül mondjátok el, hogy imádság következik, és hogy mi lesz a menete, mennyi ideig fog tartani.

Ötlet

Közösségi imádságoknál komoly feszültséget okoz sokakban az, hogy bizonytalanok, hogy most mit szabad és mit nem, mikor „kell” megszólalni és mit szabad mondani stb. Ezért fontos ez a tájékoztatás. Az ima alatt is jó újra és újra elmondani, hogy mi következik.

Az időkeret megadása is nagyban segíti a csoportot és az elmélyülést. Jobban össze tudják magukat szedni, ha tudják, hogy mennyi időre fontos összpontosítani a figyelmüket.

Tanács

Legyünk türelmesek a lecsendesedésben, hiszen zajos tevékenységből jönnek. Nagyon nem jó imát kezdeni durva fegyelmezés után. Még egy lecsendesedő játékot is bevihetünk, ha az segít.

Vezessétek az imát.

Ötlet

A csoportvezetésben az imádság vezetése szokott a legnehezebb lenni. Ezért ezt a részt mindig különös gonddal és részletességgel dolgozzuk ki nekik. Továbbá fontos, hogy a csoportvezetőknek legyen előtte saját élményük az ilyen típusú imáról.

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

Énekeljete egy taizéi éneket. Például: Áldott légy, Uram (Kék könyv, 242), hiszen minden mérföldkő a megváltás egy fontos pontja. Bátran ismételjétek meg öt-nyolcszor is, mert a hosszú éneklés is segíti a lecsendesedést. Nyugodtan számold az ujjaidon, hogy hányadiknál tartotok.

„Adjunk hálát a Jóistennek, hogy mutat nekünk irányokat, hogy vezet minket, hogy választhatjuk a jót. Most egy kis csönd után mindenki mondhat valamit, amiért hálás, amit megköszön Istennek. Kezdd majd úgy a mondatot, hogy »Köszönöm (Istenem), hogy...« és mindig úgy fejezd be, hogy »Ámen«. Erre majd közösen feleljük mindannyian: »Ámen«. Ezzel is jelezve, hogy mi, többiek is csatlakozunk a hálaadáshoz. Ha valamiért nem szeretnéd hangosan kimondani amit köszönsz, akkor mondd végig lassan magadban és a végén mondd ki hangosan, hogy »Ámen«.”

„Tehát kis csöndben gondold át, miért adsz hálát, aztán én elkezdem, és majd körbemelegyünk.”

Várjatok fél percet csöndben. Mérhetitek is, hiszen a csöndben nagyon másképp lehet érzékelni az időt.

Majd kezdjétek el ti a hálaadást.

Ötlet

Ha a csoportvezető felnőtt, segíteni kell őt előre abban, hogy milyen hálaadást mondjon. Az ő első imája lesz az irányadó a többiek számára is. Egyszerű és rövid legyen, amelyet a diákoktól is várunk. Tartalmában figyeljen, hogy őszinte legyen, de a diákok mélységének és elkötelezettségének megfelelő. Például a saját házasságában megélt hullámvölgyek nem tartoznak a diákságra.



„Fogjuk meg egymás kezét. A mérföldköveknél sosem voltunk egyedül, és most is itt vagyunk egymásnak. Ahogy most egymás kezét fogjuk, úgy ebbe a körbe ideképzelhetjük mindazokat, akik bármilyen módon ott voltak a mérföldköveinknél. Hálából és velük együtt mondjuk: Mi Atyánk...”

FORRÁS: további közösségi imaformákat (a kétpercestől a kétórásig) találhatsz a <http://lelkigyakorlat.regnum.hu/> oldalon.



LEZÁRÁS

Rakjatok rendet magatok után, és érjete vissza időben a közös helyre.

A közösen elkészített mérföldköveket hozzátok magatokkal.

Ötlet

A mérföldkövek jelezhetik az út szélét a közös helyszín felé. Letehetjük őket egyesével a templom felé vezető úton, vagy már a templomban a padok közé.

4. SZENTMISE ÉS ZÁRÁS

Ötlet

A szentmise az egész közösség ünnepe, ezért igyekezzünk minél több résztvevőt egész konkrét feladatokra bevonni, természetesen a miséző pappal egyeztetve.

4.1. A SZENTMISE ELŐKÉSZÍTÉSE

Ötlet

A miséző atyával beszéljük át az énekeket, az olvasmányokat, az esetleges áldoztatókat, a liturgia rendjét.

A szentmise ünneplését vezető atyát időben kérjük fel. Meséljünk neki a lelkinap céljáról és tematikájáról. Ezek alapján javasolhatunk neki olvasmányokat és megkérhetjük, hogy legyen egy-két konkrét speciális esemény a liturgiában. Legyünk proaktívak és ajánljuk fel segítségünket, adjuk át ötleteinket. De természetesen a szentmise valamennyi részét tekintve a végső szót a miséző pap mondja ki.

Vendég pap esetén meséljük el neki helyi szokásainkat: az áldoztatás szokott rendjét, a speciális ülésrendet, ha van, a szentmise végén a külön imádságokat, más hagyományokat. Ezeket jogában áll nem követni, de hasznos, ha tud róluk.

Nagyon jó, ha az atya már a közös kezdésen is ott tud lenni, akár bele tud kapcsolódni, így jobban tudja érzékelni, hogy mi történik a közösségben, ezzel jobban tudja őket segíteni a szentmisében is az Úr felé.

A kiscsoportos rész ideje alatt meg lehet hívni egy kávéra, beszélgetésre. Egy-egy ilyen közösen eltöltött szabadabb idő egészen megváltoztathatja a helyi pap és az intézmény, tanár viszonyát. Legyünk bátrak és türelmesek. Érdemes.

A kórus és a zenekar tagjai a kis csoportok legvégéről (összepakolás, rendezkedés) már eljuthetnek, hogy hangolhassanak és felkészülhessenek a szolgálatra.



Ötlet

Az énekek kiválasztásánál figyeljünk arra, hogy tényleg segítsék az imádságot, vagyis megfelelően illeszkedjenek a liturgiába. Legyünk igényesek a zenében is, miközben az stílusában feleljen meg a diákok igényeinek.

A diákokból álló gitáros ének- és zenekar sokat segíthet a közös ünneplésben. Az olykor bizonytalan, akár setesuta csapat is segítheti az éneklést, csak arra figyeljünk, hogy biztos – leginkább felnőtt – vezetője legyen, aki kellő határozottsággal és figyelemmel tudja indítani az énekeket és vezetni az egész közösséget. Nagy és fontos feladat ez.

Nagyon hasznos készület lehet, ha énekórán már pár héttel korábban egy-egy éneket megtanul egy-egy évfolyam, hogy biztosan jól zenghessen. A lelkinap során a kiscsoportos foglalkozások keretében is lehet énekeket gyakorolni.

A kiscsoportos részbe is beépíthetünk egy-egy énektanulást (ahogy a Miatyánkról szóló lelkinapban írtunk), de ehhez a csoportvezetőknek nagy biztonsággal kell tudniuk az éneket.

FORRÁS: A szentmisék énekrendjéről, a kórus és a zenekar elhelyezkedéséről, illetve arról, hogy mire jó odafigyelni liturgikus zenélés esetén, a DÚR könyv bevezetőjében jó összefoglalót lehet találni: <https://durkonyv.hu/hasznalat/>

Néhány témához illeszkedő ének:

Itt vagyok végre | Kék könyv: 93

Az Úr az én pásztorom | Kék könyv: 38

Terád vár egy szép ország | Kék könyv: 206

Csak vándorok vagyunk | Kék könyv: 157b

Indulj és menj | Kék könyv: 39b

Áldásoddal megyünk | Kék könyv: 18

Menj Ábrahám | Bogár: 118

Indulj az úton | Bogár: 113.

A ministránsok időben érkezzenek. Ha szükséges, legyen nekik külön felkészítő alkalmuk.



Ötlet

A ministrálás igazi célja, hogy széppé tegyék a szentmisét, mint angyalok az oltár mellett. (Inkább kevesebb ministráns legyen, de azok időben érkezzenek meg.)

Ha van jó ministráns csapat, akkor éljünk a sok lehetőséggel, szimbólummal. A füst, gyertya, kereszt nem ódivatú. Jót tesz, ha nemcsak a hallásra és beszédre alapozzuk az átélést, hanem más érzékeket is bevonunk: az illatok és a szépség is emeli a szívet.

Az olvasóknak legyen lehetőségük előre átnézni a szöveget.

Ötlet

Fontos, hogy a szentírási szövegeket mindenki jól hallja és értse, ezért végzősök vagy felnőttek olvassák azokat. Az is példa, hogy ők is kiállnak az oltárhoz szolgálni.

4.2. ÉRKEZÉS A SZENTMISÉRE

Minden csoport érkezzen időben, és hozza el magával az alkotását. A cél, hogy az elkészült dolgok közös szimbólummá álljanak össze.



Ötlet

*Mindig lesznek csoportok, amelyek úgy belemerülnek a beszélgetésbe (vagy csak egyszerűen el-
űgyetlenkedik), hogy nem érzékelnek meg időben a záráshoz. Most már – a lelkinap végén – ne
idegeskedjünk emiatt. A szentmise akár negyedórás csúszással is kezdődhet, és akkor sem történik
nagy baj. Ezen már nem múlik.*

Lesznek, akik segítenek majd nektek elhelyezni az elkészült szimbólumokat:

A mérföldkövekkel – a megbeszéltek szerint – jelöljétek ki a templom felé vezető utat.

Az útjelző táblákat rögzítsétek a padok szélére.

A lábnyomokkal mutassatok utat az oltárhoz.

A tarisznyság kisebbek várják meg, míg mindenki megérkezik.

Ötlet

*Fontos eleme a lelkinapnak, hogy a sok kis szimbólum, amit a csoportok alkottak, egy közös jellé
áll össze, ami vezet minket.*

*A szimbólumok kihelyezése, elrendezése mindig jóval több időt vesz el, mint amennyire szá-
mítunk. Legyenek ehhez külön kijelölt segítők. Ez jó lehetőség arra, hogy a lelkiségben esetleg
kevésbé fogékony kollégákat is bevonjunk a lelkinapba. Nagyon hálásak tudnak lenni egy ilyen,
rájuk szabott feladatért.*

*Amikor nagyon sok diák egyszerre megérkezik egy templomba, ott zaj lesz és beszélgetés. Türe-
lemmel fogadjuk el ezt, hiszen Krisztushoz sem csöndben rohantak azok a kicsinyek (Lásd Mk
10,14). Esetleg közös énekpróbával tölthetjük a várakozás idejét.*

*A megérkezésnek legyen súlya. A korosztályok sorra odabozzák tárgyaikat a templom elé.
A 7–8., 9–10. évfolyamosok érkeznek előbb, leteszik az alkotásaikat az út mellé és bemennek a
templomba. Ha a templomban, az oltárhoz vezető úton helyezik el, alkotásaik mise közben is
jelen vannak, lehet rájuk hivatkozni.*

4.3. SZENTMISE

4.4. BEVONULÁS/BŰNBÁNATI RÉSZ – A TÁRGYAK SORFALA KÖZÖTT

A mise a templom kapujában kezdődik. Köszöntés után a pap megáldja a mérföldköveket, táblákat, tarisznyságat és lábnyomokat. Majd szenteltvizet hintve bevonul a ministránsok-
kal a szentélybe. A szentmise a könyörgéssel folytatódik, és rögtön utána következik az ol-
vasmány, vagyis nincs Uram, irgalmazz! (kivétel, ha a miséző pap az előzetes megbeszélésen
másképp kéri.)

Egy lehetséges áldásformula:

Könyörögjünk!

Mindenható örök Isten, te értékeket és irányokat mutatsz nekünk, áldd meg ezeket az út-
jelző táblákat, hogy követni tudjuk a jó irányokat és így közelebb kerülünk hozzád! Ámen.
Mindenható örök Isten, te a legnehezebb időkben is mellettünk és velünk vagy, áldd meg
ezeket a lábnyomokat, hogy a rajta lévő személyek példájára mi is tudjunk egymás hordozá-
sában és támogatásában részt venni, és így jussunk közelebb hozzád és egymáshoz! Ámen.
Mindenható örök Isten, te a világtörténelem számos pontján megmutattad magadat és saját
életünk fontos pontjainál is ott voltál, áldd meg ezeket a mérföldköveket, hogy erőt és hitet



meríthessünk belőlük, amikor visszatérünk hozzájuk, és így tudjuk tovább járni az utat veled az örök élet felé! Ámen.

Mindenható örök Isten, te nem hagyod, hogy üres kézzel, üres szívvel járjuk életünk útját, áldd meg ezeket a tarisznyákat és mindent, amit belegyűjtöttünk, hogy velünk lévő valamennyi alkotásunk a te dicsőségedet hirdesse, és minket feléd segíts, Krisztus a te fiad által. Ámen.

4.5. OLVASMÁNY – AZ IGAZNAK ÖSVÉNYE EGYENES

Az igaznak ösvénye egyenes | Iz 26,7-9

OLVASMÁNY IZAJÁS PRÓFÉTA KÖNYVÉBŐL

⁷Az igaznak ösvénye egyenes, Uram,
az igaznak útját te egyengeted.

⁸Ítéleteid ösvényén is terád vártunk, Uram,
nevedre és emlékezetedre vágyódott a lelkünk.

⁹Lelkem utánad vágyódik éjszaka,
és bensőmben a lelkem téged keres.
Mert ha ítéleteid megvalósulnak a földön,
igazságot tanulnak a földkerekség lakói.
EZ AZ ISTEN IGÉJE.

Iz 26,7–9

Ötlet

Felmerülhet még olvasmánynak: Iz 42,5 vagy Iz 49,8–16.

4.6. EVANGÉLIUM – JÉZUS A VÍZEN JÁR

Sokszor nehéz menni vagy evezni az úton, mert nagy az ellenszél, sok a gond, a kihívás. Jó, hogy ilyenkor nem egyedül küzdünk a bárkában, hanem barátainkkal, a többi apostollal. És még jobb, hogy Krisztus maga keres meg a legnagyobb küszködések idején is. Beszáll és akkor elül a vihar: folytathatjuk az evezést, most már biztonságos viszonyok között. Jézus a vízen jár. | Mk 6,45–52

EVANGÉLIUM SZENT MÁTÉ KÖNYVÉBŐL.

⁴⁵[Abban az időben Jézus] megparancsolta tanítványainak, hogy szálljanak bárkába, és menjenek előre a túlpartra, Betsaidába, amíg ő elbocsátja a tömeget.

⁴⁶Miután elküldte őket, felment a hegyre imádkozni.

⁴⁷Amikor beesteledett, a bárka a tenger közepén volt, ő meg egymaga a szárazon.

⁴⁸Látta őket küszködni az evezéssel – mert ellenkező szelűk volt. Az éjszaka negyedik órváltása körül odament hozzájuk a tengeren járva, majd el akart mellettük haladni.

⁴⁹Azok pedig látva őt, amint a tengeren jár, kísértetnek nézték és fölkiáltottak, ⁵⁰mert mindnyájan látták őt, és zavarba estek. De ő mindjárt megszólította őket, és azt mondta nekik: „Bízzatok! Én vagyok, ne féljetek!”



⁵¹Majd beszállt hozzájuk a bárkába, a szél pedig elállt. Ők erre még jobban álmélkodtak magukban.

⁵²Nem okultak ugyanis a kenyerekből, s a szívük még érzéketlen volt.

EZEK AZ EVANGÉLIUM IGÉI.

Mk 6,45–52

Ötlet

Az emmauszi tanítványok története is, hiszen nagyon fontos kép az, hogy Jézus mellénk szegődik, és ha elsőre nem is vesszük észre, de lángol tőle a szívünk. Viszont nagyon sok minden másról is szól, így nehéz ezt az üzenetet egyértelműen átadni ezzel a szentírási résszel.

4.7. HÍVEK KÖNYÖRGÉSE

Ötlet

Nagyon szép, ha egyedi, saját, az alkalomhoz illő könyörgéseket készítünk. Egy-egy könyörgés megírására felkérhetünk diákokat és kollégákat is, de ez a feladat általában komoly kihívást jelent a híveknek, akkor is, ha mi írunk javaslatokat. Ezért fontos, hogy időben szóljunk, hogy adjunk kulcsszavakat, hogy közösen nézzük át az elkészült imákat, hogy megnyugtassuk őket. Minden ima jó ima.

PAP: Mindenható Istenünk, viharban és csendességben velünk vagy az úton, most eléd hozzuk kéréseinket: jöjj és szállj be a mi bárkánkba!

LEKTOR: Hálát adunk Istenünk, hogy eddigi életünkben is annyi mindent adtál, és hogy minden fontos ponton mellettünk álltál. Add, hogy ezekbe a mérföldkövekbe, a te jelenlétbe tudjunk kapaszkodni a nehézségek idején is. Hallgass meg, Urunk!

Hálát adunk Istenünk, hogy kaptunk tőled társakat és példákat, akik lábnyomában járva haladhatunk az úton tefelé. Áldd meg őket, hogy napról napra, lépésről lépésre közelebb jussanak hozzád. Hallgass meg, Urunk!

Hálát adunk Istenünk, hogy adsz értékeket, törvényeket, irányokat nekünk. Add, hogy útjelző tábláidra mindig tudjunk figyelni, és legyen erőnk és bátorságunk a jó irányt követni, feléd. Hallgass meg, Urunk!

Hálát adunk Istenünk, hogy annyi minden van már a tarisznyánkban, ami segít minket az úton. Add, hogy mi is segítség lehessünk társaink számára, és egymásba kapaszkodva járjuk az utat. Hallgass meg, Urunk!

Hálát adunk Istenünk, hogy egy ekkora közösségben járhatjuk az utat. Kérünk, hogy áldd meg és segítsd meg különösen azokat a társainkat, akik nehézségekkel, testi-lelki betegségekkel küzdenek. Hallgass meg, Urunk!

PAP: ... Krisztus, a te fiad által.

4.8. FELAJÁNLÁS

Felajánlási körmenetként távolról hozzuk fel az adományokat.

Ötlet

A legtöbb lelkinapon itt van az a rész, amikor az adományokkal együtt kihozhatjuk a kis csoportokban készült kézműves tárgyakat.



Fontos, hogy még a mise előtt elpróbáljuk a közreműködőkkel. Ugyan egész egyszerű a feladat, mégis a legtöbbször nagyon izgulnak. Egy rövid próba – még ha emiatt késik is pár percet a szertartás – sokat segít abban, hogy mindenki számára nyugodt és ünnepi tudjon lenni a szentmise.

4.9. MIATYÁNK

Ha hosszabb időbe kerül mindenkinek egymást köszönteni a béke jelével, akkor énekelhetünk külön éneket is (például Legyen a béke teveled [Kék könyv: 327]), így az Isten báránya kezdsére már mindenki tud arra figyelni, amiről az ének szól.

4.10. ZÁRÁS

Az áldozást követő könyörgés után van helye a hirdetéseknek, köszönetmondásnak, lezárásnak.

A szentmise záró áldása lehet különlegesebb.

Például: Misekönyv; az Ünnepi áldások (515–531. oldal) közül a 12. (Évközi időben III.) jól illik ide.

Szép zárás lehet, ha ünnepi kivonulással ér véget a szentmise és ti, csoportvezetők is csatlakoztok. Ilyenkor legelől megy a keresztyvő, utána a két gyertyás, majd a csoportvezetők, utánatök jön a többi ministráns, a koncebráló atyák és a főcelebráns pap.

Ötlet

Ilyen módon a csoportvezetőket is könnyű összehozni a zárókörre.

A közösen készített tárgyakat jó, ha magunkkal tudjuk vinni az iskolába, ahol egy ideig velünk maradnak, látható helyen, emlékeztetve a lelkinap élményeire.

5. KIÉRTÉKELÉS – RÖGTÖN A MISE UTÁN | LEGALÁBB 30 PERC

Ötlet

A közös kiértékelésnek csak másodlagos célja, hogy mi – a lelkinap vezetői – kapjunk visszajelzést arról, hogy hogyan sikerültek a kis csoportok, vagyis mennyire érintette meg a résztvevőket a program. A legfontosabb célja, hogy az egész nap izguló és munkálkodó csoportvezetők (diákok és tanárok egyaránt) kimondhassák azt, amit ők maguk éltek meg, és így megerősödjenek a megosztás segítségével.

Mindig lesz pár csoport, ami nem sikerül igazán jól. A csoportvezetők ezért leginkább magukat szokták okolni. Pedig alkalmanként még a legprofibb vezetőknek is nehéz megoldást találni, ha például a résztvevőkben nincs meg a kellő nyitottság. Csoportvezetőink pedig még tanulják, gyakorolják ezt. Ezért nagyon fontos a támogatásuk: meg kell erősíteni őket abban, hogy nem övék a fő felelősség, és ha megtették, amit tudtak, az éppen elég. Az alap a csoport tagjain múlik. Ráadásul a Jóisten még ilyen nehéz csoporton keresztül is meg tudja érinteni a diákokat. Nem lehet eléggé biztatni ilyenkor a csoportvezetőket.

A szentmise után rögtön (!) gyertek, és az előre megbeszélt helyen találkozunk egy kis megosztásra. Hozzatok a maradék közös felszerelést is, hogy össze tudjuk gyűjteni.



Ötlet

Sok minden próbálja majd megakadályozni ezt a találkozást, mégis nagyon fontos, hogy a csoportvezetőkkel (akár tanárok, akár diákok) tartsunk egy kiértékelést. Nagyon jó, ha tanárok és diákok közösen tudnak kiértékelni.

Lehetőség szerint itt is körbe ülünk le, hogy mindenki lásson mindenkit és tudjunk egymásra figyelni.

A kört vezessük be azzal, hogy köszönetet mondunk nekik a szolgálatukért. Megküzdöttek és beletették magukat.

Kérlek, válaszolj a következő kérdésekre röviden, amikor rád kerül a sor:

Ötlet

Egyetlen kört tartunk, mert lesz, akinek el kell majd mennie, és másodjára már nem jutna hozzá a szó. Tehát mindenki egyszer szólal meg. Ha nagyon csak praktikus dolgokról beszélne és nem az érzéseiről, akkor bátran kérdezzünk rá.

Hogyan éreztet magadat? És hogyan éreztet magad mint csoportvezető?

Ötlet

Két összefüggő, de különálló kérdés: Kíváncsiak vagyunk a személy érzéseire is, nem csak az elévzett munkára. Valamint kíváncsiak vagyunk, hogy ebben a szerepben hogyan talált magára. Mi fontos történt a csoportban, hogyan sikerült?

Ötlet

Fontos, hogy ki tudja mondani örömeit és bánatait. De ez csak az előbbi személyes kérdés után számít.

Ha valamiért nincs idő arra, hogy mindenki végigmondja visszajelzését, akkor lehet, hogy csak egy-egy szót mond mindenki, a többit pedig leírja még ott a helyszínen. A visszajelzések későbbre halasztása nem javasolt, sem az, hogy digitális kérdőívet küldünk ki a csoportvezetőknek.

Ötlet

Hálánkat a csoportvezetők felé többféleképpen is kifejezhetjük. Ezek közül az egyik az, hogy bízunk bennük és rájuk bizzuk a csoportokat. Am fontos a köszönő szavakon kívül az anyagi világot is figyelembe venni – amibe beletestesült az Ige – például azzal, hogy minden csoportvezetőnek adjunk egy csokit vagy más apróságot hálánk jeleként. Fontosak ezek az apró gesztusok.



Különböző alkalmak

Lelkinapok a 7–12. évfolyamnak*

1. alkalom: Egész napos gyóntatás, lelki beszélgetés, segítő beszélgetés

Feladatok	Időke- ret	A tanulók tevé- kenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
1. Gyóntatás 2. Leleki beszél- getés 3. Segítő beszél- getés	Nincs meg- szabva; a di- ákság igényé- től függ.	Szándéktól függően: szentgyónás végzése; leleki beszélgetésen részvétel; segítő (mentálhigiénés) be- szélgetésen részvétel.	Lelekipásztor: gyóntatás, leleki be- szélgetés/segítő beszélgetés. Nem lelekipásztor szakember: leleki beszélgetés/segítő beszélgetés.	A gyóntatás, leleki és segítő beszélge- tés módszertaná- nak megfelelően.

Megjegyzés: Ajánlott létszám: igénytől függően. A leleki gyakorlat egész ideje alatt a diákoknak lehetőséget kínálunk arra, hogy szentgyónáshoz járuljanak, és/vagy hitük gyakorlásával kapcsolatos leleki beszélgetésen, vagy egyéb életvezetési, kapcsolati nehézségeiket segítő beszélgetés keretében hozzáértő személlyel megbeszéljék.

A program meghirdetése és az arra történő jelentkezés során lényeges, hogy a diákoknak legyen egyértelmű, kinél lehet szentgyónást végezni, kinél leleki, illetve segítő beszélgetést folytatni, és kinél mindkettőt vagy mindhármat.

Eredmények: leleki, szellemi megújulás.

A megvalósítás alkalmainak/elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

2. alkalom: Csendes szentségimádás

Feladatok	Idő- keret	A tanulók tevékeny- sége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		A szentségimádás kezdetén mond néhány be- vezető gondolatot az imádság e formájáról, pl. az alábbi hangsúlyokkal: Az Oltáriszentségben titokzatosan jelen lévő Krisztussal időzünk. Engedjük, hogy hasson ránk jelenlétének csendje. Gondolkodhatunk, beszélgethetünk Vele je- lenlétének e titkáról. Elmondhatjuk neki az imádság csendjében, amit szeretnénk. Egyszerűen csak vagyunk, „fürdünk” a szerető Isten jelenlétében. Elmondja az „Ő néz engem, én nézem őt” tör- ténetet, mely Vianney Szent János tapasztalatát beszéli el.	Frontális köz- lés. Az Oltáriszent- séget kiteszi az oltárra.

* A fejezet forrása: Leleki és fizikai egészség fejlesztése, 2018. Szerkesztette: Károlyi Attila Írták: Bella Gábor, Butty Bertold, Juszti István, Keszeli Sándor, Máramarosi Mária, Szásziné Fehérváry Anikó, Gyurisné Hutter Katalin, Piros Adorján, Pontyos Tamás, Szabó Erzsébet, Varga Szabolcs, Vargáné Bögi Veronika



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Az Oltáriszentség kitétele az oltárra	1 perc		Az Oltáriszentséget kiteszi az oltárra.	
Bevezető ének	4 perc	Bekapcsolódnak az énekbe	Az imádságot elindítja az „Adoramus Te, o Christe” taizéi énekkel, és elmondja a szöveg jelentését: „Imádunk Téged, ó, Krisztus”.	
Csendes imádság	40 perc	Csendes, imádságos jelenlét.		
			A csendes idő vége előtt 10 perccel felolvassa az alábbi evangéliumi szakaszt: Jn 6,48-58.	
Csendes imádság	8 perc			
Lezárás	2 perc		Az imádságot lezárja az „Adoramus Te, o Christe” taizéi énekkel.	

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően. Fontos, hogy lehetőség szerint a résztvevők közel legyenek a kített Oltáriszentséghez.

A csendes szentségimádás ideális helyszíne a templom vagy a kápolna.

Eredmények: lelki megújulás, újszerű imatapasztalat.

Spirituális napok

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Csak nézem Őt és Ő néz engem

Történt egyszer, hogy az ars-i plébános, azaz Vianney Szent János megfigyelte, hogy a templomban, ahol gyóntatni szokott, rendszeresen ül egy ember. Nem morzsolt rózsafüzért, nem mormolt imát az orra alatt, hanem csak ült a templomban. Egy idő után felkeltette az ars-i plébános figyelmét a dolog. Egy este kíváncsiságtól vezérelve odament az ars-i paraszthoz, és megkérdezte, hogy mit csinál a templomban minden áldott nap. A paraszt a következőt válaszolta:

„Ó plébános úr, nem csinálok én semmit. Csak nézem Őt és Ő néz engem!”

In: http://www.szentkeresztplebania.hu/Vianney_Szent_Janos_Isten_szemlelese.html

Adoramus Te, o Christe – taizéi ének

In: https://www.youtube.com/watch?v=_KV21d7GrJ4

A megvalósítás alkalmainak/elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:





3. alkalom: Taizéi imaóra

Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		Az imádság kezdetén mond néhány bevezető gondolatot az imádság e formájáról, pl. az alábbi hangsúlyokkal: A titokzatosan jelen lévő Krisztussal időzünk. Engedjük, hogy hasson ránk jelenlétének csendje. Az énekek egyszerű szövege a sokszori ismétlés hatására belénk ivódik. Kapcsolódjunk be az énekbe, amilyen mértékben ezt jónak érezzük. Az énekek közt elmondhatjuk neki az imádság csendjében, amit szeretnénk. A szentírási olvasmányt nyitottan fogadjuk, figyelve, mi érint meg belőle.	Központi helyre (kézenfekvő módon az oltár elé) helyezzünk (fektetve, vagy részben megdöntve) lehetőleg egy nagyméretű ikont (vagy másolatát) amely valamilyen adventi/karácsonyi üzenetet ábrázol, vagy ezek hiányában egy nagy keresztet. Köré vagy ráhelyezve pedig rakjunk égő mécseket.
Énekes áhítat	40 perc	Énekkel, csenddel bekapcsolódnak az imádságba.	Az alábbi énekeket felvezeti, énekli. A dalok között 2-3 perc szünetet tart. 1. Várj, és ne félj 2. Jó az Úrban bizakodni 3. Bizakodjatok, jó az Úr 4. Áldott légy, Uram 5. Ahol szeretet és jószág 6. Ne félj, ne aggódj 7. A lelkem csak az Úrnál csendesül el 8. Ó halld meg, Uram 9. Te vagy a fény a szívemben Jézus	Lehetőség szerint hangszerek, pl. gitár, fuvola, hegedű.
Szentírási szakasz felolvasása	3 perc		Felolvassa az Iz 35,1-6a,10 ószövetségi szakaszt. Utána 2-3 perc csöndet tart.	
Énekes áhítat	5 perc	Énekkel, csenddel bekapcsolódnak az imádságba.	10. Dicsérje minden nemzet	
Csendes imádság	5 perc			

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően. Fontos, hogy lehetőség szerint a résztvevők közel legyenek az oltárhoz.



Az imaóra ideális helyszíne a templom vagy a kápolna. Ha a körülmények lehetővé teszik, az imádságosabb hangulat megteremtése érdekében érdemes kicsit besötétíteni a teret.

Az imádságos lelkületet emelheti, ha a dalokat hangszerrel (pl. gitár, fuvola, hegedű) is kísérik, illetve az énekeket több szólamban éneklük. Ezeket 8-10 éneklés után fejezzék be.

Eredmények: lelki megújulás, újszerű imatapasztalat.

Spirituális napok

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Felhasznált irodalom

Taizéi énekek – Gitárkísérek, Cselekvő Remény Alapítvány, 2009.

Spirituális napok

A megvalósítás alkalmainak/elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

4. alkalom: Előadás advent és karácsony ünnepléséről

Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		Az előadás kezdetén mond néhány bevezető gondolatot annak céljáról: tisztán látni az adventi időszak és a karácsony eredeti értelmét; felülvizsgálni az ezekkel kapcsolatos életgyakorlatunkat (hozzáállás, szokások, hangsúlyok stb.)	Frontális közlés
Előadás vetítéssel	55 perc	Követik az előadást, kérdés esetén felteszik azt.	Előadást tart, törekedve a résztvevők bevonására kérdésekkel, tapasztalatok felidézésével stb.	laptop kivetítő

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően, de max. 40 fő.

Elsősorban informatív előadás, amelynek azonban van megszólító, változásra hívó jellege is.

Jó, ha az előadó teret enged a résztvevők kérdéseinek, hozzászólásainak.

Eredmények: szemléletváltozás.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Az előadás javasolt tartalmi vázlata

(A következő oldalak elsősorban az előadó felkészülését szolgálják. Ezeket az információkat célszerű adaptálnia a résztvevők ismerete alapján.)



Előadás: Advent és karácsony ünneplése

Az egyházi év (liturgikus év) célja, hogy Jézus Krisztus titkát szemléljük, mélyebben megértjük, ünnepeljük és Vele közösségben egyre teljesebben életté váltsuk.

1. Advent^{*}

Advent ünneplése kötődik karácsonyhoz. Az első századokban a húsvétot ünnepelték, amelyhez – egy idő után – kapcsolódott egy előkészületi időszak, a nagyböjt. Ehhez hasonlóan karácsonyt is megelőzte egy ilyen felkészülés. Ezért is nevezték el adventet „kisböjtnek”.

CÉLOK. Az adventi időszak főbb céljai, amelyek a hívő közösség minden tagjára vonatkoznak (természetesen korosztálytól függő mélységben):

- (újra)felfedezni Isten tervét személyes életemben, és ennek részeként tudatosítani, felülvizsgálni/megerősíteni a legfontosabb életdöntéseket, hogy azok mind teljesebben megfeleljenek Isten hívásának;

- (újra)felfedezni az emberi élet és a történelem végső értelmét;

- növekedni – a liturgikus időszak által élénk állított bibliai modelleknek megfelelően – az alapvető hívő hozzáállásban és gyakorlatokban, öröm, imaélet, megtérés/bűnbánat, legmélyebb vágyaink tudatosítása, rendelkezésre állás, várakozás/nyitottság/befogadás.

KONKRÉTABB CÉLOK ÉS TARTALMI KIEMELÉSEK. Az általános célokból adódó konkrétabb célokat és a velük összefüggő, legfontosabb tartalmi kiemeléseket, amelyek elsősorban a liturgikus ünneplések keretében, másodsorban a kisközösségi katekéziseken és egyéb imaalkalmakon lényeges, hogy előkerüljenek, a következőkben jelezzük.

Legmélyebb vágyaink – Isten válasza^{**}

Antropológusok általános meggyőződése, hogy minden ember legmélyebb vágyai azonosak. Keresztény meggyőződés és tapasztalat, hogy Isten mindezeket a vágyakat elképzeléseinket felülmúló módon kielégíti. Ebben Jézus Krisztusnak kulcsszerepe van. Ezeket a vágyakat és a rájuk adott isteni választ a következőkben foglalhatjuk össze:

^{*}Vö. SODI, M. – MORANTE, G., *Anno liturgico: itinerario di fede e di vita. Orientamenti e propostecatechetiche-pastorali*, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1988, 35–45. o.

^{**}Vö. TRENTI Z. – SASTRE J. G., „Experiencias humanas fundamentales”, in: PEDROSA, V. M^A – NAVARRO, M^A – LÁZARO, R. – SASTRE, J. (Szerk.), *Nuevo diccionario de catequética (Vol. I.)*, San Pablo, Madrid, 1999, 899–912. o.



Vágy	Válasz
Fogadjanak el, ismerjenek el, szeressenek feltétel nélkül (olyannak, amilyen vagyok).	Isten feltétel nélkül szeret és elfogad minden embert.
Megbízni a másik emberben és önmagamban; egészséges önszeretettel és önbecsüléssel tekinteni magamra.	Az ember Isten képmása, ezért egyedi, megismételhetetlen, határtalan értékkel rendelkező lény. Jézus Krisztus kinyilatkoztatja az embernek, hogy ki is az ember Isten szemében (Ő maga megéli minden kapcsolatában, és szavakkal is bemutatja).
Szeretni másokat, és szeretve lenni mások által.	Isten szeretetből ajándékozza nekünk az életet; minden körülmények között megbocsát; testvéri közösségbe hív minket, ahol mi is élhetjük ezt a szeretetet mások felé.
Értelmet, célt találni személyes, családi és közösségi életünknek, valamint magának az emberiség történelmének.	Jézussal és üzenetével találkozva az ember felfedezi az emberi élet Isten által feltárt célját és értelmét, és meghívást kap ennek élésére, megvalósítására.
Az igazságosságon és az önzetlen szereteten alapuló emberi kapcsolatok élése. Így élve szabadabb, boldogabb és teljesebb önmagam lehetek.	Isten arra hív mindenkit, hogy minden embert szeretve éljen, és hogy Isten Országát (igazságosság, béke, kiengesztelődés, közösség stb. országa) építse. Ebben az Országban mindannyiunk és az egész emberiség szabadsága és boldogsága valósággá válik.
Értelmet találni a szenvedésnek és feldolgozni a szenvedés okozta fájdalmakat, frusztrációkat.	A megfeszített, a szeretethez a kereszthalálig is hűséges Krisztustól a puszta emberi logikát messze felülmúló bölcsességet és igazságot tanulhatjuk. A kereszthordozása, a szenvedés, a fájdalom és a kereszthalál nem az utolsó szó, hiszen ezt az új (másfajta) élet, a feltámadás követi. A szenvedés továbbá mások javára fordítható.

Adventi üzenet és formáló ereje

Az egyes adventi vasárnapok fő gondolatait és azt a benső hozzáállást, változást, amelyre ezek hívnak minket, az alábbiakban tüntetjük fel. Zárójelben szerepel, hogy az A, B és C liturgikus év közül melyikben hangsúlyos az említett gondolat vagy benső változás.

Advent első vasárnapja: az olvasmányok úgy állítják eléink az Urat, aki hozzánk jön, mint a békét munkáló bíró (A), mint megváltó (B) és megszabadító (C).

Hozzáállás/változás: virrasztani és imádkozni, nyitottan keresve, hol és hogyan szólít meg az Úr hétköznapijaimban.

Advent második vasárnapja: ekkor az Úr úgy áll előttünk, mint igazságos bíró (A), aki hatalommal (B) és dicsőséggel érkezik (C).

Hozzáállás/változás: Keresztelő János biztat mindnyájunkat a bátor önvizsgálatra, a fokozatos megtérésre Krisztus üzenetéhez, hogy készen álljunk, amikor elérkezik.



Advent harmadik vasárnapja: a középpontban János alakja áll, akit megkérdeznek Jézusról (B), és aki maga teszi fel másoknak a kérdést Róla (C). Felismeri, hogy Ő a fény (B), és hogy Ő az, aki Lélekkel kereszstel (C).

Hozzáállás/változás: öröm, amely a Lélektől (B), az Úr közelségéből (C) fakad, aki a Megváltó (A).

Advent negyedik vasárnapja: ekkor a figyelem Máriára összpontosul, a Szűzre, aki befogadja Isten tervét, és megszüli a Krisztust; így teljesednek be az ígéretek.

Hozzáállás/változás: rendelkezésre állás és Isten szándékának nyitott befogadása, akkor is, ha az meglepő (ahogyan ezt Mária tette).

Az adventi olvasmányok egyben arra is meghívják mindnyájunkat, hogy tudatosítsuk életünk és az egész történelem értelmét, végső célját: az Istennel való örök szeretetközösségre kapunk meghívást.

Emellett ezek az olvasmányok egy, a mai társadalomban különösen értékes és sajátos tanúságtételre is meghívják. A karácsony előtti időszak fogyasztói világunkban a bevásárlási láz ideje. Ezzel szemben ott áll az advent eredeti értelme: várakozás az Úrra, az életünk távlatába és legfontosabb értékeire tekintés. A keresztény ember ebben az időszakban inkább lassít, és elmélyíti magában a *reményteli várakozás hozzáállását*. Többek között ettől is válik jellé a másképpen gondolkodók számára, mert egy élhető alternatívát valósít meg egy olyan világban, ahol nagyon sokan szenvednek a reménytelenségtől, életük örök távlatok nélküliségétől.

Ez a reményteli várakozás azonban nem jelent téltlenséget, hiszen ez egy meghívást is magában rejt arra, hogy a majd elérkező Úr szándéka szerint építsük közvetlen környezetünket a *szeretet konkrét tetteivel*, hogy emberibb és élhetőbb legyen mindenki számára.

MÓDSZEREK, ELJÁRÁSOK, KEZDEMÉNYEZÉSEK, PROGRAMOK. Az adventi időszakban az egyház több lehetőséget is felkínál arra, hogy karácsonyi készülődésünk tartalmas legyen. Így pl. *közös bűnbánati liturgia*, amelyhez kapcsolódóan is van lehetőségünk szentgyónáshoz járulni.

Közösségi imádságok, illetve *kisközösségi katekézisek* vagy bibliaórák, amelyekben a liturgikus olvasmányok (beleértve a zsoltárokat is) segítségével bensőséges légkörben, személyesebben van lehetőség életünk Isten szavának fényében történő felülvizsgálatára. Ezek az alkalmak lehetnek hetente, advent kezdetétől karácsonyig. Ha vonzó tapasztalat lesz ez a résztvevők számára, előfordulhat, hogy – ha más nem kínálja fel számukra – ők maguk igénylik a rendszeres találkozások, imádságok folytatását. Így új közösség is alakulhat a plébánián. E közösségi találkozások során arra is alkalmat teremthetünk, hogy bevezessük a résztvevőket a *Szentírás egyéni*, imádságos *olvasásába*, hogy igényük legyen Isten szavából naponta meríteni, és elsajátítsák ennek számukra is megvalósítható módjait.

Adventi koszorú készítése és felállítása a templom egy mindenki számára jól látható helyén, illetve a családi otthonokban. A gyertyák meggyújtását a családi otthonokban célszerű a nap egy kitüntetett pontjára (általában estére) időzíteni, egy rövid imával, elmélkedéssel, énekkel kísérve.



Az Istenre való nyitottság és az Ő szeretete a konkrét emberre való nyitottságban és szolgálatban is kifejeződik, abban ölt testet (lásd az ember- és istenszeretet egymástól elválaszthatatlan parancsát). Emiatt indokolt, hogy különösen ebben az időszakban nyitott szemmel járva, jó érzékkel vegyük észre a környezetünkben élő, a szegénység valamilyen formájától szenvedő embertársainkat, és egyénileg, illetve közösen szervezzük meg érdekében alkalmi vagy rendszeres *szolgálatunkat*.

Ha szentmisére megyünk, ebben az időszakban érdemes tudatosítanunk, hogy a szentáldozáshoz járulás (kivonulás az oltárhoz) szimbolizálja *földi zárándokutunkat* életünk égi, örök célja felé.

2. Karácsonyi ünnepkör*

A karácsonyi ünnepkörben több kitüntetett napon ünnepeljük a második isteni személy megtestesülését: karácsonykor, a szent család ünnepén, Mária istenanyaságának, Urunk bemutatásának és megkeresztelkedésének ünnepén.

Ez az ünnepkör – kialakulását tekintve – kapcsolódik a pogány napkultusz ünnepéhez: az évnek ettől az időszakától kezdve egyre hosszabbak a nappalok, egyre több a fény; ez szimbolizálja Krisztusnak mint a Világ Világosságának eljövételét.

CÉLOK. A karácsonyi ünnepkör főbb céljai a következők:

Megélni a szolidaritás konkrét tetteit az emberekkel a megtestesülésben teljes szolidaritást vállaló Krisztus példájára.

Felfedezve Isten nekünk adott legnagyobb ajándékát (Fiát), mások javára kamatoztatni személyes ajándékainkat (képességek, karizmák).

Felfedezni az örök üdvösség utáni vágyunkat, és ennek következtében vágyakozni Jézus Krisztus teljesebb megismerésére, és mélyebben megismerni Őt, aki életünk végső sikerének kulcsa.

TARTALMI KIEMELÉSEK. A célokkal összefüggő, legfontosabb tartalmi kiemelések, amelyekre az egyház különösen felhívja a figyelmünket, az alábbiak.

Jézus Krisztus *megtestesülésének célja*, hogy rajta keresztül Isten a lehető legközvetlenebb, legkézzelfoghatóbb módon *közölje velünk*, ki Ő, milyen Ő, ki kíván lenni a mi életünkben, és mi a szándéka, célja az emberrel, így velünk is.

Isten ingyen, *ajándékként*, tiszta szeretetből *születik* közénk. Ezzel mutatja meg irántunk való ragaszkodását és bizalmát.

Ha ezt a tényt (Isten Jézus Krisztust mint a lehető legnagyobb ajándékot adja nekünk) szívünk mélyén megértettük és befogadtuk, egyrészt örömmel hirdetjük másoknak is, és meghívjuk őket a teljesebb élet élésére Krisztussal (*evangelizálás*), másrészt – a bennünk élő Krisztusra hallgatva, Őt követve és engedve cselekedni bennünk – tehetségünket, karizmá-

* Vö. SARTORE, D. – TRIACCA, M. A. (Szerk.), *Nuovo dizionario di liturgia*, San Paolo, Torino, 1988, 127–130. o.; Vö. SODI, M. – MORANTE, G., *I.m.*, 49–62. o.



inkat kamatoztatva *ajándékozunk* mi is *magunkat* mások, a család, a közösség, az egyház és a társadalom kibontakozásáért.

Az ajándékozás az emberek között is mélyíti a személyes kapcsolatot. Isten is, azzal, hogy önmagát ajándékozza nekünk, egészen személyes, bensőséges, családi viszony megélésére hív meg minket. Ez részünkről fejlődést, átalakulást *kíván*, amely személyes boldogságunk kiteljesedéséhez vezet.

Minden ajándékozás egyben ünnepi tapasztalat is: az együttlété, a találkozását, a megszokottól eltérő felszabadultságé. Karácsonykor *Istennel is találkozhatunk*, ha közénk születését (önajándékozását) és köztünk járását szemléljük, ha nyitott szívvel mérlegeljük, mit jelent Krisztus megtestesülése és velünk eltöltött évei életünk végső beteljesülését tekintve, és ha életgyakorlatunkkal, életvitelünkkel, döntéseinkkel, személyes szolgálatainkkal válaszolunk hívására, miszerint Vele közösségben, szándékai szerint éljünk. Találkozhatunk Vele a benne hívők örömeiben és reményében is osztozva.

Karácsony eredeti üzenetének fényében, az alapvető keresztény értékek tudatosításával célszerű *felülvizsgálunk karácsonyi szokásainkat* is.

MÓDSZEREK, ELJÁRÁSOK, KEZDEMÉNYEZÉSEK, PROGRAMOK

Néhány lehetséges módszer, eljárás, kezdeményezés, program, amely hozzájárulhat az időszak főbb céljainak megvalósulásához.

Tudatosíthatjuk magunkban, hogy az élet megújítására, rendbehozatalára mint Isten önajándékozására történő személyes válaszra mindig van lehetőségünk a kiengesztelődés/bűnbánat/megújulás szentségében.

Assisi Szent Ferenc óta gyakorlat az egyházban a *betlehem készítése*, amellyel kézzelfogható módon megjelenítjük a Megváltó születésének körülményeit. Magunk is készíthetünk otthonunkban (akár családirag, akár plébániai szervezésben) ilyen összeállítást, mert egyrészt pozitív, hiteles vallásos érzéseket képes kelteni, másrészt maga a készítés is – ha a körülmények megfelelőek, és kellő időt szánunk rá – válhat egyfajta cselekvő imává, amely során belehelyezkedünk a szereplők helyzetébe, és abból szemléljük a történeteket.

Otthonunkban – a betlehemes összeállítás mellé – kithetjük a Szentírást az aznapi adventi *szentmisék* olvasmányainál kinyitva, mellé pedig égő gyertyát állíthatunk. Tudatosítsuk magunkban, hogy ahogyan annak idején Isten Betlehemben megtette Jézus születésekor, a testté lett Igén keresztül, úgy azóta is folyamatosan, mindennap, és mindnyájunk élettörténetébe belép a Szentírás írott Igéjén keresztül is. Rajtunk áll, hogy kapcsolatba lépünk-e vele, és engedjük-e, hogy családunk középpontja legyen. Az égő gyertya pedig jelzi az ősi hívő tapasztalatot, miszerint Isten szava fény az ember léptei számára. Minderre többször is utalhatunk a karácsonyi ünnepkör során.

Ha *karácsonyfát* állítunk, érdemes látnunk ennek eredeti értelmét: Krisztus maga az Élet Fája és a Világ Világossága, az igazi Fény a világ sötétségében. Belőle mint Isten ajándékából, az Élet Fájából származik minden igazi örömet adni tudó érték, ajándék.

Egyéb ajánlott irodalom:

Barsi Balázs: Adventtől pünkösdig, EFO, Százhalombatta, 1994. (elektronikus formában:

http://www.ppek.hu/konyvek/Barsi_Balazs_Adventtol_Punkosdig_1.pdf)

Grün, Anselm – Reepen, Michael: Gyógyító egyházi év. Az egyházi év mint pszichodráma; Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2000.





5. alkalom: Kreatív alkotás: Angyali üdvözllet

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezető ismerkedés	5 perc		Rövid bemutatkozásra hívja a résztvevőket a név, osztály, a foglalkozáson való részvételre vonatkozó motiváció említésével.	csoportos bemutatkozás
Filmrészlet megtekintése	5 perc		Levetíti Franco Zefirelli A Názáreti Jézus (1977) című filmjéből a 7:45-12:24 mp-ig tartó részt.	laptop kivetítő
Rövid kommentár	5 perc		Néhány gondolatot hozzáfűz a korabeli környezetről és szokásokról: egyszerű életmód; a közösség és szokásainak megtartó ereje; a jegyesség komoly elköteleződés; a tisztaság, szüzesség értéke; a házasságtörés (és a házasságon kívüli foganás) súlyossága.	frontális közlés
Szentírási szakasz felolvasása	5 perc		Majd felolvassa a következő, Jézus születésének hírüldásával kapcsolatos evangéliumi szakaszt, amelyet a résztvevők is kézhez kapnak (vagy fénymásolatban, vagy a Szentírás megfelelő részénél kinyitva): Lk 1,26-38	fénymásolatok a Lk 1,26-38 szakasszal/vagy Szentírások a résztvevők számának megfelelően
Egyéni átgondolás	5 perc	A résztvevők csendben kiegészítik a következő két mondatot: „Mária helyében én...” „Azt becsülöm Máriában, hogy...”		
Megosztás	15 perc	Hosszabb magyarázat és egymás mondataira reagálás nélkül elmondják egymásnak a mondat-kiegészítéseiket.		



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Kreatív alkotás	40/60 perc	Majd két lehetőség közül választanak: 1. megfestik a jelenetet Mária szemszögéből, és megjelenítik valamilyen módon azt, ami leginkább megérintette őket. 2. készítenek egy montázst újságok, folyóiratok képeiből ugyanezzel a céllal.	Alkotás közben halk meditatív háttérzenét kapcsol be.	papír festék színes újságok ollók ragasztók zenelejátszó hangfalak
Az alkotás megismerlése	10 perc	Az alkotások elkészülte után helyezték a képeket egy mindenki számára jól látható helyre, és ki-ki figyelmesen nézte meg a többiek alkotásait.		
Lezárás	10 perc	Zárásként mindenki két mondatot fejez be, amely így kezdődik: 1. „Az érintett meg ezen a foglalkozáson, hogy..” 2. „Ez a foglalkozás számomra azt mondta, hogy..”		

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően, de max. 15 fő.
Ez a foglalkozás 100-120 percet igényel.

Eredmények: a kreatív elmélkedés megtapasztalása.

Spirituális napok

Az 5. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Zeffirelli, Franco: A Názáreti Jézus (1977)



6. alkalom: Misztika, ami számomra is adott

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		Röviden ismerteti a következőket: – a foglalkozás középpontjában egy sajátos imamód áll: a szemlélődés egy szentírási történettel (Szent Ignác-i szemlélődés) lesz, amely az egyház hagyományában régóta él – a foglalkozás tervezett menete; – a részvételhez kinek-kinek a fantáziáját kell kamatoztatnia – nyitottságra van szükség.	
Ima-előkészület	8 perc	Követik a vezető utasításait	– Kéri a résztvevőket, hogy vegyenek fel egy olyan imádságos testtartást, amely Isten iránti tiszteletet fejez ki, ugyanakkor kényelmes is, és 20-30 percet is el lehet benne tölteni. Célszerű, hogy ez ülő testtartás legyen, ahol a hát a szék támlájának támaszkodik, a gerinc egyenes, a talpak a talajjal érintkeznek, a kezek pedig a combon vagy összetéve a combok között nyugszanak. – Saját szavaival imádságban kéri az Urat, hogy tegye nyitottá és őszintévé a résztvevőket az imában. – Kéri a résztvevőket, hogy néhány percet szánjanak arra, hogy egész valójukkal (testükkel, érzelmeikkel, figyelmükkel) megérkezzenek Isten jelenlétébe, tudatosítsák, hogy Vele, előtte vannak. Egy egyszerű lehetséges módja ennek a megérkezésnek, hogy tudatosítják, figyelik légzésüket. Anélkül, hogy irányítanak, egyszerűen csak engedik, hogy a levegő ki-be áramoljon a tüdőbe. A belégzés kifejezheti az Isten utáni vágyat, a kilégzés pedig az önátadást Istennek. Ekkor nem gondolkodunk, egyszerűen csak engedjük, hogy mindez történjen.	
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		A vezető hangosan, érthetően, nyugodt ritmusban elolvassa a Mt 2,1-12 szentírási történetet.	Szentírás
Rövid csend	2 perc			



Feladatok	Időkeret	A tanulóknak tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Gyakorlati útmutatás	1 perc		Arra kéri a résztvevőket, hogy csukott szemmel törekedjenek minél konkrétan elképzelni a történet részleteit. Ezt ő segíteni fogja gondolatimpulzusokkal, a történet során következő mozzanatainak felidézésével.	
A szentírási szakasz szemlélése	20 perc	A résztvevők fantáziájukra támaszkodva engedik ki-rajzolni, meglevenedni ezeket a részleteket. Lássák a leírt történetet: a jelenet szereplőit, a helyszíneket a maguk konkrét részleteiben... Ebben két lehetőség közül választhatnak: 1. képzeljék el, hogy ők is jelen vannak a történetben: hallgatják, mit beszélnek a szereplők, megfigyelik, mit tesznek stb. 2. ők is a jelenet résztvevői, szereplői. Így a történet szereplői talán majd éppen rájuk néznek, beszélnek hozzájuk; hallgatják hozzájuk intézett szavait...	Végigvezeti a résztvevőket az evangéliumi szakaszon.	vezetett elmélkedés Szentírás
Csendes egyéni ima	5 perc		Megkéri a résztvevőket, hogy egyszerű szavakkal, őszintén magukban fogalmazzák meg szívből jövő szavaikat Istennek: bocsátkozzanak Vele párbeszédbe. Ez lehet „szívük kiöntése”, kérdés, kérés, valami felismerés kifejezése stb., és odafigyelnek a csendben megfogalmazódó válaszra. Vagy egyszerűen csak szemlélik a jelenetnek azt a képét, amely leginkább megérintette, megragadta őket.	
Szemléldő ima befejezése	1 perc		A vezető megkéri a résztvevőket, hogy lassan mozgassák meg kezüket, lábukat, nyissák ki a szemüket.	



Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megosztás	14 perc	Megosztják tapasztalataikat a következő kérdések alapján: Mi érintett meg ebben az imádságban? Mit tudtam meg Istenről/Jézusról? Mit tudtam meg magamról? Milyen érzések vannak bennem most?	Koordinálja a megosztást.	Megosztás történik, nem vita!

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 20 fő (de lehet több is, ha van elegendő kísérő a foglalkozás végi megosztáshoz);

Az imádság helye legyen csendes, tiszta, rendezett, jól szellőztetett. Előny, ha ez eleve egy liturgikus tér (templom, kápolna).

Eredmény: újszerű imatapasztalat a Szentírással.

Spirituális napok

A 6. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Irodalom

Martin, James SJ: Jezsuita spiritualitás. Gyakorlati útmutatás a hétköznapi élethez, Ursus Libris, [h.n.], 2013, 150-159. o.;

in: <https://www.sjc.hu/imasarok/szemlelodes-szentirasi-tortenettel>



7. alkalom: Képmeditáció

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc	Követik a vezető utasításait: bemennek, helyet foglalnak.	Mielőtt beengedi a résztvevőket a sötét, berendezett terembe, kérje meg őket hogy ha bementek, keressenek maguknak egy széket, és üljenek le rá. Semmilyen világító eszközt (lámpa, telefon stb.) nem használhatnak, a függönyt sem húzhatják el. Egymással beszélhetnek, ha akarnak.	Besötétítés
Gyakorlati útmutatás	1 perc		Amikor mindenki helyet foglalt, megkéri a résztvevőket, hogy tartsanak csendet, illetve figyeljék, hogyan hat rájuk, ami most történni fog.	



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Gyertyagyújtás	3 perc		Meggyújtja az asztalra helyezett gyertyát; és egy kis ideig vár.	gyertya gyufa
Bemutakozás és megosztás	6 perc	Bekapcsolódnak a bemutatkozásba, megosztásba.	Felkapcsolja a villanyt/elhúzza a függönyt. Megkéri a résztvevőket, hogy mondják el: – mi a nevük? – melyik osztályba járnak? – miért jöttek erre a foglalkozásra? – hogyan hatott rájuk, amikor meggyulladt a gyertya a sötétben?	Beszélgetés/megosztás
Összegzés	3 perc		Röviden elmondja a bevezető gyakorlat mint szimbólum jelentését: 1. Krisztus: Fény a sötétben, a Világ Világossága; 2. az Ő fényénél látjuk meg egymás igazi arcát; 3. köré gyűlve alkotunk közösséget, ismerjük meg mélyebben önmagunkat és egymást.	
Festmény kivetítése	4 perc		Kivetíti Walter Habdank <i>Fény a sötétben</i> című képét anélkül, hogy annak címét elmondaná, és kéri, hogy mindenki csendben nézze egy ideig annak alakjait, színeit, részleteit. Engedjék, hogy hasson rájuk.	projektor számítógép
Beszélgetés a műalkotásról	27 perc	Az utolsó kérdésre adott válaszait felírják egy nagyobb lapra vastag filctollal.	Beszélgetést kezdeményez, amelyben minden résztvevő kifejezheti: – mit lát a képen? – mit akar szerinte a művész kifejezni a színek választásával? – mit akar szerinte a művész kifejezni az alakok méretével? – milyen címet adna a képnek? – mi minden van az – ember – életében, ami megkötözi, nem engedi, hogy szabad legyen	nagyobb lap vastag filctoll
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		A vezető fölolvassa a Lk 4,16-21 evangéliumi szakaszt.	Szentírás



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Rövid összegzés	2 perc		Elmondja a kép címét, és röviden beszél arról, hogy adventben várjuk, karácsonykor ünnepeljük azt a Jézus Krisztust, aki képes megszabadítani minket mindenféle megkötöttségekünkől.	
Záróreflexió	5 perc	Egy-egy mondatban kifejezik, mi az, ami megérintette őket, amit „magukkal visznek” a foglalkozásról.		

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 15 fő;

Lehetőség szerint olyan termet válasszunk helyszínül, amely teljesen besötétíthető. A termet előre rendezzük be: középre tegyünk egy asztalt, rá egy nagyobb méretű gyertyát. A székeket helyezzük el U-alakban az asztal körül úgy, hogy az U nyitott részénél – az asztal mögött – legyen egy vetítővászon, amelyre a foglalkozás bevezető részét követően vetíteni is tudunk.

Eredmény: újszerű imatapasztalat egy festménnyel.

Spirituális napok

A 7. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok: Walter Habdank *Fény a sötétben* című műve.



8. alkalom: Advent: Krisztus-várás – versben

Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Narancs azonnall – gyakorlat	14 perc	Bekapcsolódnak a beszélgetésbe. A kulcsgondolatokat felírják csomagolópapírra.	A kör közepére tesz 1-2 megpucolt, gerezdre szedett narancsot (hogy érződjön az illata). Beszélgetést kezdeményez alábbi kérdések alapján: Mit szóltok hozzá? Jó volna közelebb lenni hozzá? Mi jobb: rögtön megenni vagy majd a foglalkozás végén? (Ha a többség úgy dönt, akár meg is ehetik rögtön...) Mi volna jobb: most behívni ide a kedvenc énekesedet, színészedet, vagy megígérni, hogy 2 két múlva a vendéged lehet? (Valószínűleg, megoszlanak a vélemények.) Kiket hívnátok be/meg? (Nevek elhangzanak.) Egyébként hogyan tekintenél arra a helyzetre, ha a vendéged lehetne? Mit várnál benne? (találkozást, élőben látni, hallani, tapasztalni a nem hétköznapi-ságát = ünnepi?) (A válaszokat csomagolópapírra fölírják.) Milyen érzések kapcsolódnak egy ilyen várakozáshoz benned? (izgalom, boldogság, öröm, felfokozottság, bizonytalanság, kétség, félelem...) (A válaszokat csomagolópapírra fölírják.) Mit szoktál hasonlóképpen várni? (szülinap, karácsony, utazás stb.)	tányér narancs nagyméretű csomagoló-papír vastag filctoll
			Karácsony: miért is van előtte az advent? (Amikor az emberek várták a megígért megváltót, a Szabadítót/készületi idő.) Ha a fenti érzéseket nézzük, vajon ki az, aki boldog izgalommal, de némi kéttel várna a Megváltót, a Szabadítót? (Aki nagyon meg akar szabadulni valamitől, valamiből, de alig hiszi, hogy ez lehetséges.) Ki az, aki szabadulni akar, és honnan? Rab – fogságból, szegény – a reménytelen helyzetből, aki beteg – a betegségből, aki rosszul érzi magát a bőrében, a feszélyezett helyzetből stb.) Mik azok a helyzetek, amiből ti szabadulni szeretnétek? Vannak-e ilyenek? (Felelés, számonkérés, csalódás stb.) (A válaszokat csomagolópapírra fölírják.) Tekintsünk úgy Jézusra, mintha ezekből rögtön ki tudna minket emelni.	



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Szabadulós játék	6 perc	Egyvalaki a kör közepén áll, ki szeretne menni. Ám mindenki elutasítóan néz rá, kivéve két (előre megbeszélt) ember: ők hívogatóan néznek. Ha ott próbálkozik az emberünk, kitárl a kapu. Máshol azonban zárt falakra talál csak. (Addig játsszuk, amíg van, aki szeretne a kör közepére állni.)		
Zenehallgatás	4 perc		Lejátssza a Neoton Família <i>Ha elmúlik karácsony</i> című dalát	zenelejátszó hangfal
Beszélgetés a dalról	5 perc		Mire figyelmeztet ez a dal? (Az ünnep után, ha már nincs kire/mire várni, marad-e szeretet bennünk? Mintha nem is az ünnep lenne a lényeg, hanem az a várakozás, ami megelőzi. Mit tegyünk, hogy ne egy évig kelljen várnunk arra, hogy jók legyünk, emberségesek?)	
Versösszerakás	10 perc	R. Lukátsi Vilma <i>Végtelen adventek</i> című versét – amely soraira van felvágva –, összerakják verssé.	Kiosztja a résztvevőknek a sorokra vágott verset.	R. Lukátsi Vilma: <i>Végtelen adventek</i> című verse soraira felvágva
Versösszevetés	5 perc	Egybevetik az összerakott verset az eredetivel. Nem kell kiigazítani az ő verziójukat, maradhat az is egy lehetséges jó megoldásnak. Miért örül annak a Mesiásra váró, hogy az eljön? (Megszabadítja valamilyen, ami neki rossz.)	Kiosztja papíron az eredeti verset.	R. Lukátsi Vilma: <i>Végtelen adventek</i> című verse a résztvevők létszámának megfelelő számú másolatban



Feladatok	Idő- keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Mi min- denből akarunk megszaba- dulni? – Szituációs játék	6 perc	3 szituációt kapnak papí- ron, 2-3 vállalkozó részt- vevő adhatja elő. A végző mindig ugyanaz. a) Két 15 éves fiatal. Egyikük szülei naponta veszekszenek, kritizálják és megalázzák egymást. Óriási otthon a feszültség. Elmeséli a barátjának, milyen otthon a helyzet. „Ó, hogy szeretnék sza- badulni innen!” b) A gyerek a szüleinek arról panaszcodik, hogy utál iskolába járni, mert vannak, akik állandóan cikizik. Az osztálytársai folyton szívatják: „Ó, hogy szeretnék szabadul- ni innen!” c) Vizsga előtt diákok aggódnak: sok az anyag, nem is érdekli őket, más csinálnának helyette: „Ó, hogy szeretnék szabadulni innen!”	Levezeti a gyakorlatot, kézbe adja a szitu- ációk leírását.	a szituációk leírása nyom- tatva
Reflexió a gyakor- latra	5 perc	Bekapcsolódnak a beszél- getésbe.	A többiekől megkérdezi: Mit gondolnak, hogyan lehet (ki)szabadul- ni ezekből a helyzetekből? (Magam is tehe- tek érte: imádkozom, s így vagy konkrétan emberektől is segítséget kérek vagy kere- sek, illetve mérlegelem, hogy benne aka- rok-e maradni abban a helyzetben, vagy meg akarom oldani, változtatni. Ahogy a rég szólás mondja: „Segíts magadon, Isten is megsegít.”	
Lezárás (vissza- tekintés és narancs- evés)	5 perc	Befejezik a mondatot: „Ami megszólított ebben a foglalkozásban, az az, hogy...” Megeszik a narancsot, ha eddig még nem fogyott el.	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 15 fő.

Eredmény: újszerű, egzisztenciálisan megérintő foglalkozás egy verssel.



Spirituális napok

A 8. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

R. Lukátsi Vilma: Végtelen adventek

Majd, ha elmúlik az ünnep, a karácsony,
 S elalszik a gyertya a zöld fenyőágon...
 Vajon... kialszik-e a fény a szemedben?
 Ádventi nép! Vársz-e, élsz-e reményedben?
 A Messiás eljött, de nem úgy mint várták,
 Nem fogadták be Őt, tagadták, utálták,
 Hiszen királyt vártak, hatalmi jelt, pálcát,
 Meg akarták mérni Isten igazságát,
 És nem értették Isten Golgotáját...
 És nem értették meg Isten Történelmét.
 És nem értették meg Irgalmát, kegyelmét.
 Azt, hogy az öröktől fogva élő Ige
 Alázatosan jött le szolgálni ide.
 S végigjárta minden lépését az útnak...
 A próféciák is mind-mind ide futnak –
 – De itt van kezdete már a másik útnak.
 Később megértették, s szerte a világon,
 Évente új várás indul, új karácsony.
 Aztán... ahogy elmúlt a várásnak vége,
 Indulunk ismét a köznapok élébe...
 A Messiás eljön, de nem úgy, mint várják,
 De aki megérti Isten Golgotáját,
 Annak ádventje nem „karácsonyi ádvent.”
 Mert tudja, visszajő onnan, ahová ment!
 És amikor zsendül a fügefa virág:
 A KEGYELEM betelt, s eljő az IGAZSÁG!
 Ádventi nép! Ma már az örömhír csendül,
 Emeld fel szemedet: a fügefa zsendül.

In: <https://archive.org/details/VgtelenAdventek>

Neoton Família: Ha elmúlik karácsony

In: <https://www.youtube.com/watch?v=bDiNeZaiwoc>





9. alkalom: Kreatív szövegelemzés:

Momo és az ő nem mindennapi tulajdonsága

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés a meseregényhez	3 perc		Röviden ismerteti Michael Ende <i>Momo</i> című meseregényének alaphelyzetét.	a regény bemutatásának szövege
Szövegrészlet felolvasása	5 perc		Felolvassa a regény részletét, miközben kivetíti a regény alapján készült filmből Momo képét.	szövegrészlet nyomtatva
Egyéni szövegfeldolgozás	10 perc	Egyéni foglalkozás a következő kérdésekkel: (Ezalatt szólhat valamilyen meditatív zene.) Mit jelent a ma emberének, és kimondottan nekem nyitott, hallgatásra kész fülekre találni (Hogyan élem meg, ha ilyen emberrel találkozom?) Milyen képességekre van szükség ahhoz, hogy valaki „csupa fül” legyen? Hogyan vagyok én a meghallgatás képességével? Kik azok a környezetemben, akik mellett kinyílok, bátran beszélek magamról? Mivel érik ezt el? Kik azok, akik mellett megnémulok, bezárákódom? Milyenek ők, ami ezt eredményezi bennem?	Kinyomtatva közreadja az egyéni foglalkozás kérdéseit.	zenelejátszó hangfalak
Csoportbontás	1 perc	6 fős kis csoportokra oszlik a csoport.	Koordinálja a csoportbontást.	



Csoportmunka	23 perc	A kis csoportok a következő lépéseken haladnak végig: A szöveget osszák kb. öt egységre, és mindegyiknek adjanak egy kifejező, rövid címet. Ezeket a címeket írják fel azonos méretű, nagyobb papírra. Minden címhez válasszanak egy képet a rendelkezésre álló nagyszámú képből (ezeket előre kivágjuk újságokból, folyóiratokból), amely legteljesebben visszaadja a szövegegység értelmét. Olyan képet is választhatnak, amely éppen az ellenkező értelmet tükrözi. Az összes szöveg és kép segítségével a kis csoport készít egy összeállítást egy nagyobb kartonlapra.	Felvezeti a csoportmunkát. Rendelkezésre bocsátja a szükséges eszközöket.	nagyobb méretű papírok, filctollak, színes képek folyóiratokból, újságokból, nagyobb méretű kartonlapok
Megosztás	10 perc	A csoportok találkoznak, és bemutatják egymásnak munkájukat.		
Csendes szemlélés	5 perc	Néhány percet csendben töltenek az összeállítások közös szemlélésével, halk háttérzene kíséretében.	Gondoskodik a zenéről.	zenelejátszó hangfalak
Lezárás	3 perc	Befejezik a mondatot és elmondják egymásnak: „Arra biztat ez a foglalkozás, hogy...”	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 30 fő.

Eredmény: tudatosabb, figyelmes hallgatás a kapcsolatokban.

A 9. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Bevezetés a meseregényhez

Momo, az azonos című meseregény kicsi, különös főszereplője egyedül veszi fel a harcot a „szürke urak” hatalmas seregével, akik kisajátítják az időt, és egyre több embert kényszerítenek arra, hogy takarékoskodjanak az idővel. A nagyváros lakóinak szükségük van Momóra, és azt kérdik, hogyan is tudtak megenni eddig nélküle.

Részlet a Momo című meseregényből

Azt gondolhatnánk, hogy Momo egyszeriben meglelte élete nagy szerencsáját, hogy ilyen barátságos emberekre akadt – Momo maga mindenképp így gondolta. Csakhogy az emberek is hamar észrevették, hogy nekik sem kisebb a szerencséjük. Szükségük volt Momóra, s ámulnak, hogyan voltak meg eddig nélküle. S minél tovább élt velük a kislány, annál nélkülözhetetlenebb lett nekik, annyira nélkülözhetetlen, hogy félni kezdtek, egy szép nap majd itt találja hagyni őket. Így esett, hogy Momónak rengeteg látogatója volt. Valaki szinte mindig üldögélt nála, s élénken magyarázott neki. S akinek szüksége volt rá, de nem tudott elmenni hozzá, elküldött érte, hogy jöjjön el. S aki még nem vette észre, hogy szüksége van rá, annak azt mondták a többiek: „Eredj csak Momóhoz!” Ez a mondat



idővel bevett szólássá vált a környező emberek közt. Mint ahogy azt mondjuk: „Minden jót! – vagy: – Jó étvágyat! – vagy: – Tudja a jó ég! –, éppen úgy mondogatták mindenféle alkalommal: – Eredj csak Momóhoz!” De hát miért? Netalán olyan hihetetlenül okos volt Momo, hogy mindenkit elláthatott volna jó tanáccsal? Mindig meglelte a megfelelő szót, ha valaki vigaszra szorult? Tudott bölcsen és igazságosan ítélni? Dehogyan, ilyesmit Momo éppúgy nem tudott, akár a többi gyermek. Olyasmit tudott netalán Momo, ami az embereket jókedvre derítette? Tudott, mondjuk, szépen énekelni? Vagy valamilyen hangszeren játszani? Vagy – mivel mégiscsak amolyan cirkuszfélében lakott – tudott netalán táncolni vagy akrobatikus számokat bemutatni? Nem, nem, ilyesmit se tudott. Netán varázsolni tudott? Ismert valami titokzatos bűvigét, amivel minden gondot s bánatot elűzhetett? Tudott tenyérből olvasni vagy másképpen megjósolni a jövőt? Dehogy, dehogy, semmi ilyesmi.

A kis Momo egyet tudott, ahogyan rajta kívül senki: hallgatni másokat. Nincs ebben semmi különös, mondhatja netán némelyik olvasó, hallgatni akárki tud. Csakhogy ez tévedés. Valóban hallgatni a másikat csak igen kevés ember tud. S ahogyan Momo értett ehhez, annak a világon párja nem volt. Momo úgy tudott hallgatni, hogy ostoba embereknek egyszeriben okos gondolatuk támadt. Nem mintha bármit szólt vagy kérdezett volna, ami a másiktól előcsalogatta az okos választ, dehogy, ő csupán ült és hallgatott, teljes figyelemmel és odaadással. Közben nagy, sötét szeme a másikon függött, s az úgy érezte, hirtelen gondolatai támadnak, amelyekről soha sejtelve nem volt, hogy benne rejtőznek. Úgy tudott figyelni, hogy tanácstalan, határozatlan emberek egyszeriben pontosan tudták, mit akarnak. A félénkek hirtelen szabadnak s bátornak érezték magukat. A boldogtalanok és szorongók bizakodók és boldogok lettek. S ha valaki úgy hitte, élete célt tévesztett, s nincsen értelme, ő maga csupán egy a milliók közül, valaki, akin semmi se múlik, s egy szempillantás alatt pótolható, akár egy lyukas cserép – s elment, és mindezt elmondta Momónak, már azalatt, amíg beszélt, titokzatos módon megvilágosodott előtte, mekkora tévedésben volt, hogy úgy, ahogyan van, csak egyes-egyetlen az emberek közt, s éppen ezért a maga módján különösen fontos a világnak. Így tudott Momo figyelni!

(Ende, Michael: Momo. Móra, Budapest, 1986, 15–17. o.)



10. alkalom: Kép- és írásos meditáció

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Képmeditáció	4 perc	Kezükhöz veszik vagy kivetítve nézik Toni Zenz <i>A hallgató</i> című szobrának képét. Engedik, hogy a kép megérintse őket, hasson rájuk. Erre számunk néhány percet.	Kézbe adja vagy kivetíti a képet.	kivetítő, laptop vagy a kép nyomtatva, sokszorosítva a létszámnak megfelelően
Megosztás	15 perc	Majd válaszolnak a kérdésekre: Hogyan hat rám ez a kép? Mit üzen nekem? Mi jut eszembe róla?	Koordinálja a megosztást.	
Találkozás a Szóval	2 perc		Jól látható módon kiírja nagyobb méretű papírlapokra, és kiteszi a szentírási idézeteket.	szentírási idézetek kiírva
Szövegválasztás	5 perc	A résztvevők körbejárva figyelmesen és lassan elolvassák a kitett összes idézetet. Majd kiválasztják azt, amelyik legjobban megérintette őket. Leírják ezt lassan, olvashatóan egy kisebb méretű papírra is, amelyet maguknál tartanak.		
Elmélkedés a szövegen	5 perc	Kizárólag erre az idézetre figyelnek, és megkeresik a választ az alábbi kérdésekre: Mi az, ami miatt ez a szakasz megérint engem? Mit üzen nekem?		
Megosztás	19 perc	Majd mindnyájan egy-két mondatban elmondják, mit jelent számukra az adott szakasz. Lényeges, hogy a többiek hozzáfűzés, véleménynyilvánítás nélkül hallgassák az éppen beszélőt.	Koordinálja a megosztást.	
Zenehallgatás	5 perc	A foglalkozás zárásaként meghallgatják vagy eléneklik Csizér László: Uram, a Te Igéd lámpás című dalát.	Lejátssza vagy énekli a dalt.	zenelejátszó, hangfalak vagy gitár kotta dalszöveg nyomtatva



Lezárás	5 perc	Befejezik a mondatot és elmondják egymásnak: „Arra biztat ez a foglalkozás, hogy...”	Koordinálja a megosztást.	
---------	-----------	--	---------------------------	--

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 20 fő.

Olyanoknak érdemes részt venniük rajta, akik nyitottak a Szentírással történő őszinte foglalkozásra.

Eredmény: tudatosabb figyelmes hallgatás az imádságban.

A 10. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok: fotó Toni Zenz *A hallgató* című szobráról.



Szentírási idézetek

Zsolt 94,9: Aki a fület alkotta, az ne hallana, s aki a szemet csinálta, az ne látna?

1Sám 3,10: Sámuel pedig így felelt: Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád.

Zsolt 17,6: Hozzád kiáltok, mert meghallgatsz, Istenem. Fordítsd felém füledet, hallgasd meg beszédemet!

Zsolt 31,2-3: Hozzád menekülök, Uram, ne szégyenüljek meg soha! Ments meg engem irgalmasan! Fordítsd felém füledet, siess, ments meg engem!

Zsolt 116,2: Felém fordította fülét, ezért őt hívom segítségül, amíg csak élek.

Zsolt 95,7-8: Most, amikor halljátok szavát, ne keményítsétek meg szíveteket.

Mt 4,4: (Jézus mondja:) Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten szájából származik.

Mt 8,8: Uram (Jézus), nem vagyok méltó arra, hogy hajlékomba jöjj, hanem csak egy szót szólj, és meggyógyul a szolgám.

Mt 13,16-17: (Jézus mondja:) A ti szemetek pedig boldog, mert lát, és fületek boldog, mert hall. Bizony mondom nektek, hogy sok próféta és igaz ember kívánta látni, amiket ti láttok, de nem látták, és hallani, amiket ti hallotok, de nem hallották.

Mk 7,32-35: Ekkor egy süketnémát vittek hozzá (Jézushoz), és kérték, hogy tegye rá a kezét. Jézus félrevonta őt a sokaságtól, ujját a süket fülébe dugta, majd ujjára köpve megérintette a nyelvét; azután az égre tekintve fohászkodott, és így szólt hozzá: Effata, azaz: Nyílj meg! És megnyílt a füle, nyelvének bilincse is azonnal megoldódott, úgyhogy rendesen tudott beszélni.

Mk 9,7: Ez (Jézus) az én szeretett Fiam, őt hallgassátok!

Lk 2,51: (Jézus) Anyja mindezeket a szavakat megőrizte szívében.

Jn 6,45: (Jézus mondja:) Aki az Atyára hallgatott, és tőle tanult, az mind énhozzám jön.

Jn 10,27: (Jézus mondja:) Az én juhaim hallgatnak a hangomra, és én ismerem őket, ők pedig követnek engem.

Lk 8,21: Ő (Jézus) azonban így válaszolt: Az én anyám és az én testvéreim azok, akik Isten igéjét hallgatják, és megtartják.

Lk 11,28: Erre ő így felelt: De még boldogabbak azok, akik hallgatják az Isten beszédét, és megtartják.

Jn 6,63: Azok a beszédek, amelyeket én mondtam nektek: Lélek és élet.

Rm 10,17: A hit tehát hallásból van, a hallás pedig Krisztus beszéde által.

Felhasznált irodalom

Hintersberger, Benedicta: Meditazioni con gli adolescenti, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1993, 48., 52–56. o.

Csiszér László: Uram, a Te Igéd lámpás

In: <https://www.youtube.com/watch?v=eTAI5BRyvXE>





11. alkalom: Építsük fel a bábeli tornyot

Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Szentírási szakasz elolvasása	5 perc		Elolvassa vagy elbeszéli saját szavaival a bábeli torony építésével kapcsolatos ószövetségi szakaszt: Ter 11,1-9	Szentírás, narráció
Rövid magyarázat	3 perc		Majd röviden kifejti: ez a szakasz a bűn eredetét magyarázza egy szimbolikus történettel. A következő kérdésekre keresi a választ: Miért van a rossz és a bűn a világban? Miért él az ember távol, „szét-szórva” a többiektől? Miért nem értünk szót egymással?	Frontális közlés
Csoportbontás	3 perc	5 fős kis csoportokra oszlanak annak alapján, hogy kik azok, akik egymáshoz közeli időpontban születtek.	Felvezeti és koordinálja a csoportbontást.	
Csoportmunka	12 perc	Együtt megkeresik az alábbi három kérdésre a lehetséges válaszokat. Ezeket – a kérdés sorszámának feltüntetésével – felírják egy nagy kartonlapra/csomagolópapírra: 1. Mi az általában, ami megakadályoz minket, hogy meghallgassuk és megértsük egymást? 2. Milyen következményei vannak annak, ha nem hallgatjuk meg egymást, vagy nem figyelünk oda eléggé arra, amit a másik mondani akar nekünk? 3. Milyen fájdalmas tapasztalataim vannak ezzel kapcsolatban? (Az ezzel kapcsolatos tapasztalatokat csak címszavakban rögzítsék.)	Felvezeti és koordinálja a csoportmunkát.	kartonlap/csomagolópapír filctollak



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Torony-építés	15 perc	Három különböző színű (pl. zöld, piros, sárga) színes papírral bevont tejesdobozokból (vagy ha ezek nem állnak rendelkezésre, akkor téglalap alakú színes papírokból), amelyek a torony téglái lesznek, minden résztvevő magához vesz színenként 3-5 darabot. A zöldekre (a tejesdobozokból készült téglák esetében az egyik hosszú, keskeny oldalára) ki-ki felír egy-egy benső akadályt (mint pl. lustaság, türelmetlenség, ellenszenv, fáradtság, érdektelenség), amely megnehezíti, hogy a másik embert meghallgassuk. Ezekből épül fel a torony alapja. (Nem jelent problémát, ha ugyanabból a szóból, kifejezésből több is születik.) Ha mindenki megírta a maga szavait, csendben, egymás után leteszik úgy, hogy egy torony alapját alkossák. Egyszerre csak egy résztvevő tegye le a tégláit. A pirosakra az előzőekből eredő negatív következmények, hibás viszonyulások kerülnek (pl. önzés, agresszió, csalódottság). Ezeket a zöld téglákhoz hasonlóan, de azok tetejére leteszik. A sárgákra pedig a fájdalmas személyes tapasztalataikat jelző címszavakat írnak, amelyekkel a torony tetejét építik fel szintén csendben, egymás után elhelyezve a téglákat.	Felvezeti a gyakorlatot.	zöld, piros, sárga, színes papírral bevont tejesdobozok vagy ugyanilyen színű téglalap alakú színes papírok, filctollak
Szentírási szakasz felolvasása	1 perc		Felolvassa a Gal 3,26 verset.	Szentírás



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Szöveg-magyarázat	3 perc		Röviden magyarázza ennek és a bábéli toronnyal kapcsolatos szövegnek a karácsonnyal való kapcsolatát: a bűnnel a megosztottság él köztünk; Krisztus eljövételével és a benne való hittel a köztünk lévő falak leomlanak, mert egymás testvérei vagyunk; a krisztusi közösségben mindnyájan a középpontban lévő Krisztushoz közeledünk, ezáltal egymáshoz is.	
Lezárás	18 perc	A résztvevők válaszolnak a következő kérdésekre: Mit éltem meg a torony építése során? Milyen üzenete van számomra ennek a tapasztalatnak?	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: 15 fő.

Eredmény: tudatosabb és hitelesebb kommunikáció.

Spirituális napok

A 11. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom

Hintersberger, Benedicta: Meditazioni con gli adolescenti, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1993, 42–44. o.

Bibliai történetek elbeszéléséhez hasznos segédanyag:

Gyökössy Endre: Hogyan tartsunk gyermek-bibliaórát? Kálvin, Budapest, 2017.



12. alkalom: Önismeret, lelkiesség a sportban

1. Korlátaink, teljesítőképeségünk határainak elfogadása

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezető	2 perc		Felvezeti a foglalkozást az alábbi gondolatokkal: Az adventi időszak többek között segít szembesülni azzal, akik valójában vagyunk. Értékeink mellett korlátainkkal, elégtelenségeinkkel, végességeinkkel. Az önmagunkkal szembeni őszinteség és valóságunk elfogadása a sportban is az elégedettség és a siker egyik kulcsa.	Frontális közlés A terembe érkezőket néhány bibliai felirat fogadja a padlóra téve
Értékeségünk és korlátaink megismerése a Szentírásban	10 perc	Figyelmesen elolvassák a terembe kitett bibliai feliratokat, idézeteket. Néhány perc elteltével megbeszélik, mit mondanak ezek a mondatok rólunk, az emberről.	Felvezeti a feladatot. Koordinálja a beszélgetést.	Bibliai feliratok, idézetek
Szembeállítás korlátozottsággal	10 perc	Kapnak egy kitűzőt, amelyen a következő szöveg áll: – korlátokkal rendelkezem – nagy gazdagságot hordozok – Isten által akart egyedi létező vagyok – másokért, másokkal, mások által élek Ezt feltűzik egymásra. A vezető kérdésére a választát mindenki egy-egy szóban, rövid mondatban megfogalmazza.	Miután a résztvevők feltűzték egymásra a kitűzőket, a vezető megkéri őket, hogy röviden válaszolják meg a kérdést: milyen érzést kelt bennem, hogy „korlátokkal rendelkezem”, azaz vannak határait, van, amit képtelen vagyok megtenni adottságaim, képességeim miatt; nem vagyok mindenható.	Kitűzők feliratokkal
Isten teremtetten, pozitív, értékes benső énkünk – színezés	15 perc	Elvégzik a „Rózsablak-színezés” gyakorlatot	Felvezeti a gyakorlatot.	rózsablak fénymásolatok színes ceruzák



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Önreflexi- ós teszt kitöltése	15 perc	Elvégzik a „Tükörbe nézés – hol állok most korlátaim elfogadásának útján?” gyakorlatot	Felvezeti a gyakorlatot.	a gyakorlat fénymásolva
Zárórefle- xió	5 perc	Egy mondatban megfogalmazták, mi az, amit legfontosabb teendőnek látnak önellfogadásukkal kapcsolatban.	Koordinálja a megosztást.	
Záróimád- ság	3 perc	A foglalkozást a 8. zsoltár részleteinek elimádkozásával fejezik be, amelyet a résztvevők együtt mondanak el.		a zsoltár szövege fény- másolva vagy kivetítve ez utóbbi esetben: lap- top, kivetítő

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: 20 fő;

Ezt a gyakorlatsor összeállítójának szándéka szerint a jövőben több, szintén a sport tapasztalataira épülő foglalkozás fogja követni.

Eredmény: mélyebb önismeret, tudatosabb sporthoz és saját testhez való viszony.

A 12. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

Maggi, Dalmazio: Anche lo sport ha un anima, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1998, 45–51. o.

Bibliai feliratok (amelyekkel a terembe érkezve találkoznak a résztvevők):

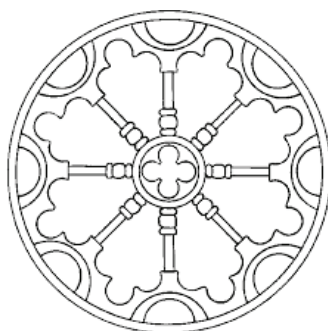
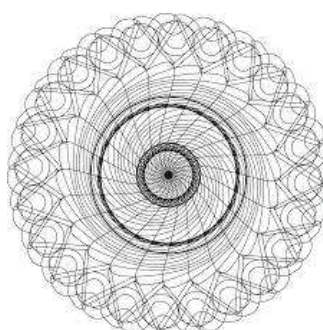
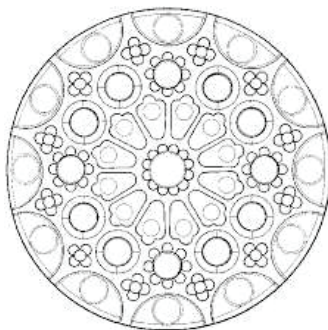
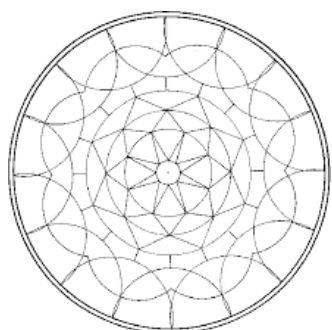
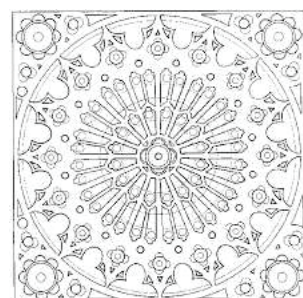
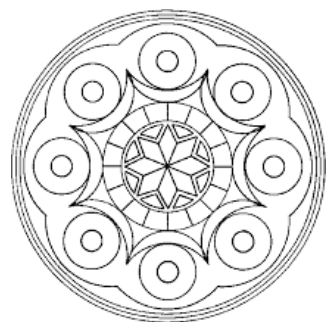
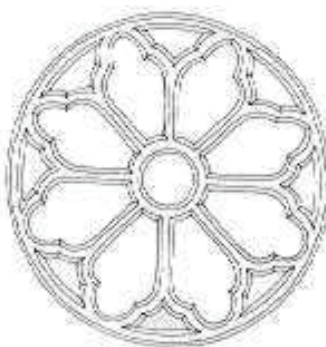
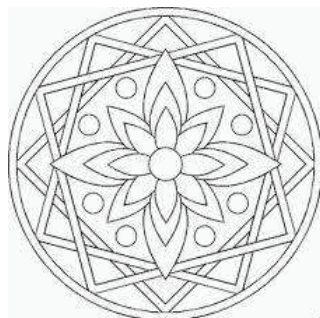
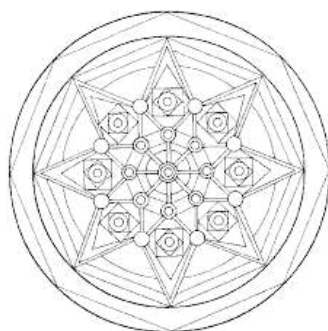
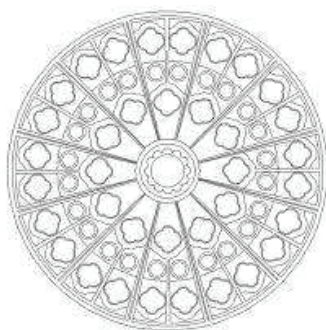
Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére; Isten képére teremtette őt. (Ter 1,27)
Hiszen ha nézem az eget, kezded művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket alkottál, mi az ember, hogy figyelemre méltatod, és mi az emberfia, hogy meglátogatod? Kevéssé tetted őt kisebbé az angyaloknál, dicsőséggel és tisztelettel koronáztad, és kezded művei fölé állítot-tad. (Zsolt 8,5-6)

Mindenki értékes képességekkel (talentumokkal) rendelkezik, amelyek felfedezésre és ka-matoztatásra várnak. Így válik az ember eredeti remekművé. (vö. Mt 25,14-30)

Mindannyian mások vagyunk, mint a többiek, de arra kapunk meghívást, hogy velük és értük éljünk. (vö. Róm 14,4-8)



Rózsablakok





Rózsablak-színezés gyakorlat

A vezető megkéri a résztvevőket, hogy válasszanak egyet a rendelkezésre álló rózsablakok rajzaiból; azt, amelyiket leginkább a magukénak érzik (amelyikben legteljesebben felismerik magukat). Ez a rózsablak szimbolizálja személyiségüket, az énjüket.

Ezt követően a rózsablak belsejét színezzék ki néhány számukra nagyon pozitív színnel, a külső részét pedig egyéb, tetszőlegesen választott színekkel.

A színezés elkészültével írjanak a rajz mellé ugyanazokkal a színekkel néhány olyan értékes konkrétumot, amelyeket a rózsablak belseje, azaz személyiségük legmélye hordoz magában. Ezek lehetnek pl. valamire irányuló jó törekvések, értékes személyiségvonások, képességek, mély, jó, az életet szolgáló vágyak stb.

Majd ezekhez képest valamilyen ellentétes színnel/színekkel írjanak a rajz mellé minél több olyan konkrétumot, fontos, értékes feladatot, amelyet nem tudnak megcsinálni akár szellemi, fizikai, erkölcsi, akár lelki adottságaik, képességeik miatt.

Tükörbe nézés – hol állok most korlátaim elfogadásának útján? gyakorlat

A vezető kioszt a résztvevőknek egy-egy lapot, amelyen egy-egy jelenség két pólusának megfogalmazását találják. Feladatuk abban áll, hogy őszintén jellemezzék magukat, hol állnak most a két pólus között. Ezt a két pólust jelképező A és B betűt összekötő szakaszra elhelyezett függőleges vonal megfelelő helyre húzásával jelölik.

A kifejezéspárok az alábbiak:

1. A) Nem foglalkozom benső világommal.

B) Mindent „megbeszélek magammal”, azaz engedem, hogy megfogalmazódjanak félelmeim, gyermekes fantáziáim, indokolatlan szorongásaim, viszolygásaim stb. Mindezeket kimondom magamnak.

A

B

2. A) Félelmeimet, életem korábbi szakaszaiban elszenvedett fájdalmakat, sebeket, esetleges hibás döntéseimet, amelyek emésztenek, amelyek miatt lelkiismeret-furdalás gyötör, „sötét” gondolataimat nem beszélem meg senkivel.

B) Mindezeket őszintén megbeszélem egy olyan felnőttel, akiben megbízom, akiről tudom, hogy mindezzel együtt elfogad, bízik bennem, szeret, és aki előrelendítően tud reagálni minderre.

A

B



3. A) Nem szoktam figyelni, rácsodálkozni arra, miben vagyok jó, milyen értékeset tettem az adott napon, sem arra, hogy a körülöttem élők milyen értékeket hordoznak magukban, milyen, sokszor talán apró gesztusokkal gazdagítják maguk körül az életet, tesznek jót másokkal.

B) Mindennap (napközben, este) időt szánok arra, hogy számba vegyem, milyen értéket mutattam ma magamból? Milyen helyzetekben tettem jót? Milyen képességem mutatkozott meg ezekben a helyzetekben? Örülök annak, hogy ilyen vagyok, és így tudtam jelen lenni a helyzetekben.

A

B

4. A) Ha hibázok, vagy saját korlátaimba ütközök (valamit képtelen vagyok megtenni, megoldani stb.), elkeseredek.

B) Ha hibázok, sokszor egészséges humorérzéssel tudok nevetni magamon.

A

B

5. A) Nincsenek őszinte baráti kapcsolataim, amelyeknek köszönhetően társaimtól fontos jelzéseket kaphatnék saját értékeimről.

B) Őszinte baráti kapcsolataim vannak, amelyeknek köszönhetően társaimtól fontos jelzéseket kapok saját értékeimről.

A

B

Kifejezetten a sporttal kapcsolatban:

6. A) Ha versenyhelyzetre, küzdelemre kerül sor, a többiek fölött lévőnek (felsőbbrendűnek), „mindenhatónak” érzem magam.

B) Ha versenyhelyzetre, küzdelemre kerül sor, tudatában vagyok testi, fizikai korlátaimnak; ha hibázok, nem tekintem tragédiaként, hanem emberlétem, tökéletlenségem természetes velejárójaként.

A

B



7. A) Ha egy versenyben, küzdelemben veszítek/veszítünk, ennek felelősségét másokra hárítom, vagy elkeseredetten magamba roskadok.

B) Ha egy versenyben, küzdelemben veszítek/veszítünk, őszintén, félelem nélkül, bátran visszatekintek egyénileg és másokkal közösen is arra, hogy hol hibáztunk, kinek mi a felelőssége az eredménnyel kapcsolatban.

A

B

8. A) Mások szemében talán túlzott odafigyeléssel ügyelek testem óvására, fizikai teljesítő-képességem fokozására.

B) Elfogadom testemet a maga adottságaival együtt mint Isten remekművét, akkor is, ha tökéletlenség jellemzi.

A

B

9. A) Figyelmem jelentős része a hatékonyságra, a nagyobb teljesítmény elérésére fordítódik.

B) Gyakran rácsodálkozom a mozgás szépségére, az emberi teljesítőképeség, a csapatjáték nagyszerűségére.

A

B

10. A) Figyelmem leszűkül arra, hogy a sportban az ember a célért, a győzelemért van.

B) A sportban is figyelek arra, hogy egész, teljes, szabad, örömben élő emberként legyek/legyünk jelen, ne a „győzelem rabszolgáiként”.

A

B

11. A) Ha veszítek/veszítünk, kizárólag a saját és mások hibáit, valamint a bűnbakot keresem.

B) Ha veszítek/veszítünk, észreveszem és értékelem azok ügyességét, érdemeit, akik jobbak voltak nálam/nálunk.

A

B



8. zsoltár – részletek

Uram, mi Urunk, milyen csodálatos széles e világon a te neved! Dicsőségedet az egekig magasztalja a gyermekek és a kicsinyek ajka.

Bámulom az eget, kezéd művét, a csillagokat, amelyeket te alkottál. Mi az ember, hogy megemlékezel róla, az ember fia, hogy gondot viselsz reá? Majdnem isteni lényvé titted, dicsőséggel és fönséggel koronáztad.

Hatalmat adtál neki kezéd műve fölött, mindent lába alá vetettél: minden juhot és barmot, a mezők vadjait, az ég madarait s a tenger halait, mindent, ami a tengerek ösvényén kering.

Uram, mi Urunk, milyen csodálatos széles e világon a te neved!

13. alkalom: Bibliai ételek

Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		A foglalkozás vezetője ismerteti a találkozás céljait: megismerkedni bibliai ételekkel; megismerkedni a közös étkezés jelentőségével az ószövetségi hívó közösség életében; ételkóstolás.	
Ételkészítés	30 perc	Amennyiben a közös étkezéshez valamilyen ételt együtt készítenek el, először erre szánják az időt.	Vezeti/koordinálja az ételek elkészítését.	alapanyagok az ételekhez eszközök edények az elkészítéshez
Bibliai étkezés vonásai – bevezető az étkezéshez	5 perc		Ha elkészültek, asztalhoz ülnek (amelyet gondosan megterítették). A vezető beszél a biblia értelemben vett étkezés fontosabb vonásairól.	
Áldás	1-1 perc		Attól függően, hogy milyen ételeket esznek, azok elfogyasztása előtt, illetve az étkezés végén a vezető a megfelelő áldást elimádkozza.	áldások szövege
Étkezés	20 perc	Közös ünnepi étkezés.		ételek evőeszközök tányérok



Megjegyzés:

Ajánlott létszám: 30 fő (a lehetőségek szerint lehet több is).

Ez a foglalkozás igényli az étkezésre, illetve az ételek elkészítésére alkalmas teret és eszközöket.

A foglalkozás vezetőjén múlik, milyen ételekkel ismerteti meg a résztvevőket. Mivel a bibliai ételek jelentős részének elkészítése több időt igényel, mint egy óra, ezért célszerű ezeket előre elkészíteni. Azonban vannak egyszerűen és rövid idő alatt elkészíthetők is, az ő döntése, hogy ezek közül melyeket készíti el a foglalkozáson a résztvevőkkel együtt.

Ahhoz, hogy a bibliai étkezésekkel kapcsolatos legfontosabb üzenetek megérkezzenek a résztvevőkhöz, lényeges, hogy a foglalkozás vezetője élje ezeket az üzeneteket a foglalkozás során a résztvevőkkel kapcsolatban. Az udvariasságról, vendégszeretetről, örömről és a hálaeltségről van szó. Jó, ha ezeket tudatosítja, „feléleszti” magában a foglalkozás megkezdése előtt.

Eredmény: az ünnepi étkezés tudatosabb megélése.

Spirituális napok

A 13. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom: Schmitt, Eleonore: Bibliai szakácskönyv. Barangolás az Ó- és Újtestamentum konyhaművészete körül. Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1992.

Feinberg Vamosh, Miriam: Ételek a Biblia korában. Herzlia, 2005.

A bibliai étkezés jellemzői

In: Léon-Dufour, Xavier (Szerk.): Biblikus teológiai szótár. Szent István Társulat, Budapest, [é.n.], 331–335. o.

- létközösséget teremt az étkezők között, kifejezetten vallási célú étkezésnél Istennel is;
- az emlékezés alkalmá: Isten nagy tetteinek felidézését szolgálja (az étkezés során felelevenítették, elbeszélték az Ószövetség fontosabb eseményeit);
- a hálaadás alkalmá: ember felé, Isten felé;
- az étkezésre meghívás mindig az udvariasság, vendégszeretet kifejezője;
- a közös étkezés az öröm kifejezése is;
- az ünnepi étkezés az örökkévalóság „megízlelése” is egyben (ahol együtt vagyunk, bőség van, kiengesztelődünk egymással, nem sietünk, tere van az ünneplésnek, felszabadult együttlétnek). Ezért a közös étkezés összefügg az egymással való kibéküléssel, a vidám, játékos együttléttel.

Asztali áldások

In: <http://zsido.com/fejezetek/liturgia-az-etkezes-aldasai/>



A kenyérre való – kézmosás után mondandó – áldás:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki megszentelt minket parancsolataival, s meghagyta nekünk, hogy kezet mossuk!

A kenyérre mondandó áldás:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki kenyeret ad a földből!



Borivás előtt:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, aki a szőlő gyümölcsét teremtette!

Lisztből készült étel vagy sütemény előtt (kenyér kivételével):

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki mindenféle ételt teremtett!

A fa gyümölcsére:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki a fa gyümölcsét teremtette!

A földben (földön) termő zöldségek-gyümölcsök előtt:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki a föld gyümölcsét teremtette!

Nem fán vagy földön termett étel előtt (például hús, hal, gomba, tej, víz vagy más ital:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, kinek szavára minden termett!

Különleges, örömteli alkalmakkor, jó hír hallatán, új holmira, új gyümölcsre:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki életben tartott, megőrzött bennünket, s engedte megérnünk ezt a mai napot!

Általános utóáldás:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki a sok élőlényt teremted, és minden szükséges dologgal ellátod őket. Mindazért, amit teremtettél minden élőlény fenntartásához, áldott a világ éltetője.

14. alkalom: Filmvetítés: Tűzszekerek (1981)

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
A film közös megtekintése	125 perc		Levetíti a filmet.	laptop kivetítő hangfalak
Csoportbontás	5 perc	6-8 fős kis csoportokra oszlik a csoport.	Koordinálja a csoportbontást.	



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Kiscsoportos beszélgetés	25 perc	Kis csoportokban megbeszélik a láttakat, feldolgozzák az alábbi kérdések alapján: Mi érintett meg a filmből? Mi a kapcsolata a te életteddel? Mi az üzenete számodra? Mit gondolsz arról, miért ezt a címet kapta a film? Kitől, mitől várta élete beteljesedését a két főszereplő? Miért 451 volt Liddell száma az olimpián? Milyen szám ez? Miről ismert? (451 Fahrenheit a papír gyulladási hőmérséklete, ezen lobban lángra, „lényegül át”.)	A beszélgetés vezetői rendelkezésére bocsátja a kérdéseket, illetve a szentírási szakasz szövegét. A beszélgetés vezetője koordinálja a kiscsoportos beszélgetést.	kérdések nyomtatva Szentírások vagy a szakasz nyomtatva
Szentírási szakasz felolvasása	5 perc	2Kir 2,1-11 közös elolvasása.		
Kiscsoportos beszélgetés	20 perc	Milyen párhuzamokat találunk a film és a szentírási szakasz között? Mi az én tűzszekerem, ami magasba repít? Mi az, ami felfelé visz engem (milyen célok vonzanak)? Kik az én Illéseim, akik előttem jártak a tüzes szekéren, és akiknek a lelkéből én is részesültem vagy szeretnék részesülni?	A beszélgetés vezetője koordinálja a kiscsoportos beszélgetést.	

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 40 fő.

Javasolt fölsőbb (10-12.) évfolyam tagjainak.

E foglalkozás 180 percet igényel.

Szükséges 6-8 résztvevőre számítva egy fő segítség, aki a csoportos beszélgetést levezeti.

Szükséges elegendő méretű tér vagy több kisebb helyiség a csoportos beszélgetéshez.

Eredmény: az alapvető életirányultság tudatosítása, felülvizsgálata.

Spirituális napok

A 14. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Tűzszekerek (1981, rendező: Hugh Hudson)

<https://vimeo.com/25909383>





15. alkalom: Szentírási elmélkedés: őszintén vagy álarc mögött – Isten előtt

Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkező kör	5 perc	A résztvevők befejezik a következő mondatot: „Úgy érzem most magam, mint amikor a testem...”	Koordinálja a megosztást.	
Különös vacsora – ráhangoló feladat	8 perc	Egy képzeletbeli közös vacsorán vesznek részt. Mindezt némán, figyelmesen. Eljátsszák, hogy egy vacsorára összeülnek egy asztal körül. Senki nem beszél, ám vacsora közben nagyon figyel a többiek minden mozdulatát. Aki akar, tehet olyan gesztust, amely egy vacsora közben talán szokatlan, de mégis értékes, értéket közvetít. Ebben a néma játékban időznek néhány percet.	Ismerteti a gyakorlatot.	
Szentírási elmélkedés	15 perc		Egy rövid, Szentlélek-hívó fohász mond. Felolvassa a Jézus és a bűnös asszony találkozásának eseményét (Lk 7,36-50) az alábbiak szerint: Néhány perc csendben (ülő, imádságos testtartásban, csukott szemmel) időzve készülnek fel az üzenet meghallgatására. Az evangéliumi szakaszt tagoltan, szakaszosan felolvassa. A tagokat arra kéri, képzeljék el a találkozás mozzanatait. Ehhez bátran használják fantáziájukat.	Szentírás



Feladatok	Idő-keret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Az üzenet elmélyítése	20 perc	Megkapják Litzenburger P. grafikájának másolatát, melynek címe: Jézus és a bűnös asszony. Ezt szemlélve, és felidézve az evangéliumi szakasz képeit, összegyűjtik Jézus, a farizeus és a bűnös asszony főbb vonásait, törekedve megérteni benső világukat, indítékaikat. Ki-ki mond egy vonást (szükség esetén röviden magyarázza), és azt, kire vonatkozik. Ennek lényegét egy papírra olvashatóan felírja (külön színnel minden szereplő esetében). Egy-egy letett lap után várnak a következő megszólalással, hogy átgondolhassák az előző tanuló szavait. Ha elfogytak a megszólalások, vagy az idő a végéhez közeledik, átlépnek a foglalkozás zárószakaszára.	Koordinálja a gyakorlatot.	Litzenburger P. grafikája fénymásolatban, cédulák különböző színű filctollak
Személyes reflexió	12 perc	Megválaszolják az alábbi kérdést: Mi az, amit észreveszek magamban Jézus, a farizeus és a bűnös asszony vonásaiból? Mondjak egy-egy konkrét példát, konkrét tapasztalattal (miben veszem észre, hogy ilyen voltam?). A megszólalásokat ne kísérje senki részéről hozzáfűzés, értékelés. A résztvevők egyszerűen meghallgatják egymást.	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

Ajánlott létszám: max. 15 fő.

Javasolt 9. osztálytól felfelé.

Imádságra és személyes meglátásaik megosztására nyitott diákok vegyenek részt.

Eredmény: az istenkapcsolat mélyülése, mélyebb önismeret, előítélet-mentesség növekedése.

Spirituális napok

A 15. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok: Roland Peter Litzenburger *Jézus és a bűnös asszony* című grafikája.

9. Lelkigyakorlatok

Találkozás önmagammal, Istennel és egymással

Lelkigyakorlat 5. évfolyam*

Hoznivalók:

Minden tanuló hozzon: tízórai, uzsonna, papucs, jegyzetfüzet, toll, színes ceruzák, A4-es alátét az íráshoz.

Minden csoportvezető hozzon: gyertya alátéttel, gyufa, zenelejátszó

Egyvalakinek kell hoznia megbeszélés szerint:

- 4 ív csomagolópapír
- 4 vastag filctoll
- agyag
- 72 db szalvéta
- fakockák
- énekeskönyvek
- 36 db A4-es lap
- fénymásolva 36 pld.-ban: tékozló fiú története (Lk 15,11-32), Zakeus története (Lk 19,1-10), Isten atyai szeretete (Iz 43,1-5), érzések listája, zsoltárok
- 1 Szentírás

1. nap

9.00 Gyülekező.

9.15 Szentmise (Lk 5,17-26)

10.15 Tízórai, csoportbeosztás.

10.30 Bevezetés a nagyteremben. Indulás a természetbe. A csoportvezetők minden diáknak kijelölnek egy helyet az erdőben, ott kell csendben eltölteniük legalább 20 percet. A feladat szemlélni, mi mindent veszek észre magam körül. Mit látok? Mit hallok? Mit érzek a bőrömon? Milyen illatokat érzek? A vége felé mindenki hozzon valamit a természetből, ami megtetszik neki. A csoportvezető maga is végzi a gyakorlatot. Ez a többi gyakorlatra is áll, egy kivételével.

11.10 Visszaindulás a helyszínről.

11.20 Megosztás kis csoportban. Mindenki csak azt mondja el, amit szívesen megoszt a többiekkel. Ez minden megosztásra vonatkozik. Kérdések: *Mi mindent figyeltem meg a természetben? Hogy éreztem magam? Mit hoztam magammal? Mi tetszik benne?* Sorrend: Valakit megkérdezzünk, hogy kit szeretne először hallani. Ezután mindig az választja a következőt, aki éppen befejezte mondanivalóját. A vezető kérdésekkel segíthet. Aki elmondta, amit akart, az beteszi középre a gyertya mellé, amit hozott. 2. kör: *Mi tetszett abban, amit a többiek mondtak? Hogy éreztem magam a megosztás alatt?*

11.50 Szünet játékkal.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Vác



12.05 Egy csoportvezető élménybeszámolója a gondviselésről. Ha van idő, a gyerekek is mondhatnak saját tapasztalatot. Minden élménybeszámolót az aulában tartunk az egész osztálynak.

12.30 Ebéd, mosogatás, játék.

14.00 Agyagozás kis csoportban. (Eszközök: agyag, személyenként 2 szalvéta, zenelejátszó) Mindenki kap egy marék agyagot. 20 percet töltünk el csöndben azzal, hogy mindenki formálgatja az agyagot, és úgy alakítgatja, hogy saját maga számára minél tetszetősebb legyen, minél inkább a sajátjának érezhesse. Ha lehetséges, fordítottassuk meg a székeket, hogy a körből kifelé nézve ne lássák egymás munkáját, és kérjük meg őket, hogy igyekezzenek csak a sajátjukkal törődni, elmélyülni az alkotómunkában. Alatta szóljon a nyugalmat elősegítő zene. Az egyik szalvétára lehet tenni az agyagot, a másikkal kezét törölni.

14.20 Megosztás. Mindenki megmutatja, amit alkotott, és elmondja, mit ábrázol, és hogy milyen kapcsolatban van az alkotás jelenlegi élethelyzetével, érzéseivel. Aki már elmondta, beteszi a figuráját középre. 2. kör

14.50 Élménybeszámoló az alkotás öröméről.

15.00 Szünet játékkal

15.20 Nagyteremben bevezetés az egész osztálynak

15.30 Kis csoportban a jó tulajdonságokról gyakorlat (Eszközök: jegyzetfüzetek, zenelejátszó) Mindenki ír saját magáról a lapra 5 jó tulajdonságot. Mindenki magának írja, nem kell feltétlenül megmutatni majd. Csendben várunk, amíg mindenki elkészül. Ezalatt szólhat a zene. A megosztásban mindenki felolvashatja a listáját. Ha nem akarja felolvasni, kérdezzük meg, mi a nehézsége a felolvasással. Ilyen nehézségekre számíthatunk: dicsekvésnek tűnik – lehet, hogy mások nem értenek vele egyet – nem valósulnak meg 100%-osan, ezért talán nem is igazak. Ilyen esetben igyekezzünk feloldani a nehézségeket: a jó tulajdonságokért adjunk hálát Istennek, nem kell a magunk érdemének tekinteni. Ha ajándékként ismerjük el őket, az nem dicsekvés. Ilyen esetben könnyebb köszönet formájában felsorolni a talált jó tulajdonságokat. Ha mások esetleg másként látnak engem, az most nem lényeges. Most az a kérdés, hogy én mit látok magamban. Semmilyen jó tulajdonság sincs meg bennünk maradéktalanul. Ha pl. többnyire türelmes vagyok, akkor már mondhatom, hogy megvan bennem ez a jó tulajdonság. Ilyenkor könnyebb úgy felolvasni, hogy „A legtöbb esetben ... vagyok.”

Szimbólumkeresés

Mindenki keres magának egy szimbólumot, ami lehet élő vagy élettelen dolog is, és leírja a füzetébe: „Én egy... (pl. virágbimbó) vagyok.” Amíg keressük, szólhat a zene. Utána mindenki felolvassa. Ha mindenki felolvasta, megosztást tartunk: *Milyen érzés volt megtalálni ezt a szimbólumot? Mennyire sikerült jól a választás? Mely szimbólumokat látom legtalálóbbanak a többiekéből?*

16.00 Szünet, uzsonna, játék

16.30 Templomépítés kis csoportban. (Eszközök: fakockák kis zsákban) Mindenki kap egy hosszú „fakockát” (négyzetes oszlopot). A rövid kockákat egyenlően osztjuk el. Valaki letesz egyet középre, a következő hozzátesz egy másikat, és így tovább. A cél, hogy közösen



egy templomot építsünk. Közben nem szabad beszélni, szólhat a zene. Megosztás: *Hogyan éreztem magam a gyakorlat alatt? Mennyire vagyok elégedett a közös alkotással? Melyik volt a jellemzőbb: mások kezdeményezéseit igyekeztem folytatni, vagy inkább új részleteket kezdeményeztem az építésben?*

A gyakorlat végén összepakolunk.

17.30 Záróima a templomban.

2. nap

9.00 Reggeli ima a templomban (zsoltár)

9.15 Előadás az Atya-képről.

9.25 A tékozló fiú felolvasása kis csoportban (Eszköz: személyenként egy fénymásolt lap a tékozló fiú történetével) Lépések:

A Szentlélek kérése

Valaki felolvassa a példabeszédet, közben mindenki odafigyel, hogy melyik mondat vagy melyik néhány szó áll hozzá most legközelebb.

Csendben mindenki átnézi még egyszer a szöveget, és kimásolja füzetébe a választott rövid részt.

Sorban mindenki felolvassa a kimásolt részt.

Megosztás: *Miért ezt a részt választottam? Látok-e összefüggést a választott rész és az életem között? Mit üzen nekem Isten, mire hív a választott részen keresztül?* Ha van idő: 2. kör

Imádság (pl. Miatyánk, ének vagy saját fohászok, amiket esetleg leíratunk a füzetükbe, utána olvastatjuk fel.)

10.00 Tízórai, játék

10.30 Imádság a templomban az egész osztály részvételével az Izajás-idézzel (Iz 43,1-5). Minden második helyre ülhetnek. A vezető ráhangoló szavakat mond, beszél az ima lényegéről, az Istennel való találkozásról. Buzdítja őket, hogy bízzanak abban, hogy most Isten meg akarja mindegyiküket ajándékozni. Az ima elején felhívja a figyelmüket az összeszedett testtartásra. Csukott szemmel hallgatják a vezetőt, aki először a testrészeikre, illetve a légzésükre irányítja a figyelmet, majd kétszer felolvassa az idézetet, és kéri, hogy mindenki figyelje meg, mely szavak érintik meg legjobban. 3-4 percig csendben mindenki magában ismételteti a választott szavakat, és figyel arra, hogyan hatnak rá ezek a szavak. Mit érzek, milyen gondolatok jutnak eszembe?

10.55 Megosztás kis csoportban (Eszközök: személyenként egy-egy fénymásolt lap az Izajás-részlettel és az érzések listájával) Mindenki kimásolja jegyzetfüzetébe a választott részt a szövegből, és a listáról azokat az érzéseket, amelyeket az ima alatt tapasztalt. Kérdések a megosztáshoz: *Melyik részt választottam? Milyen érzéseket tapasztaltam az ima alatt (listáról)? Mit mutatott meg nekem Isten az ima alatt?*

11.10 Játék

11.35 Élménybeszámoló: Hogyan tapasztaltam meg, hogy Isten szeret engem?

11.45 Rajz kis csoportban (eszközök: személyenként egy A4-es lap): ábrázolni, hogyan tapasztaltam meg életemben, hogy Isten szeret (esetleg embereken keresztül). A rajzot min-



denki magának készíti. Miután elkészült, akkor dönt róla mindenki, hogy megmutatja-e a többieknek. A rajzolás alatt szólhat a zene. Igyekezzünk azon, hogy önállóan dolgozzanak.

12.15 Megosztás: meg lehet mutatni a rajzot, és magyarázatot fűzni hozzá. Ha nem akarja megmutatni, akkor is megkérdezhetjük: *Milyen érzés volt elkészíteni a rajzot?* Ha van idő: 2. kör.

12.45 Ebéd, mosogatás, játék

14.15 Zakeus története (Eszközök: 1 ív csomagolópapír, 1 vastag filctoll, személyenként egy fénymásolt lap Zakeus történetével) Ezt a gyakorlatot a vezető nem végzi. Lépések:

A Szentlélek kérése

Valaki felolvassa a történetet, közben keressük benne a szerepeket (lehetnek tárgyak is, pl. fügefá). Az embereket a különböző szituációkban külön szerepeknek tekintjük (pl. Zakeus, aki a fáról nézi Jézust, vagy Zakeus, az alacsony termetű ember).

A csoportvezető felírja a csomagolópapírra a szerepeket, amiket a gyerekek találnak. Ügyeljünk rá, hogy mindenki mondjon legalább néhány szerepet. Addig keresünk, amíg nagyjából megtelik a papír, vagy már nem találnak.

Valaki felolvassa az összeset úgy, hogy mindenki láthassa közben a papírt.

Mindenki választ egy szerepet, és sorban mindenki kimondja ilyen fogalmazásban: „Én vagyok a... (pl. fügefá).”

Félretesszük a székeket. Az égő gyertya Jézust jelenti. Mindenki megkeresi azt a helyet és testhelyzetet, amelyet a szerepének megfelelőnek érez. Közben teljes csend. Kb. fél percig ebben a helyzetben időzünk. Ezután mindenki a szerepbe beleélve magát mond valamit Jézusnak magában. Megint egy kis csönd, majd mindenki odafigyel, hogy megérzi-e Jézus választát.

Visszaülünk a helyünkre. Megosztás: *Mennyire sikerült megfelelő szerepet választani? Hogyan éreztem magam, amikor elhelyezkedtünk a gyertya körül? Mit mondtam Jézusnak? Mit válaszolt?*

2. kör

15.00 Uzsonna, játék

15.30 Ima a templomban (találkozás Jézussal)

Együtt van az egész osztály. A vezető segíti a képzeleti szemlélődést: Milyen az a helyszín, ahol Jézussal találkozni fogok? Mi mindent látok, hallok? Kik vannak még itt? Milyen az időjárás? stb.

Végül eljutunk oda, hogy Jézussal létrejön a találkozás. Ezután 3-4 perc csendben folytatódjon bennük az elképzelt találkozás.

15.50 Megosztás a 2. körben

16.15 Szünet

16.30 Zárómise



A hála

Lelkigyakorlat 6. évfolyam*

Csoportvezetők: 4 fő (ha diákok segítenek, ketten vezetnek egy csoportot)

Hoznivalók:

Gyerekek: papucs, tízórai, uzsonna, toll, színes ceruzák, 1 vagy 2 fénykép, mely életük egy olyan eseményét idézi, amelyért különösen hálásak. Megbeszélni, hogy ki hoz focilabdát, egyéb játékot...!

Csoportvezetők: ugyanaz, mint a gyerekeknek + gyertya alátéttel, gyufa, aláfestő zenét adó eszköz, jegyzetpapír saját jegyzetelésre, ragasztó, amivel cédulákat ragaszthatunk a füzetükbe, 4 db papírlap a következő feliratokkal: titoktartás, szólásszabadság, én-nyelv, odaadó figyelem.

Lelkigyakorlatvezető hozza: fénymásolt lapok (időskála, félmondatok a jó emlékekről, érzéslista), albumok, évgyűrűs fametszet, Szentírás, kendők szembekötéshez, fehér bot mindenkinek, 4 db csomagolópapír, a mini színdarab szövege kinyomtatva, két A6-os lap (számlák), imaszövegek mindenkinek, métaütő, métaalbda, A5-ös lapok mindenkinek a szentségimádáshoz, mécsesek, nejlon fóliák, szentírási idézetek

+ 300 db post-it, jegyzetfüzet mindenkinek, időutazás kinyomtatva, 4 db vastag filctoll + énekeslapok, gitár

1. nap (péntek)

Gyülekező az iskolában szokásos időben

8.00 Csoportvezetők bemutatkozása, csoportbeosztás.

Mini színdarab: Anya:..., Lánya:..., Narrátor:... (csoportvezetők)

(A szereplőknek nem kell beszélniük, mindent a narrátor mond.)

Utána a lelkigyakorlatvezető ismerteti a lelkigyakorlat témáját: A HÁLA.

8.15 Páros beszélgetés: Elmondják egymásnak: *szerintem az én apám és anyám mi mindent írhatott volna a papírra.* A párokat az osztályfőnök állítja össze.

8.30 Bevezetés a közös teremben (albumok – Szentírás – a meghallgató kör alapelvei)

8.40 Képek – kis csoport

A meghallgató kör előtt kitesszük a négy papírlapot, amelyeken az alapelvek vannak leírva.
az 1-2 kép megmutatása az emlékek elmesélésével

2. kör: Hogy éreztem magam, amikor meghallgattuk egymást?

9.00. Szünet

9.20 Időutazás a közös teremben utána csoportmunka

(eszköz: személyenként egy időskála, aláfestő zene, sál)

A skálák kiszínezése olyan árnyalatúra, amely illik az adott korszakhoz, közben szólhat a zene

kérdés: *Mit fejeznek ki az egyes színek a skáládon?*

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Vác



2. kör: Hogy éreztem magam, amikor meghallgattuk egymást?
A végén beragasztjuk a színskálát a füzetünkbe.

10.20 Szünet, játék az udvaron

11.00 Bevezetés a közös teremben (évgyűrűk), utána kis csoportban:

Jó emlékek felidézése (nemcsak általánosan, pl. esténként a közös vacsorák, hanem konkrét egyedi események. **A füzetükbe írják, ne a fénymásolt lapra!** (közben szólhat a zene) **kb. 15 perc (eszköz: személyenként egy fénymásolt lap a félmondatokkal)**

Megosztás:

Kérdésenként körben felolvasás (nem kötelező), hogy ezáltal jobban fellelkesedjenek egymástól, egyenletesebb legyen a megosztás mennyisége, és a végén le lehessen kerekíteni.

Bekarikázni mindkét korszakban azt, amit a legnagyobb ajándéknak gondolok (ezt lehet a felolvasás előtt is). Ezt csak akkor, ha van idő.

Ki melyiket karikázta be?

Amikor már kevés idő van hátra, mindenki a maradék (még meg nem osztott) mondatokból kiválasztja azt, amelyiket legszívesebben elmond.

2. kör: Hogy éreztem magam, amikor meghallgattuk egymást?

12.15 Ebéd, játék

13.30 Bevezetés a közös teremben, a csoportvezetők élménybeszámolói erőt adó, irányt mutató jó emlékeikről

Rajz egy jó emlékről kis csoportban kb. 25 perc **(eszköz: érzéslista)** közben szólhat a zene.

A rajzra ráírni:

Milyen érzések voltak bennem akkor? (érzések listájáról, aki kér, de ne írjanak rá!)

Miben erősített meg akkor?

Milyen változást hozott? Mi volt a tanulság? Miben segít most? (Miben segített már valamikor az esemény után?)

Megosztás: meg lehet mutatni a képet, fel lehet olvasni a válaszokat. Aki elmondta, beteheti középre a rajzát.

2. kör: Hogy éreztem magam, amikor meghallgattuk egymást?

(Az érzések listáját a végén összeszedjük!)

14.30 Mozgásos játék

15.30 Hazautazás

2. nap (szombat)

8.00 reggeli ima énekkel: Hálát adok, hogy itt a reggel...

Közös gyakorlat az egész osztálynak:

Milyen lenne vaknak lenni? (eszközök: kendő és fehér bot mindenkinek)

Az egyik csoportvezető egy adott helyről indítja a diákokat. Bekötött szemmel, egy fehér bot segítségével mindenkinek el kell találnia egyedül az épület egy adott másik helyére vagy az udvarra. Útközben a csoportvezetők vigyáznak rájuk. Amint valaki megérkezik a megbeszélthelyre, az ott levő csoportvezető elkéri a botját (a balesetveszély elkerülése érdekében), de a kendő mindenkin rajta marad. Akik már megérkeztek, beszélgethetnek egymással, tovább próbálgatva, hogy milyen lehet egy vak élete. Amikor mindenki megér-



kezett, azt a feladatot kapja az osztály, hogy mindenkinek meg kell találnia azt, aki előző nap a párja volt a bevezető beszélgetésben, és egymás mellé kell állniuk. Ezután levesszük a kendőt, amit mindenki a saját csoportvezetőjének ad át (a következő kis csoportban szükség lesz rá).

Kis csoportban:

Milyen pozitív és milyen negatív élményeid voltak ebben a feladatban?

A mostani tapasztalat alapján mit gondolsz, mi az, ami különösen is nehéz lehet a vakok életében?

Miért örülsz különösen annak, hogy láthatsz?

9.15 Szünet, közös játék

10.00 Kis csoportokban gyülekezünk

1. Hála a megszokott dolgokért

Ebben a feladatban igyekszünk hálásabbak lenni azokért a dolgokért, amelyeket könnyen természetesnek vesszünk.

Mindenki kap 10 db post-itet.

Hála a képességeimért:

Post-itekre (max. 3-at lehet használni) felírjuk minél több olyan képességünket, amelyekért nem szoktunk hálásak lenni, mert már megszoktuk. Egy post-itre többet is lehet írni. Ilyen például, hogy tudok látni, hallani. Lelki képességeket is írunk, pl. tudok együttérezni. Segít, ha végiggondolom a testrészeimet, illetve a különböző betegségeket, de ne testrészeket soroljunk fel, hanem képességeket.

Ezután a csomagolópapírt három részre osztjuk filctollal, és az első részre ragasztja mindenki a post-itjeit, miután felolvasta, hogy miket írt.

Hála embertársaimért:

Ismét 3 post-itre felírunk minél több olyan embert, akik segítik az életünket. Ne csak a szülőkre, barátokra, ismerősökre gondoljuk, hanem pl. a buszvezetőre, aki elhozott az iskolába, vagy a pékre, aki megsütötte a kenyeret, amit ma reggelire ettem.

Mindenki felolvassa, majd a csomagolópapír második harmadára helyezi, amit írt.

Hála életkörülményeimért:

Most egyénileg minél több olyan életkörülményemet írom le 3 post-itre, amelyek segítenek nekem. Pl. van lakásom, ágyam, béke van az országban, ahol élek.

Ezeket is felolvassuk, és elhelyezzük a csomagolópapíron.

10.35-45 Szünet

2. Én is lehetek ajándék

Párokat alakítunk, melyeknek egyik tagja beköti a szemét, a másik vezeti a szobában. 2 perc múlva szerepcsere.

Meghallgatunk mindenkit, hogy milyen élmény volt segíteni egy „vakot”. A vakok is visszajelezhetnek, hogy mi volt az, ami különösen jólesett a segítő részéről.

Itt a csoportvezető szól néhány szót arról, hogy amellet, hogy sok ajándékot kapunk, annak is örülhetünk, hogy mi is tudunk ajándék lenni mások számára.



Egyéni megfontolás után mindenki felír a füzetébe néhány példát arra, hogy ő miben tud(na) ajándék lenni a családjában.

Ezután arra írunk példákat, hogy miben tudunk ajándék lenni az iskolában.

Megfelezzük a csoportot. Mindkét félcsoportban megbeszéljük, ki mit írt, és kiválasztjuk a legjobban tetsző két példát. Az egyik otthoni, a másik iskolai példa legyen.

Mindkét félcsoport szoborcsoport formájában megjeleníti a két példát. A másik félcsoport megpróbálja kitalálni, mit akartak ábrázolni.

Ima:

A következő ima szövegét kiosztjuk mindenkinek:

Köszönöm, Istenem,

hogy Te örömet leled bennem.

Köszönöm, hogy ajándék lehetek mások számára,

hogy van céloom, mégpedig hogy boldogságot vigyek másoknak.

Így nélkülem kevesebb lenne az élet,

hiszen színt viszek az életbe.

Köszönöm, hogy segítesz ebben!

A teljes szöveget háromszor mondjuk el. A végén beragasztjuk az imát a füzetbe.

3. Zárókör

Mindenkit meghallgatunk arról, hogy hogyan érezte magát ebben a gyakorlatban.

Ha van még idő, visszatekinthetünk az elmúlt másfél napra, mert ez az utolsó kiscsoportos foglalkozás. Mondani kell, hogy tegyenek egy tollat a zsebükbe, mert a következő program a templomi szentségimádás lesz, és ott szükség lesz a tollra.

11.30 Szünet, játék

12.30 Szentségimádás a kápolnában. Tollat hozzanak magukkal!

Eszközök: mécsesek, szentírási idézetek, A5-ös lapok mindenkinek

Bevezető: Most szemtől szemben találkozhatunk azzal, akinek azt a sok mindent köszönhetjük, amit összeírtunk. Jó vele együtt lenni, örülni annak, hogy Ő örömet leli bennem.

Kitesszük az Oltáriszentséget, közben énekelünk.

A vezető felolvassa azt az imát, amit az előző gyakorlatban együtt imádkoztunk.

Írunk egy kis levelet Jézusnak a kiosztott lapra. Ebben egyrészt köszönetet mondunk neki ajándékaiért. Főként azokat írjuk le, amelyeket pillanatnyilag a legfontosabbaknak érzünk. Másrészt kérjük, hogy segítsen ajándéknak lenni mások számára. Konkrétan írjuk le, miben kérünk segítséget. Ezt a levelet nem kell rögtön teljes egészében megírni. Lehet az itt töltött idő alatt kicsit abbahagyni, csendben Jézussal lenni, majd amikor eszünkbe jut még valami, azt is hozzáírni a levélhez. A vége felé szólni fog a vezető, hogy most már kerekítsük le a mondanivalónkat, fejezzük be a levelet, hajtsuk félbe kétszer, írjuk rá kívülről a nevünket, és tegyük oda Jézus elé az oltárra.

Az ima után mindenki elteheti majd, és hazaviheti, hogy még máskor is fel tudja olvasni Jézusnak.



Az ima alatt csend és éneklés váltogatják egymást. (Kb. két rész ének, egy rész csend.)

Ajánlott lehetőségek az ima alatt:

- a) Érdeemes közel térdelni az Oltáriszentséghez egy időre. Egyszerre három-négy ember fér oda. Közelről látva könnyebb megérezni, mit is mondjak neki, és könnyebb megérezni, hogy Ő mit akar nekem megmutatni magából.
- b) Meg lehet gyújtani egy mécsest Jézus előtt, és azzal kifejezni valamit. Fontold meg előtte, érezz rá, hogy mit akarsz kifejezni!
- c) Lehet húzni egy szentírási idézetet, amelyen Istennek egy engem bátorító szavát találom.

13.15 Zárókör a közös teremben, záróima (ének). Ezt lehet mise keretében is.

13.30 Hazautazás



Barátság egymással és Jézussal

Lelkigyakorlat 7. évfolyam*

Hoznivalók:

Gyerekek: Jézus-kép, papucs, tízórai/uzsonna, toll, jegyzetfüzet, A4-es alátét, Újszövetség
Csoportvezetők: Ugyanaz, mint a gyerekeknek + gyertya alátéttel, gyufa, 1 vastag filctoll, projektor, hangszóró, borítékok, éneklapok

Egyvalaki hozza: csoportonként 2x1/2 ív csomagolópapír, 42 db A4-es lap, fénymásolt lapok (mellékletek: hordágy, Csúrcsavar, ragaszkodások, lépcső, zsoltárok)

1. nap

8.45 meghallgatókör, bevezetés, csoportbeosztás

9.15 szünet

9.25 képválasztás Mindenki választ egyet a kitett Jézus-képek közül, amelyik leginkább kifejezi, hogy mit jelent számára Jézus, milyen kapcsolatra törekszik Jézussal.

9.30 megosztás kis csoportban (*Miért ezt a képet választottam? Milyen érzéseket kelt bennem? Aki már elmondta, beteszi középre a gyertya köré.*) Lehet 2. kör is, ha van idő.

10.00 Bevezetés (mindig a nagyteremben)

Előadás a barátságról a nagyteremben. Előadó:.....(Személyes történet.)

Mk 2,1–5 felolvasása (A béna leeresztése. Kiszínezett módon elmondva. Eljátszása [pl. csoportvezetők])

10.15 hordágy kis csoportban (*eszköz: személyenként egy fénymásolt lap a hordágygyal*) (Lehet a kérdéseket egyenként felolvasni, és az A/4-es lapra szabadon rajzolni, írni.)

Megosztás (*Kik vannak rajta? Milyen nehéz volt megtalálni? Milyen érzés volt ez a gyakorlat? Ha van idő: Inkább segítő vagy inkább segített vagyok a kapcsolataimban?*) (Figyeljünk a diszkrécióra, tapintatosságra: mindenki csak annyit és úgy mondjon el, amennyit könnyen el tud mondani. pl. nem muszáj konkrét neveket, hanem elég lehet csak arra utalni, hogy egy barátját írta fel.)

2. kör, ha van idő: *Kinek a gondolatai érintettek meg? Mit tanultam az elhangzottakból?* (A lelkigyakorlat elején minél konkrétabb kérdéseket tegyünk fel. A lelkigyakorlaton előrehaladva lehet egyre mélyebb, érzésekre irányuló kérdést feltenni.)

11.45 játék – A vártorony őre (fogságból hordággal lehet menekíteni) vagy hordágy sorverseny, bizalomjáték (bekötött szeműt vezetni) stb.

12:45 ebéd, játék, sport

14.30 közös bevezetés: felolvasás a Csúrcsavarból (7–9. o.).

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Vác



Felolvasás előtt feltenni a kérdéseket (nyomtatva vagy lediktálva, hogy lássák maguk előtt):
Kit nevez Csűrcsavar Ellenségnek? Ki az ellenpólusa?

14.45 kis csoportban (eszköz: fénymásolt lapok Csűrcsavar és Angyal Bandi levelével)
(Feltörtük a Pokol levelezési rendszerét, és hozzáfértünk a levelekhez. De nem sikerült teljesen hozzáférni a szöveghez. Ki kell egészíteni az üresen hagyott részeket.)
lapok kitöltése, megosztás (Fel lehet olvasni az egészet vagy egy részét. *Mennyire volt nehéz megírni? Milyen érzések voltak bennem a gyakorlat alatt?*)

2. kör

15.30 szünet játékkal – A kígyó és a sas

16.15 Jézus és a tanítványok jellemzői – kis csoportban (eszközök: 1/2 ív csomagolópapír, 1 vastag filctoll, személyenként egy A6-os lap, mindenkinél Szentírás) Anynyi jelenetet dolgozunk fel, amennyire van idő, legjelentősebbek a vastagon szedettek. (Lehet sorra osztogatni, amint haladnak. Olvasgassák, emeljék ki így a jellemzőket. Lehet kis-csoportos, páros munkát végezni. VAGY: valaki felolvassa, utána olvasgatják és kiírogatják.) Az elején néhányat felolvasunk, utána páros munka.

A tanítványok meghívása: Mk 1,16-20

Péter vallomása: Mt 16,13-18

Nőtanítványok: Lk 8,1-3

A vihar lecsendesítése: Mt 8,23-26

Mária és Márta: Lk 10,38-42

A Getszemáni kertben: Mt 26,36-41

Jézust elfogják: Lk 22,47-51

Péter tagadása: Jn 18,25-27

János és a nőtanítványok hűsége: Jn 19,25-27

Az apostolok bátorsága: ApCsel 5,40-42

A hitetlen Tamás: Jn 20,19–29

A csomagolópapírra összegyűjtjük a jelenetek alapján Jézus és a tanítványok jellemzőit. (Ha nincs idő, maradhat szünet után is.)

17.00 uzsonna

17.30 Jézus és a tanítványok jellemzői (folytatás)

Mindenki választ 1-2 jellemzőt (lehet negatív is), amit *jelenleg* igaznak talál saját magára mint Jézus tanítványára. Ezeket felírják a jegyzetfüzetbe.

Mi az, ami vonz Jézusban? Melyik tulajdonságot szeretném, ha enyém lenne?

Mindenki felírja a füzetébe Jézus (vagy a tanítványok) jellemzői közül a számára 2-3 legvonzóbbat.

A többiek jelezzenek vissza, hogy melyik jó tulajdonság jellemző a másokra (mindenkiről egy kör).

megosztás: *Mely jellemzőket választottam? Milyen volt hallgatni a többieket?*

18.15 szünet, játék – foci, frizbi, stukk



19.00 vacsora

20.00 szentségimádás

20.45 tisztálkodás

21.30 esti ima: elképzeljük magunkat mint tanítványokat Jézus társaságában + éneklés, gyertyafény stb.

22.00 takarodó

23.00 lámpaoltás

2. nap

7.30 ébresztő

8.00 reggeli ima (zsoltár), reggeli (Egy zsoltárt felolvasunk, mindenki kiemel egy-egy szó szerkezetet, a többiek pedig megismétlik.)

8.45 bevezetés (Add el mindenedet! – gazdag ifjú – Lk 18,18–23), csoportvezetők kiselőadásai a fizikai és szellemi dolgokhoz való ragaszkodásokról, az azoktól való szabadulásról. (Olyan dolog, ami nagyon visszatartó, de sikerült kilépni belőle.)

9.00 Kis csoport (*eszköz: személyenként egy fénymásolt lap a ragaszkodások listájához*)

Imádkozunk azért, hogy felismerjük, milyen dolgokhoz ragaszkodunk.

Ezután kitöltjük a fénymásolt lapokat a kérdéseknek megfelelően. A vezető segít a felmerülő kérdésekben. A lapokat majd magunkkal kell vinni a következő imára!

(A tervezésben segíteni nekik. A tervezéssel már megtette az első lépéseket.

Miben hátráltat az, amiről le szeretnék mondani? Ezért érdemes, ezt csináljam a felszabaduló időben, a felszabaduló energiával.)

Minél több dolgot birtokolok, azok annál jobban birtokolnak engem.

Fő cél, illetve jelen helyzetben részcélokat felállítani (nagyon konkrét részcélokhoz nagyon konkrét időpontokat rendelni). Egy példán bemutatni (pl. gépezés).

A projekt megjelenítése, ami mindennap emlékeztet a részcélok megvalósítására (kavicsok az íróasztalon, centivágás stb.).

Megosztás: Fel lehet olvasni a ragaszkodásokat.

9.45 szünet játékkal – A nagykövet

10.30 közös bevezetés, kiselőadás (tapasztalat arról, hogyan jutok egyre közelebb Jézushoz):

10.45 kis csoportban magunk elhelyezése a *lépcsőn* és megosztás

11.30 szünet játékkal

12.00 közös bevezetés

12.10 levélírás Jézusnak (*eszközök: személyenként egy A4-es színes lap*)

(A ragaszkodások listáját használhatom. Jézust kérem, hogy vmitől megszabaduljak. Hogy Jézus legyen az, aki megmutatja, mit tegyek a fölösleges ragaszkodás helyett. Írjuk ki magunkból, ami bennünk van, majd utána azt is írjuk le, mi lehet Jézus válasza. Jézust kérem, hogy valamitől megszabaduljak. Hogy Jézus legyen az, aki megmutatja, mit tegyek a fölösleges ragaszkodás helyett.)

Megosztás

13.00 ebéd, pakolás, hazautazás



A barátság

Lelkigyakorlat 8. évfolyam*

Az időbeosztást igyekszünk rugalmasan kezelni aszerint, hogy milyennek érzékeljük a csapatot, egy program lehet rövidebb, tehetünk bele játékokat vagy más lazítást.

Az egyes blokkok alapvetően egy max. 20 perces felvezetésből és kb. 30-40 perces kiscsoportos beszélgetésekből állnak.

Kellékek:

csomagolópapír (3 vagy 6 ív)

filc (3 db)

evangéliumi történetek kinyomtatva

igekártya (mindenkinek 1)

csoki (mindenkinek 1)

cellux

4 program kinyomtatva

A gyerekeknek elegendő egy-egy tollat hozniuk

1. nap:

Odaút

10.30–11.30 Bevezetés

Ide a gyerekek már hozzanak tollat

Felvezetés:

Mi a lelkigyakorlat? A lelkigyakorlatunk keretei

Házirend (pl. telefonhasználat csak korlátozottan)

Bemutakozás

Mi is az a lelkigyakorlat? (találkozás Istennel és önmagunkkal, kiszakadva a hétköznapiakból, hogy a hétköznapiakat jobban tudjuk megélni, mint eddig)

Tanúságtétel középiskolás lelkigyakorlatról

Kis csoportok beosztására javasolt módszer: a gyerekek maguk alakítsanak ki olyan, nagyjából egyenlő létszámú csoportokat, amelyekben szívesen megnyílnak

Kiscsoportos beszélgetés:

Hogy vagy?-kör: pl. felváltva fejezzék be a következő mondatokat: „Nekem most az nehéz, hogy...”; „Én most annak örülök, hogy...”; mindenki kerüljön mindkettővel sorra.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Budapest



Van-e tapasztalatod lelkigyakorlatról vagy lelkinapról? Ha igen, milyen? (objektív történések és szubjektív élmények)

Csoportszabályok tisztázása pl.: egymás meghallgatása, csoporttitok jó velük összeszedetni: „Mi kell ahhoz, hogy jó legyen kis csoportban beszélgetni, hogy meg merjünk nyílni egymás előtt?” (Amit kihagynak, azt mi dobjuk be.) Ezeket felírhatjuk akár csomagolópapírra, amit aztán aláírnak; ezt mindig kint hagyunk a szemünk előtt *(vinni ehhez csomagolópapírt)*. Mit vársz a lelkigyakorlattól? Írj egy imát! *(papírcetliket vinni, ezeket aztán összehajtva összegyűjtjük, nem fogjuk elolvasni, csak megőrizzük a lelkigyakorlat végéig)*.

Mit kérsz Istentől és a többiektől?

Részéről milyen hozzáállásra van szükség?

11.50–12.50 Az én barátaim

Felvezetés: tanúságtétel: nekem kik a barátaim, mivel lettem több általuk? (Lehetőleg legyen benne konkrét történet.)

Kiscsoportos beszélgetés: *(az alábbiak közül annyit válasszunk, amennyi belefér)*

Mutasd be a legjobb barátod! Miért pont ő a legjobb barátod? (Állj a széked mögé, és úgy mutasd be a barátodat, mintha ott ülne a helyeden!)

Kik a barátaid? Milyenek ők?

Akár összeszedhetjük egy csomagolópapírra az „ideális barát” tulajdonságait.

Lehet eldőlős bizalomjáték reflexióval: párba állnak, majd egyik a másik háta mögé áll, és elkapja a másikat, amikor eldől (Milyen érzés volt eldőlni? Milyen érzés volt elkapni? Melyik volt a jobb?)

Ebédszünet:

13.00–14.00 ebéd

14.00–15.30 játék (elsősorban foci és méta)

15.30–17.30 Én hogyan lehetek jó barát?

Felvezetés: az evangéliumi történetek vázlatos ismertetése, majd a csoportok választanak az irgalmas samaritanus története (Lk 10,25–37); felebarát

a béna négy barátja (Mk 2,1–12)

lábmosás (Jn 13,1–15)

Lázár feltámasztása (Jn 11,1 – 11,45)

Készülődés: 30 perc; előadások: kb. 15 perc

A készülődés alatt a kis csoportokban felolvassák, a csoportvezető csak segíti a szervezést, de nem ő maga rendezi a darabot (a gyerekek osszák ki a szerepeket, határozzák meg az előadás menetét – jó, ha van köztük vezető)

SZÜNET

Utána reflexió kis csoportban:

Milyen érzés volt ezt vagy azt a szereplőt eljátszani? (ha a csoport fogékony erre a kérdésre)

Lehet beszélgetni a szervezés és próbálás nehézségeiről, örömeiről.



Kiscsoportos beszélgetés:
Mitől lesz valaki jó barát/barátságos?
Hogyan mutatna be Téged a legjobb barátod?
Mik tesznek Téged jó baráttá?

18.00–19.00 Közösségépítő játékok kis csoportban

Esti szünet:
19.00–20.00 vacsora
20.00–21.00 lehet hazatelefonálni, játszani

21.00–21.45 imaest a templomban

lehetőleg szentségimádás keretében

énekek és csend felváltva (esetleg szentírási részeket, imát segítő szempontokat mondhatunk közben)

utolsó negyedórán dinamika: Jézus ingyen kínálja fel a barátságát mint ajándékot, nekünk csak el kell fogadnunk. Ezt jelképezi egy ígérel összekötött csoki, amelyért ki kell jönni.

Lehet még filmet nézni (pl.: Bakancslista), de akkor ne, ha túl későn kezdődik.

Készülődés lefekvéshez:
21.45–22.30 zuhanyzás és fogmosás
22.30-tól szilencium

Egyéb ötletek kiscsoportos beszélgetésekhez:
Álljanak be úgy, mint egy evangéliumi történet szereplői! Erről lehet aztán beszélgetni:
Milyen volt? Miért pont úgy álltál be?
Egymás hátára rajzolnak egymás után. Hasonlítsák össze a végét az elejével. Mit kellene legközelebb jobban csinálni? Akár ki is lehet próbálni újra... *(ehhez A4-es papírok)*

2. nap:

Reggeli program:
7.00 ébresztő
7.30–8.30 reggeli

Délelőtti lelki program:

8.30–9.15 Jézus mint Barát

Felvezetés evangéliumi történetek alapján, milyen barátnak ismerjük meg Jézust (pl. apostolok mint barátok – Péter, János és Júdás; Lázár; Zakeus; kiemelten a kereszthalál).

Tanúságtétel: hogyan nyilvánul meg az életedben, hogy Jézus a barátod?

Kiscsoportos beszélgetés:



A csoportvezető (vagy egy gyertya) Jézust jelképezi. Te hova állnál, milyen pozícióba? Miért?

Miben nyilvánul meg, hogy Jézus a Barátod?

Jézus hogyan mutatna be Téged a mennyei Atyának/Szent Péternek?

Mit mondana Neked Jézus, ha találkozna Vele? Mit válaszolnál rá?

9.30–10.30 imagyakorlat reflexióval (közösén, utána a reflexió kis csoportokban)

Javasolt történet: a vihar lecsendesítése (Lk 8,22–25)

Kérdések a reflexióhoz:

Sikerült-e az elcsendesedés? Milyen volt?

Milyen volt az ima, sikerült-e elképzelni?

(Milyennek tapasztaltad Istent?)

10.45–11.30 Reflexió (a lelkigyakorlatra)

Felvezetés: Hogyan tartsanak ki Jézus barátságában? Napi ima, mások segítése

Kiscsoportos beszélgetés:

Milyen volt a lelkigyakorlat? Mi volt jó? Mi volt nehéz? *(ezt lejegyzeteljük magunknak a kiértékelő beszélgetéshez)*

Visszaadjuk az elején írt imákat. Lehet megosztás arról, hogy ez mennyiben valósult meg? Írjanak hálaadó imát és konkrét jó elhatározást! *(papírcetlikre, amelyeket megint félbehajtanak, majd ráírják a nevüket, de ezt már ők maguk hozzák át a templomba)*

Menjenek oda legalább egy emberhez, és köszönjenek meg neki valamit, amit ezen a lelkiyakorlaton kaptak tőle.

A leírt imákat hozzák a misére!

12.00–12.45 Szentmise

felajánlaskor az imákat és a jó elhatározásokat az oltárhoz hozzák

Lezárás:

13.00–14.00 ebéd

elpakolás, rendrakás, a maradék időben foci/játék

Függelék: Evangéliumi történetek a színdarabhoz

Az irgalmas szamaritánus (Lk 10,25–37)

„Ekkor fölállt egy törvénytudó, hogy próbára tegye, és így szólt: »Mester! Mit tegyek, hogy elnyerjem az örök életet?« Ő ezt válaszolta neki: »Mi van írva a törvényben? Hogyan olvasod?« Az így felelt: »Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből és teljes lelkedből, minden erődből és egész elmédből; felebarátodat pedig, mint önmagadat«. Erre ő így szólt: »Helyesen feleltél! Tedd ezt, és élni fogsz.« De az igazolni akarta magát, ezért megkérdezte Jézust: »De ki az én felebarátom?«

Jézus akkor így kezdett beszélni: »Egy ember Jeruzsálemből Jerikóba ment, és rablók



kezébe került. Azok kifosztották, véresre verték, majd félholtan otthagyták és eltávoztak. Történetesen egy pap ment azon az úton lefelé; látta, de továbbment. Hasonlóképpen egy levita is, amikor ahhoz a helyhez ért és látta őt, elment mellette. Arra ment egy szamaritánus is. Amikor odaért hozzá és meglátta, megesett rajta a szíve. Odalépett hozzá, olajat és bort öntött a sebeire, és bekötözte; azután föltergette teherhordó állatára, elvitte egy fogadóba és ápolta. Másnap elővett két dénárt, odaadta a fogadósnek, és ezt mondta: 'Viseld gondját neki, és ha többet költenél, amikor visszatérek, megadom neked.' Mit gondolsz, e három közül melyik lett a felebarátja annak, aki a rablók kezébe került?» Az így felelt: »Az, aki irgalmasságot cselekedett vele.« Jézus erre azt mondta neki: »Menj, és te is hasonlóképpen cselekedjél!«

A béna négy barátja (Mk 2,1–12)

„Néhány nap múlva újra bement Kafarnaumba, és elterjedt a híre, hogy a házban van. Sokan összegyűltek, úgyhogy már az ajtóhoz sem fértek, és hirdette nekik az igét. Közben odajöttek hozzá néhányan, akik egy bénát hoztak, négyen cipelték. Mivel nem tudták eléje vinni a tömeg miatt, kibontották a ház tetejét, ahol ő volt, és átlukasztva azt, lebocsátották az ágyat, amelyen a béna feküdt. A hitüket látva Jézus így szólt a bénához: »Fiam! Bűneid bocsánatot nyertek.«

Ültek ott néhányan az írástudók közül is. Ezek azt gondolták magukban: »Hogyan beszélhet ez így? Káromkodik. Ki bocsáthatja meg a bűnöket más, mint egyedül az Isten?« Jézus rögtön észrevette lelkében, hogy így gondolkodnak magukban, ezért azt mondta nekik: »Miért gondoljátok ezeket szívetekben? Mi könnyebb, azt mondani a bénának: 'Bocsánatot nyertek bűneid', vagy azt mondani: 'Kelj föl, vedd ágyadat és járj'? Hogy pedig lássátok, hogy az Emberfiának hatalma van a földön a bűnöket megbocsátani – ekkor a bénához fordult: – Mondom neked, kelj föl, vedd ágyadat és menj haza!« Az pedig mindjárt fel is kelt, fogta az ágyát, és elment mindenki szeme láttára, úgyhogy mindnyájan csodálkoztak, és dicsőítették az Istent. Ezt mondták: »Ilyet még nem láttunk soha.«

Lábmosás (Jn 13,1–15)

„A Húsvét ünnepe előtt Jézus tudta, hogy eljött az ő órája, hogy átmenjen e világból az Atyához, bár szerette övéit, akik a világban voltak, mindvégig szerette őket. A vacsora alkalmával, amikor az ördög már szívébe sugallta Júdásnak, az iskarióti Simon fiának, hogy elárulja őt, Jézus tudva, hogy mindent kezébe adott az Atya, és hogy Istentől jött el és Istenhez megy, fölkel a vacsorától, letette felsőruháit, fogott egy kendőt és maga elé kötötte. Azután vizet öntött a mosdótálba, és mosni kezdte a tanítványok lábát, majd megtörölte a derekára kötött kendővel. Amikor odaért Simon Péterhez, az így szólt hozzá: »Uram, te mosod meg az én lábamat?« Jézus azt felelte neki: »Amit teszek, azt te most nem érted, de majd később meg fogod érteni.« Péter erre így szólt: »Az én lábamat ugyan meg nem mosod soha!« Jézus azt felelte neki: »Ha nem moslak meg, nem lesz részed velem.« Akkor Simon Péter ezt mondta: »Uram, ne csak a lábamat, hanem a kezemet és a fejemet is!« Jézus azt felelte: »Aki megfürdött, annak elég, ha csak a lábát mossák meg, akkor egészen tiszta. Ti



is tiszták vagytok, de nem mindnyájan.« Tudta ugyanis, hogy ki az, aki elárulja őt, azért mondta: »Nem vagytok tiszták mindnyájan.«

Miután megmosta a lábukat és fölvette felsőruháit, újra leült, és azt mondta nekik: »Tudjátok-e, mit tettem veletek? Ti úgy hívtok engem: 'Mester' és 'Úr', és jól mondjátok, mert az vagyok. Ha tehát én, az úr és a mester megmostam a lábatokat, nektek is meg kell mosnotok egymás lábát. Mert példát adtam nektek, hogy amint én tettem veletek, ti is úgy tegyetek.«

Lázár feltámasztása (Jn 11,1 – 11,45)

„Volt egy Lázár nevű beteg Betániában, Máriának és nővérének, Mártának a falujában. Mária volt az, aki megkenste az Urat kenettel, és lábát hajával törölgette. Az ő testvére, Lázár volt beteg. A nővérek üzentek érte: »Uram, íme, akit szeretsz, beteg.«

Amikor Jézus megérkezett, úgy találta, hogy Lázár már négy napja a sírban van. Betánia pedig Jeruzsálem közelében volt, mintegy tizenöt stádiumnyira. Ezért a zsidók közül sokan elmentek Mártához és Máriához, hogy vigasztalják őket testvérük miatt. Márta, amint meghallotta, hogy Jézus jön, eléje ment, Mária pedig otthon maradt. Márta akkor így szólt Jézushoz: »Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem. De most is tudom, hogy bármit is kérsz Istentől, Isten megadja neked.« Jézus azt felelte neki: »Testvéred fel fog támadni.« Márta így szólt hozzá: »Tudom, hogy feltámad a feltámadáskor, az utolsó napon.« Jézus azt mondta neki: »Én vagyok a feltámadás és az élet. Aki hisz bennem, még ha meg is halt, élni fog, és mindaz, aki él és hisz bennem, nem hal meg soha. Hiszed ezt?« Márta azt felelte neki: »Igen, Uram, hiszem, hogy te vagy a Krisztus, az Isten Fia, aki a világba jön.«

Miután ezt mondta, elment és hívta a nővérét, Máriát, és odasúgta neki: »A Mester itt van és hív téged.« Amikor az meghallotta ezt, gyorsan fölkelt, és hozzá sietett. Jézus ugyanis még nem ért a faluba, hanem azon a helyen volt, ahol Márta eléje ment. A zsidók pedig, akik a házban vele voltak és őt vigasztalták, amikor látták, hogy Mária gyorsan fölkelt és kiment, utánamentek, mert azt gondolták: »A sírhoz megy, hogy ott sírjon.« Amikor Mária odaért, ahol Jézus volt, és meglátta őt, lábaihoz borult, és azt mondta neki: »Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem.« Jézus pedig, látva, hogy sír, és hogy a vele érkező zsidók is sírnak, a lelke mélyéig megindult és megrendült. Megkérdezte: »Hová tettétek őt?« Azt felelték neki: »Uram, jöjj és lásd!« Jézus könnyezett. Erre a zsidók azt mondták: »Íme, mennyire szerette őt!« De voltak köztük, akik így szóltak: »Ő, aki megnyitotta a vak szemeit, nem tehette volna meg, hogy ez meg ne haljon?«

Jézus, lelkében még mindig megindulva a sírhoz ment. Egy barlang volt az, és kővel volt befedve. Jézus így szólt: »Vegyétek el a követ!« Márta, a megholt nővére azt mondta neki: »Uram, már szaga van, hiszen negyednapos!« Jézus azt felelte neki: »Nem azt mondtam neked, hogy ha hiszel, meglátod Isten dicsőségét?« A követ tehát elvették. Jézus pedig fölemelte szemeit, és így szólt: »Atyám, hálát adok neked, hogy meghallgattál. Én ugyan tudtam, hogy mindenkor meghallgatsz, csak a körülálló népért mondtam, hogy higgyék, hogy te küldtél engem.« Miután ezeket mondta, hangosan ezt kiáltotta: »Lázár, jöjj ki!« S az, aki halott volt, kijött. A lába és a keze pólyával volt körülkötve, és az arcát kendő fődte. Jézus azt mondta nekik: »Oldozzátok ki, és hagyjátok elmenni!«



Hol a helyem, mi a szerepem az életben?

Lelkigyakorlat 9. évfolyam*

Vezetők: 4 fő

Hoznivalók:

minden tanuló hozza magának: toll, jegyzetfüzet

Ne hozzanak elektronikus eszközöket!

minden csoportvezető hoz: gyertya alátéttel, gyufa, toll, jegyzetfüzet

A vezető hozza: képek, zsolotárók, celofán, mécsesek, misefölszerelés, Szentírás, személyiség-teszt kiértékeléssel, személyiségtípusok leírásai, térkép, nyilak a zárandoklathoz

1. nap

9.30 Bevezető kör a nagyteremben, egy csoportvezető élménybeszámolója: Hogyan tapasztaltam meg, hogy érdemes lelkigyakorlatozni?

A Szentlélek kérése, bevezető a serdülőkor önállóságkereséséről, csoportbeosztás kihirdetése.

10.15 Szünet

10.35 A nagyteremben bevezetés a csoportmunkához, képválasztás

Megosztás kis csoportokban. Bemutatkozás. A csoportvezető igyekezzen megtanulni a neveket! Mindenki elmondja a saját szavaival, hogy mi látható az általa választott képen. Ezután egyes szám *első személyben* beszél arról, milyen érzéseket, gondolatokat ébreszt benne a kép, esetleg milyen kapcsolatban van az életével. *A vezető hangsúlyozza* a megosztás előtt, hogy mindenki annyit mondjon el, amit szívesen és örömmel oszt meg. Amíg valaki beszél, a többiek fontos feladata, hogy *csöndben, odaadó figyelemmel hallgassák*. A vezető kérdéseket tehet fel, ahol jónak látja. Az a cél, hogy a diákokban tudatosodjon pillanatnyi lelkiállapotuk, vágyaik.

A *megszólalások sorrendjének* bevált módszere, hogy valakit megkérdez a vezető, hogy kit szeretne először hallani, és utána mindig az választja ki a következőt, aki elmondta mondanivalóját. A vezető is elmondja a saját képével kapcsolatban, amit jónak lát. **Aki már elmondta mondanivalóját, beteszi a képét középre.** Így kialakul egy kör a képekből a gyertya körül.

Egy második körben mindenki azt mondja el, mit jelentett számára most meghallgatni a többieket, hogyan érezte magát a megosztás alatt, esetleg kinek a szavai tettek rá mélyebb benyomást.

11.45 Szünet játékkal

13.00 Ebéd

14.00 Bevezetés a nagyteremben (cseresznye fa hasonlat)

Utam a kutamhoz – meditáció bekötött szemmel kis csoportokban a mellékelt lap szerint. Utána megosztás. Ki-ki maga próbálja értelmezni a meditációban látottak szimbolikáját. 2. kör.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Vác



15.15 Szünet, játék

16.15 Bevezetés a nagyteremben – Vérmérsékletek leírása

Kis csoport: Személyiségtípusom megállapítása a tesztlap segítségével.

Megosztás:

Milyen nehézségeket jelent számomra a saját szélységtípusom?

Milyen értékeid vannak személyiségtípusodból kifolyólag? Hogyan kamatoztatod ezeket?

Hogyan tudnád még jobban kamatoztatni?

17.30 Szünet

18.00 „Keresd a helyed!”

Kiválasztunk egy ellentétes tulajdonságpárt (pl. szorgalmas – lusta), és az egyik véglet helyének kinevezük a szoba egyik falát, a másik véglet helyének az ezzel ellentétes falat. Mindenki megkeresi a szobában a maga helyét, megfelelő távolságban a szemben lévő falaktól. Ki-ki mond egy pár szót arról, miért azt a helyet választotta.

Ezután közösen kitalálunk más ellentétes tulajdonságpárokat, a csoportvezető írja. (pl. optimista – pesszimista, beszédes – szűkszavú, jól érzi magát a bőrében – utálja magát, erőszakos – nyuszi, pedáns – szétszórt, kezdeményező – kiváró).

Közösen döntünk arról, hogy melyekkel játszunk el a gyakorlatot.

A végén lehet egy összefoglaló megosztás körben ülve.

19.00 Vacsora, mosogatás

20.00 Szentmise

2. nap

7.30 Ébresztő

8.00 Reggeli ima, reggeli

9.15 Bevezetés: Mi a fontos nekem az életben?

Mindenki írásban válaszol a cédulákon kiosztott kérdésekre.

Megosztás

10.15 Szünet

11.15 Bevezetés az életcél (személyes élethivatás) meghatározásához

Egy-két csoportvezető élménybeszámolója: Hogyan fogalmazom meg most az élethivatásomat? Miért jó, hogy meg tudom fogalmazni?

11.25 Az Élet Hajója kis csoportban. A diákok értékeket sorolnak fel, ezeket felírja mindenki a füzetébe. További értékeket találunk az értékek listáján, amit kiosztunk utólag. Mindenki felírja a füzetébe a számára legfontosabb öt értéket, amit öt bőröndben fel akar vinni az Élet Hajójára. Lehet a listáinkon nem szereplő értéket is írni. Ezután különböző indokokkal bedobattunk egy-egy bőröndöt a vízbe, amíg csak egy marad.

Ilyen vagy hasonló indokokat mondunk:

1. Egyet a parton kell hagynunk, mert a vártnál több utas lesz.
2. Felszállás után túl nagy lett a hajó merülése, egyet a vízbe kell dobni mindenkinek.
3. Nagy a hullámvész és instabil lett a hajó.
4. Nagy viharba keveredtünk.

Ez alapján az öt értéket fontossági sorrendbe állítjuk.

Megosztás.



Az előző gyakorlat kérdéseire adott válaszok és az „élet hajója” gyakorlat eredménye segítségével megpróbáljuk megfogalmazni élethivatásunkat, *amennyire tudjuk. Nem baj, ha nem sikerül! E nélkül is segít a gyakorlat.*

Kritériumok:

Értelmet ad az életnek.

Mások szolgálata is benne van.

Külső körülmények vagy más emberek nem tudják teljesen megghiúsítani.

A vezető segítsen, adhat „tippeket” is, de a diák csak akkor hagyja jóvá, ha maga is úgy érzi.

12.45 Ebéd

14.00 Zárándoklat

18.00 Vacsora

19.30 Szentségimádás

3. nap

7.30 Ébresztő

8.00 Reggeli ima, reggeli

9.15. A nagyteremben élménybeszámoló egy szülőkkel való serdülőkori konfliktus megoldásáról.

Beszélgetés a szülőkkel való konfliktusokról

Kis csoportban mindenki megosztja valamelyik nehézségét a szüleivel való kapcsolatában.

Utána megszavazzuk, hogy kinek a problémáját hallgatjuk meg először bővebben.

Az illető részletesen kifejti a problémát, a csoportvezető esetleg visszatükrözi közben, hogy mit értett meg az illető érzéseiből, a probléma lényegéből.

Ezután körben mindenki kérdéseket tehet fel az illetőnek a problémájával kapcsolatban.

Egy következő körben mindenki elmondja, milyen megoldási javaslatok jutottak az eszébe, illetve mi volt számára tanulságos.

Végül az illető elmondja, mit tanult ebből a beszélgetésből, hogyan érezte magát.

Ezután megszavazzuk, hogy ki legyen a következő, és ugyanígy járunk el vele is.

Annyi diák problémáját vesszük elő, amennyire idő jut.

Az idő leteltének közeledtével 2. kör: *Mit jelentett számomra ez a gyakorlat, esetleg mennyiben segített akkor is, ha nem kerültem sorra?*

10.30 Szünet

11.00 Elképzelt párbeszéd a szülőkkel kis csoportban

Mindenki elgondolkodik: Mit szeretnék kérni a szüleimtől, is mit ígérek nekik.

U alakba rendeződünk, a nyitott részhez három széket helyezünk.

Az egyik csoporttag (X) beleül az első székbe, és elmondja a csoportnak, mit szeretne kérni a szüleitől, és mit tudna nekik ígérni.

Ezek után X kiválaszt egy alteregót, és a maga helyére ülteti. Kiválaszt másik két szereplőt is, akik a szülőket fogják megjeleníteni. Ezek a szereplők a másik két szék mögé állnak. Hátuk mögé állva, kezét a vállukra helyezve pár szóval bemutatja őket, hogy a szereplők könnyebben bele tudjanak helyezkedni a helyzetükbe. Közben X elfoglalja az édesanya székét. Csak ez után kezdi el az alteregó elismételni X szavaival a kérést és az ígéretet.



A játékvezető ügyeljen arra, hogy fontos részek ki ne maradjanak, ha szükséges, egészítse ki. Ez után X először az anyuka szemszögéből reagál: elképzeli, vajon anyukája mit szólna az ő kéréséhez és ígéretéhez. Majd ugyanígy az apuka szemszögéből is válaszol. A mögötte levő két szereplő közben memorizálja az elhangzottakat. Ez után X kilép a körből, és kívülről meghallgatja az egész jelenetet: alteregó → anyuka → apuka. Ez után odamegy az alteregó mögé, és a saját nevében reagálhat az elhangzottakra. Ezzel fejeződik be a jelenet. A szereplők visszaülnek a helyükre.

A jelenet közben ne engedjük, hogy spontán párbeszéd alakuljon ki! A szereplők kizárólag az X-től hallott mondatokat ismételjék meg, ne tegyenek hozzá semmit!

Megosztás következik: először az alteregó beszél, milyen volt neki X helyzetében lenni, majd a szülők szerepéből jön a visszajelzés. Ezután azok is elmondhatják meglátásaikat, akik nem szerepeltek. Ezek után osztja meg érzéseit és felismeréseit a főszereplő: milyen új meglátásokra jutott, melyekben erősödött meg?

Végül X a szereplőket egyenként kiveszi a szerepből: megérinti a vállát és ezt mondja például: „Te nem az apám vagy, hanem Y”.

Ezt lehetőleg minden csoporttag játssza el a vezető kivételével.

12.00 Szünet

12.15 Mise, a prédikáció helyén esetleg megosztás: kinek mit adott a lelkigyakorlat?

13.00 Ebéd



Ki vagyok én?

Lelkigyakorlat 9. évfolyam*

CSÜTÖRTÖK

Bevezető gondolatok, ima, csoportbeosztás

10.00–10.45

Csoportszabályok

1. Ami a csoportban elhangzik, az itt is marad, nem adjuk tovább.
2. Egymást meghallgatjuk, nem nevetjük ki.
3. Annyit mondj el magadról, hogy még biztonságban érezd magad.
4. Egyes szám első személyben beszélj.
5. Mindenki eldöntheti, hogy mennyit ad a csoporthoz és joga van passzolni.

Csapatépítő játékok

11.00–11.45

„Hangulatjelentés” (Blob-fa: Wilson érzelmi tesztje, kereshető a neten)

Nyomtatunk néhány ábrát.

Néhány perc csend közben mindenki kiválasztja azt a figurát, amelyik a jelenlegi hangulatát leginkább tükrözi. Egy-két mondatral indokolja! Az eredményeket nem közöljük, csak strigulázzuk, hogy melyik számnál mennyien vannak, ez nekünk fontos, hogy felmérjük a csoport motiváltságát.

Teszteredmények:

1., 3., 6. vagy 7-es figura: motivált személyiség, aki nem fél semmilyen akadálytól az életben, bármilyen nehézség is adódjon.

2., 11., 12., 18. vagy 19-es figura: kommunikatív, beszédes személy, aki bármikor készen áll, hogy a barátainak segítsen.

4-es figura: olyan személyiség, aki stabilan megállja a helyét az életben, igyekszik minél több dolgot megvalósítani.

5-ös figura: mindig fáradt, gyenge ember, nincs elég ereje az élethez.

13-as és 21-es figura: visszafogott személy, gyakran küzd belső konfliktusokkal; nem szereti a nyílt kommunikációt.

8-as figura: leginkább csak magára gondoló ember, hajlamos teljesen elmélyülni a saját világában.

9-es figura: olyan személy, aki imád szórakozni, és alapjában véve boldog ember.

10-es vagy a 15-ös figura: normálisan alkalmazkodó személy az életben, jól érzi magát.

14-es figura: ez a személy lelki traumát élt át, súlyos krízisen megy keresztül.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Budapest



20-as figura: nagy önbizalommal rendelkező személy, igazi vezéregénység, aki arra törekszik, hogy a körülötte lévők mindig adjanak a véleményére.

16-os figura: belefáradt, hogy mindig támogatnia kell valakit (észrevette?). Ezért öleli át a 17-es figurát, aki arra törekszik, hogy minél jobban rá figyeljenek.

Ki mit tud?

A játékosok párba állnak. A pár mindkét tagja 2-2 perc alatt megtanít valami apró dolgot a másiknak, amit ő tud, amiben ügyes. Lehet ez például egy dal, egy mondat egy idegen nyelven, egy táncmozdulat, egy trükk. Amikor az idő lejárt, körbeállunk, és mindenki bemutatja, hogy mit tanult a párjától. Segítséget kérni bármikor lehet!

Kockafogó

A játékosok párba állnak, minden páros kap egy játékkockát/egy darab dzsengát. A játékosok csak a mutatóujjukkal érhetnek a kockához, így kell megtartaniuk azt, és mozogniuk, sétálgatniuk a térben, előbb szabadon, majd a játékvezető instrukciói szerint.

Érzékenyítő játékok

12.00–13.00

Beszélgetésindítók

Mit vinnél magaddal egy lakatlan szigetre?

Három-három tárgyat, illetve élőlényt mondhatunk, amit semmiképpen nem hagynánk itthon. Indokoljunk is!

Bemutatkozás bekötött szemmel

Csak a beszélőnek van bekötve a szeme, magáról beszél az alábbi szempontok alapján:

Milyen tulajdonságaim vannak? Mi jellemző rám?

Kikkel ápolok jó kapcsolatot (barátok, szülők, család)?

Mit szerettek bennük?

Milyen szeretnék lenni, miket szeretnék elérni?

Érzések cseréje

Idő: 5-20 perc

Eszköz: papír, ceruza, érzés-lista; Létszám: 10-15 fő

Személyenként két-három papírcetlit húzunk, amelyeken különféle érzések, állapotok (pl. öröm, félelem, bosszúvágy) szerepelnek. A cetliket tetszés szerint el lehet cserélni másokkal, de csak az *egyét egyért* csere megengedett. A cserék végeztével mindenki elmondhatja, hogy milyen „érzéseket” kapott eredetileg, mit mire cserélt vagy szeretett volna cserélni, és ezek mennyire jellemzőek rá.

Ebéd

13.00–13.45



Sport, szabadidő (lehetőség beszélgetésre egymással/csoportvezetőkkel; vásárlás)
13.45–15.00

Film (Némaság)
15.00–17.30

Beszélgetés a filmről (csoportban, vezetett szempontok alapján)
17.45–18.45

I. Értelmezés: tetszett/nem tetszett

Eszköz: A/4-es papír

Álljanak jobbra, akiknek tetszett, balra, akiknek kevésbé. Menjünk különböző termekbe. 6-7 percen egyezzenek meg érvekben, hogy miért tetszett, a másik csoport pedig, hogy miért nem tetszett. Jegyezzétek le az érveiteket.

1. Beszámol az a csoport, amelynek nem tetszett.
2. Beszámol az a csoport, amelynek tetszett.

II. Trailer (4 fős csoportokban)

Eszköz: A4 papír

Emeljétek ki a kulcsjeleneteket (6-7 perc alatt), majd max. 2 percen meséljétek el.

III. Filmajánló (3 csoport)

Eszköz: A4 papír

1. csoport: idősek
2. csoport: ateisták
3. csoport: barátok/kortársak

10 perc alatt készítsétek max. 2 perces beszámolókat, amelyekkel ajánlanátok.

Konklúzió: az észlelésünkben vezetnek szempontok.

Sport, szabadidő (lehetőség beszélgetésre)
19.00–19.30

Vacsora (előkészítéssel, mosogatással)
19.30–20.15

Szünet
20.15–20.30

Szentségimádás (templomban, zenés, rövid imákkal/személyes kérésekkel kísért)
20.30–21.30

Kötetlen beszélgetés, játék, fürdés
21.30–22.30

Takarodó
22.30



Congregatio generalis

„Mint az élet vize, olyan a bor annak, aki mértékletes a borivásban. Mi az élet annak, aki bort nem ihat? Az ember örömére teremtetett a bor a világ kezdetétől.” (Sir 32,27-31)

Reflexió a napra.

Mi működött, mi nem?

Mik a vezetés nehézségei?

Van-e nehezebben kezelhető srác a csoportban?

A következő napi terveket átbeszéljük.

PÉNTEK

Ébresztő, reggeli (bevásárlás, előkészítés, mosogatás, fogmosás)

7.30–8.30

Ima (perikópa, rövid elmélkedés, ének)

8.30–8.45

Szünet

8.45–9.00

Játék (kooperációs)

9.00–10.00

Tervrajz (kis csoportban, 3 kör)

Cél: kommunikációs készségek fejlesztése, csoportszerepek kialakítása

Idő: 20 perc/kör Résztvevők száma: 5–30 fő

Kellékek: papír, ceruza, tervrajz

Előkészület: a tervrajzok kinyomtatása

A csoport megszavazza, ki legyen az előjáró; ő a többiek elé ül. Az a dolga, hogy olyan részletesen és érthetően írja le a tervrajzot, amennyire csak lehetséges. A többiek nem látják a képet, kizárólag a leírás alapján kell azt lerajzolniuk. A képleírást adó személy ezután átadja a helyét egy másiknak.

További változatok:

1. A képet leíró személy beszélhet, de nem gesztikulálhat, és háttal ül a csoportnak. A csoport többi tagja nem beszélhet vagy kérdezhet.
2. Mindenki föltehet egy kérdést a képet leírónak, de többet nem beszélhet.
3. A csoport tagjai annyit kérdezhetnek és beszélhetnek, amennyit akarnak.
4. A csoport tagjai csapatként működnek.

Értékelés:

Melyik megközelítés volt a legjobb és miért?

Hogyan járulhatnak hozzá a tagok ahhoz, hogy a csoport kommunikációja javuljon?

Melyek a sikeres kommunikáció legfontosabb szabályai/elvei?

Milyen volt csoporttagnak/elöljárónak lenni?

Elégedett voltál-e a szerepeddel?

NB. Konfliktusforrás lehet, ha az előjáró a csoport tagjai számára érthetetlenül magyarázza el a tervrajzokat.

**Sport/mozgós játék****10.00–10.30****Szünet****10.30–11.00****Sport, szabadidő****11.00–12.00****Játék (szociális kapcsolatok)****12.00–12.45****Utazás**

Idő: 5–10 perc

Eszköz: -

Létszám: 10-15 fő

A játék során alkossunk 3 kis csoportot, mindenki egyénileg dolgozzon 8 percet, majd beszéljük meg, hogy ki mire jutott 3 körben. Elég általánosságban is elmondani.

„Úgy döntöttem, hogy elutazom, mert...”

1. nyertem egy repülőjegyet 2 főre
2. busszal megyünk 8-an
3. buszos kirándulás

1. Egymást ne ítéljék meg, ne tanácsoljanak, ne elemezzenek, ne ítélkezzenek.

Ezekben az esetekben le kell állítani mind a beszélőt, mind pedig a kérdezőt.

2. Erősen buzdítsunk a jó és átgondolt rajzok elkészítésére, minél több mindent próbáljanak kreatívan ábrázolni és jelezni.

Ebéd**13.00–13.45****Pakolás, takarítás (szállás rendberakása, útra készen legyenek a holmik)****14.00–14.30****Sport, mozgás****14.30–15.45****Szentmise, zárás (közösén)****16.00**

Szavazzuk meg, hogy melyik játék vagy feladat tetszett a legjobban!



Életút, amire készülök

Lelkigyakorlat 9. évfolyam*

KISCSOPORTOS BLOKKOK

PÉNTEK

1. Bemutakozás képekkel (10.30–12.00)

Bevezető gondolatok: a csoport három napig együtt lesz. Figyeljünk egymásra, sokat kaphatunk egymástól. *Titoktartás!* Ami itt elhangzik, maradjon a csoporton belül, másnak ne meséljük el. Ez a másokra vonatkozó dolgokat érinti, a saját élményeimet megoszthatom.

Feladat:

Mindenki kap egy A3-as papírt, és minden csoport kap sok újságot képekkel. Feladat: *gyűjts össze olyan képeket, amelyek valami miatt jellemzők rád (a személyiségedre, lelkivilágodra, kapcsolataidra, Istenhez fűződő viszonyodra, időtöltéseidre stb.)! Ezeket vágd ki, ragaszd föl a papírodra valamilyen logika szerint!*

Ha elkészültek, megosztják egymással, hogy mit csináltak.

Bevezető kérdések a bemutatkozás után:

Hogyan nézel most e lelkigyakorlat elé, milyen érzések vannak benned?

Milyen várakozások vannak benned?

Játék, ha marad idő: **tükörjáték**. Kettesével párba állnak, az egyik magát játssza, a másik a tükör. A tükör utánozza a másikat. Csendben történik, utána csere. Be is lehet számolni róla, hogy milyen volt egyik és másik szerepben.

2. Önismereti tesztek (15.00–)

1. gyakorlat:

10–15 perc

Minden csoport kap 2 lapot. A lapokon 12 színkombináció található. A színkombinációk közül ráérzésre ki kell választania, ami neki a leginkább tetszik.

Ezután elmondjuk nekik, mit mond róluk a döntésük.

2. gyakorlat:

40–45 perc

a) Vérmérsékleti teszt

Kiosztjuk a teszteket. A teszten rajta van a tennivaló. A teszt kitöltése után a gyerekek össze-számolják, melyik betűből (Sz, K, M, F) hány jött össze. Megbeszéljük, ki milyen típushoz tartozik leginkább.

Elmeséljük nekik/vagy felolvassuk, hogy melyik típusnak mik a jellemzői.

b) A csoport kap egy borítékban összekevert lapokat. A lapokon a személyiségtípushoz tartozó foglalkozások, mondások, erősségek, gyengeségek vannak összekeverve. A gyerekeknek közösen ki kell választaniuk az egy csoportba tartozókat. Legjobb, ha valaki felolvassa a lapon lévő szavakat. A csoport eldönti a vérmérsékleti csoportot.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Nagykanizsa



c) Ha van rá idő, megnézhetjük, hogy milyennek látják egymást a különböző csoportokhoz tartozók.

3. gyakorlat:

10–15 perc

A gyerekek kapnak 2 állatos, illetve egy virágos képet csoportonként. Ráérzésre meg kell mondaniuk, melyik állat vagy virág áll hozzájuk a legközelebb.

4. gyakorlat:

10 perc

Minden csoport kap két lapot. A lapon 6 állat látható egymásra rajzolva. Írják fel maguknak, hogy melyik állatot fedezik fel elsőre. Felolvassuk az állatokhoz tartozó egymondatos megállapítást.

3. Szent Ignác-i szemlélődés (a tesztek után): Mk 10,46-52

Elmondjuk, mi fog történni: egy evangéliumi történettel fogunk foglalkozni, el fogjuk képzelni, mintha a szereplői volnánk. Ez abban segít, hogy mélyebben átéljük, jobban emlékezzünk rá (mint a filmeknél). Szent Ignác kedves imaformája volt ez, „házi mozinak” is nevezik.

Először felolvassuk a történetet: *„Ezután megérkeztek Jerikóba. Amikor kiment Jerikóból tanítványaival és a nagy sokasággal, a vak Bartímeus, Tímeus fia az útfélen ült és kéregetett. Amint meghallotta, hogy a Názáreti Jézus az, elkezdett kiáltozni: »Jézus, Dávid Fia! Könyörülj rajtam!« Sokan leintették őt, hogy hallgasson. Ő azonban annál jobban kiáltozott: »Dávid Fia! Könyörülj rajtam!« Jézus megállt és megparancsolta, hogy hívják őt eléje. Erre odahívták a vakot, ezekkel a szavakkal: »Bízzál! Kelj föl, hív téged!« Mire az ledobta a felső ruháját, felugrott és odament hozzá. Jézus megszólította és megkérdezte: »Mit akarsz, mit cselekedjek neked?« A vak azt felelte neki: »Mester! Hogy lássak!« Jézus erre azt mondta neki: »Menj, a hited meggyógyított téged.« Erre azonnal látni kezdett, és követte őt az úton.”*

Van-e valakinek kérdése a történettel kapcsolatban? Ha igen, megmagyarázzuk. Utána kezdődik a szemlélődés.

Mindenki helyezkedjen el rendezetten és kényelmesen (láb egymás mellett a talajon, kéz ölbe téve, egyenesen ülünk), és csukja be a szemét.

Kicsit próbálunk megnyugodni, összeszedettnek lenni, hogy megérkezzünk a jelenbe. Pl. figyelünk a hangokra, amelyeket hallunk; figyelünk arra, hogy mit érzünk az egyes testrészekben (hogyan ülök a széken, mit érzek a kezemen, stb.); lélegzésünkre figyelünk néhány percig. Ez segít az összpontosítást.

A történet Jerikóban, egy városban játszódik. Először elképzelem, milyen az idő, körbenézek az égen, mintha érezném a bőrömon a napsütést vagy a szelet. Utána megszemlélem a várost; egyszerűbb házak, zsúfolt utcák. Megnézem az embereket, ruhájukat, arcukat: férfiak és nők, idősebbek és fiatalok...

Jézus érkezik a városba, én az egyik apostola vagyok. Megnézem a többi apostolt, az ő arcukat, megszemlélem Jézust: milyen ember ő? Milyen a külső megjelenése? Mit látok az arcán?



Beszélgetnek Jézus és az apostolok, miközben mennek az utcán – miről beszélnek? Egyszer csak kiáltást hallok: „Jézus, Dávid fia! Könyörülj rajtam!” Ki az? Valaki ott elől kiabál, mások csitítják. Közelebb érünk, tovább kiabál az illető. Egy vak az, ott ül az út szélén, hogy kéregessen. Hogyan néz ki? Kik állnak mellette? Hogyan tekintenek rá az emberek? Jézus megáll az út közepén, és kéri az embereket, hogy hozzák őt oda. Szólnak neki: „Bízzál! Kelj föl, hív téged!” Látszik, hogy a vak nagyon izgul – mi lesz most? Ledobja a felsőruháját, és odaszalad Jézushoz, tapogatózik, keresi Jézust, ahonnan hallotta a hangját. A többiek segítenek.

(A párbeszédet lehet még színeezni, részletezni) „Hogy hívnak?” „Bartimeus vagyok. Nagyon köszönöm, hogy szóltál hozzám. Nem is mertem remélni.” „Mit akarsz, mit cselekedjek neked?” „Mester! Add, hogy lássak!” Látom, hogy mennyire vágyik erre. „Menj, a hited meggyógyított téged.” Egyszerre csak látni kezd. Magánkívül van a meglepetéstől és az örömtől, ugrál, kiabál. Hálálkodik Jézusnak, hosszan. Jézus csak mosolyog, biztatja. Kérdezi Jézust, hogy most mit tegyen, hogyan hálálja meg. Jézus meghívja, hogy kövesse őt. Mindannyian boldogan indulunk tovább, követjük Jézust, útközben az eseményekről beszélgetünk.

Este van. Ott ülünk a tábortűz körül, Jézus és én, beszélgetünk. Elmesélem, hogyan éltem át ezt a történetet, mit láttam, mi gondolkodtatott el, és milyen érzés volt ott lenni, milyen most visszagondolni. Kérem Jézust, hogy ő is meséljen róla, neki milyen volt? Utána **csöndben** **vagyok, figyelek Jézusra.**

Jézus elmeséli, mit jelentett neki ez a történet. Mi jut most eszébe ezzel kapcsolatban. **Hogyan érezte magát közben?**

Ha akarok még mondani valamit Jézusnak (akár a mostani életemmel kapcsolatban), most elmondhatom. Megkérdezem őt is, hogy akar-e mondani most nekem valamit.

Utána megosztás: mit tapasztaltam? Hogyan sikerült elképzelni? Hogyan éreztem magam közben?

SZOMBAT

1. Életúttrajzolás (9.30–10.45)

Elcsendesedem, befelé figyelek, majd visszaemlékezem az életemre, felidézem azt. Egyes események kiemelkednek, élesebbé válnak, fontosságuk megmutatkozik.

Megpróbálom most ezt rajzban rögzíteni.

Ha nehéznek tűnik a feladat, adhatunk ötleteket, de ne adjunk recepteket! Lehetséges, hogy

- utat rajzolok, amelynek állomásai vannak
- vagy egy fát, újabb és újabb hajtásokkal, levelekkel és gyümölcsökkel, elszáradt ágakkal
- vagy szabadon olyan képet, ami kifejezi gondolataimat, érzéseimet
- vagy egyszerűen csak színekkel jelenítem meg az eseményeket...

2. Istenkép (11.00–12.00)

– A csoport kap egy csomagolópapírt és filctollakat. A csoportvezető bevezeti a feladatot: *Istenről különböző elgondolásaink vannak, milyen is Ő. Ezek nagyon is emberi elképzelések,*



amelyek bizonyára nem adják ki Isten igazi képét. De mivel emberek vagyunk, akiket Isten saját képére teremtett, és megajándékozott értelemmel és képzelőerővel is, ezért amióta világ a világ, az emberek ezeknek az ajándékoknak a segítségével mindig is próbáltak valamit kiokoskodni Istenről. Most nézzük meg, hogy ti mit gondoltok róla! Itt van ez a papír: írjatok olyan szavakat rá, amelyek Istenre vonatkoznak! Rajzolhattok különböző jeleket és jelképeket is, amelyek az ő tulajdonságait tükrözik, és így tovább!

Lehetőleg mindenki rajzoljon/írjon rá legalább egy dolgot!

Ha kész vannak, rátekinünk a lapra, beszélgetünk a leírtakról.

– Most mindenki egy papíron válaszoljon a következő kérdésekre. Ez nem röpdolgozat hittanból, nem szedjük be, mindenki hazaviheti. Ne azon törjék a fejüket, hogy mi a helyes válasz, hanem azt írják le, ami bennük van!

- Milyennek képzeld el Istent?
- Kire hasonlít: édesapádra, édesanyádra, valamelyik ismerősödre, valamilyen foglalkozásra?
- Szerinted kik Isten legjobb barátai?
- Szoktál-e kérni valamit Istentől?
- Ha kérsz valamit, és nem adja meg, szoktál-e haragudni rá?
- Szerinted kér tőlünk valamit Isten? Ha igen, mit?
- Mit gondolsz, tetszel-e Istennek? Vajon mit gondolhat rólad?
- Szerinted nehéz jó kereszténynek lenni? Ha igen, miért?

Utána beszélgetünk a kérdésekről, lehetőleg úgy, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszólalni.

3. Térjetek vissza Galileába (15.00–16.15)

Feltámadása után Jézus azt mondta az asszonyoknak: „Ne féljetek! Menjetek, vigyétek hírül testvéreimnek, hogy térjenek vissza Galileába, ott majd viszontlátnak.” Tehát azt parancsolt nekik, hogy térjenek vissza azokhoz a boldog napokhoz, amelyeket az Ő társaságában töltöttek. Térjünk vissza mi is, akárcsak az apostolok, és akkor újra találkozunk vele.

A gyakorlat menete:

Mindenki becsukja a szemét, és aztán a jelenre figyel, úgy, mint tegnap (hangok, test érzékelése stb.).

Most képzeletben térj vissza egy olyan jelenethez, olyan eseményhez, amikor valamilyen formában megtapasztaltad Isten szeretetét... Mi volt az? Amikor valami nagyon jó történt veled... Amikor boldog voltál... Közel érezted magad Istenhez... Lelki örömet és vigasztalást éreztél... Keress nyugodtan az emlékeidben egy olyan pillanatot, amikor Isten gondtalan és szeretett gyermekének érezted magad... Amikor úgy érezted, hogy Jézus közel van, mint a legjobb barátod... Ha nem találsz ilyen emléket, gondolj vissza egy olyan eseményre, amikor átélted, hogy valaki nagyon mélyen szeret... Képzeld el részletesen a környezetet: mikor volt ez, milyen évszakban, napszakban? Hol történt?



Képzeld el a tájat vagy a helyiséget... Kik voltak ott? Idézd fel őket, az ő arcukat, mint egy fényképen...

Nagyon fontos, hogy képzeletedben ne csak felidézd, hanem újra éld át azt az eseményt, azt a pillanatot... Fordíts erre elég időt... Térj ki minden részletre...

Időzz el ennél a pillanathoz, ennél az eseménynél... Ebben az érzésben... Milyen jó! Fogadd be Isten szeretetét...

Ez az újra átélés ugyanazokat az érzéseket fogja hozni magával, mint amelyeket akkor tapasztaltál... Örömet... Bensőséges szeretetet...

Ne távolodj el ezektől az érzésektől... Időzz velük olyan hosszan, ameddig csak tudsz... Amíg be nem tölt a béke és az öröm...

Most pedig tudatosítsd a jelen helyzetedet, itt vagyunk... Idézd újra a gondolataidba Jézust... Beszélj vele egy ideig...

Mit akarsz neki mondani? Mit szeretne ő mondani neked?

(szünet)

Köszönd meg az Úrnak ezt a pillanatot... Most pedig térj vissza a jelenbe... Itt vagyunk.

Megosztás a gyakorlatról: milyen volt? Okozott-e valami nehézséget? Ha van kedvük, elmesélhetik a felidézett élményt. Hogyan alakult a Jézussal való beszélgetés?

Nagyon fontos visszaemlékezni ezekre az eseményekre. Az emberek általában a rossz emlékeket őrzik, pedig a jó érzések sokkal fontosabbak, energiát és gyógyulást adnak nekünk.

4. Csodák a hétköznapijainkban (16.30–17.45)

Felolvassunk egy részletet egy lány naplójából:

Megmentettünk egy hernyót!

Zizi az a fiú, aki sokat volt beteg a múlt évben, és ezért meg is bukott, annyit mulasztott. Zizi nálam is alacsonyabb, törekeny, sokszor még alsósnek nézik, de nagyon okos. Mivel ugyanarra lakunk, legtöbbször együtt megyünk haza a suliból, kivéve, ha Zizi biológiai szakkörre ott marad. Nagyon szereti az állatokat, és sokat tud róluk. Tegnap megyünk haza, beszélgetünk, egyszer csak Zizi megáll, és azt mondja:

– Nézd csak!

Leguggolunk és látjuk, hogy a járdán egy hernyó mászik. Kétszínű volt, barna-drapp csíkos, és rettentően lassan mászott. Úgy néztem, csak az elején volt rendesen fejlett lába, amelyet mozgatott, a „többi részét” maga után húzta. Megsajnáltuk, hogy úgy kínlódik ezen a járdán. Biztosra vettük, hogy ha itt hagyjuk, előbb-utóbb valaki rálép.

Nem mindenki jár úgy, hogy mindig a lába elé néz. Ezért Zizi egy száraz fűszállal át akarta tornáztatni a pázsitra. De nem volt könnyű, mert a hernyó nem értette a szándékunkat. A fűszállal való piszkálás láthatóan pánikba hozta, mert mozgása ideges lett, és végül a hátára esett szegényke. Akkor Zizi mintegy „átnyújtotta” neki a fűszálat, a hernyó megkapaszkodott rajta, de hamar le is pottyant, mikor Zizi kicsit felemelte.

Ezt többször megismételtük, mert minden alkalommal, ahogy a hernyót sikerült rácsatlakoztatni a fűszálra, kicsit közelebb vittük a pázsithoz, mielőtt lepottyant volna. És amikor



már ott volt, észrevettük, hogy pont egy csikkre ejtettük rá. Nem akartuk, hogy szívja azt a mérget, úgyhogy továbbvittük. Végre ott volt a pázsiton, elég távol a járdától, úgy éreztük, hogy végre biztonságban van, és otthagytuk.

– Gondolj csak bele – mondta Zizi –, mit érezhetett ez a szegény hernyó! Milyen szörnyű pillanatokat kellett átélnie! Valaki hatalmas a levegőbe emeli, majd leejti a földre, ez többször megismétlődik, mozgatják, piszkálják... Hogy verhetett a pici szíve! Pedig mi csak jót akartunk neki. Meg akartuk menteni. És neki gőze sem volt róla!

Ezek után elbeszélgetünk a történetről:

Miben hasonlítunk mi a hernyóhoz? (Érthetetlen és tragikus dolgok történnek velünk, szenvedünk, semmi sem sikerül, nem értjük.)

Mi köze ennek a történetnek az Istennel való kapcsolatunkhoz? (Működik, de mi nem látjuk, nem értjük.)

Milyen csodák történnek velünk a hétköznapijainkban? (Az, hogy egyáltalán élünk, mások által, mindenki lehet Isten eszköze – mi is.)

Ismerünk-e olyan történetet, amikor csak utólag értettük meg Isten akaratát magunkkal kapcsolatban? Hogy ez mire volt jó? Éreztem-e már valamikor, hogy Isten belenyúlt az életembe, hogy a Gondviselés kezét éreztem?

Hogyan teljesíti Isten a kéréseinket, hogyan hallgatja meg az imáinkat?

Ő szabadságot ad nekünk. Ha választhatnál, hogy mindig szerencsés leszel, de mindig elő lesz írva, hogy mit tegyél; vagy vállalod a bizonytalant, de rád van bízva, mit teszel, te döntesz minden ügyedben – melyiket választanád?

Szentségimádás menete

Szentségkitétel.

Csendben figyelünk Jézusra, tudatosítjuk a jelenlétét magunkban. 10 perc

Rövid bevezető a megbocsátás fontosságáról, ruandai történet elmesélése 10 perc

Vezetett ima a megbocsátásért kapcsolatainkban.

Rövid csend

Mécsesek elhelyezése az oltár előtt

Személyes áldás egyénenként Oltáriszentséggel

VASÁRNAP

Kiscsoportos zárás (10.00–11.30)

Egy papírra mindenki rajzoljon egy táskát, egy levelet (borítékot) és egy kukát. Írja bele a következőket: a táskába – mit viszel haza (amivel több lettél, vagy ami jó volt), a levélre – mit üzensz a lelkigyakorlat-vezetőknek, a kukába – mit hagysz itt (amin „túl vagy”, vagy ami rossz volt)?

Megosztás egymással.



Együttérzés, empátia

Lelkigyakorlat 10. évfolyam*

Feladat:

- lelkigyakorlatos élmény
- csoportbeosztás
- figurás lap beszerzése
- vezetékes játék leírása
- vezetett elmélkedés a társadalmi felelősségről a szentírási szakasz nyomán
- esti ima/szentségimádás
- reggeli ima
- „Egy lépés előre”-szerepeket nyomtatni
- hordágyas lapot nyomtatni

Eszköz:

- csomagolópapír
- gitár + kotta
- toll
- figurás lap
- mécses
- nyomtatott lapok (csoportvezetőknek és a diákoknak is)
- harmonikához lapok

1. nap

7.45 Indulás

8.30 Érkezés, szobák elfoglalása stb.

9.00 Bevezető kör a nagyteremben

Bemutakozunk, **egy lelkigyakorlatos élménnyel**, lelkigyakorlat rövid ismertetése.

Csoportbeosztás

9.15 I. kis csoport: Hogy vagy?-kör, bemutatkozás, szerződés, szabályok

Bemutatkozás: név + hogyan szólítsuk + egy apróság, érdekesség, bármi önmagáról („szerelem a spenótot” szintű...)

Szerződés:

papírra:

- Hogy vagy, hogyan érkeztél? (figurás lap?)
- Melyik figurával tudsz a leginkább azonosulni? Miért?
- Mit vársz magadtól?
- Mit kérsz a többiektől?
- Mit kérsz a csoportvezetőtől?

csomagolópapírra:

a 3-4. kérdésről mindenki írja le a gondolatát

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Budapest



Indítsunk kérdést: mitől lehet igazán jó a kiscsoportos beszélgetés? (bizalom, diszkréció, nyitottság, elszánás, őszinteség stb.)

Lelkigyakorlatos tapasztalatok: egy-egy pozitív és negatív tapasztalat, ha van, nem kell erőltetni, ha nincs

Csoportszabályok:

A csomagolópapír kiegészítése, illetve, ha került rá olyasmi a 3-4. kérdés kapcsán, amit a többség nem tud elfogadni, azt tegyük zárójelbe (de ne húzzuk át).

Elmondjuk, hogy milyen szabályokat tartunk fontosnak, majd megkérjük őket, hogy egészítsék ki, ha szükséges. A végén kérjük, hogy fejezzék ki, elfogadható-e ez így nekik. (bólintás, kézfeltartás stb.)

Csoporttitok: nem visszük ki azt, ami itt történik. Még név nélkül se meséljük el, hogy mit hallottunk, mert lehet, hogy valaki a másikra ismer. Ezt vegyük nagyon komolyan.

A másik meghallgatása: igyekezzünk mindig a beszélőre figyelni, mert nem a csoportvezetőnek mondja, hanem a csoport tagjainak elsősorban. Tiszteljük meg azt, aki beszél csönddel és figyelemmel.

Add bele magad: akkor lesz jó a csoportbeszélgetés, ha tényleg beleviszed magadat, lépj ki a komfortzónádból, de vigyázz a határaidra.

Fontos a személyesség, ne általánosságokba beszélj: „az ember” ilyen és ilyen.

10.00 Szünet

10.15 II. kis csoport: „Keresd a helyed!”

Elmondjuk, hogy a szoba egyik fala jelenti az olyan mértékű lustaságot, aminél nagyobb lustaságot már nem lehet elképzelni, az ezzel szemben levő fal pedig az olyan nagy szorgalmat, aminél nagyobb már nem lehet elképzelni. Mindenki megkeresi a szobában a maga helyét, megfelelő távolságban a szemben lévő falaktól. A két szélső és valaki középről mond egy pár szót az adott helyen állva arról, hogy miért azt a helyet választotta. Lehetőleg meséljenek egy konkrét saját élményt, történetet, amiben ez a tulajdonság megmutatkozott! Felkínáljuk, hogy mások is elmondhatják, ha szeretnék. (Ha alkalmasnak látszik a csoport, akkor meg lehet adni azt a lehetőséget, hogy egymásnak más helyet javasoljanak.)

Ezután más ellentétes tulajdonságokkal folytatjuk – mindegyikhez élmények, reflexiók:

bátor – óvatos

együttérző – távolságtartó

kezdeményező – sodródó

erőszakos – konfliktuskerülő

együttműködő – magányos harcos

Ezután különböző kérdésekben alkotunk véleményt hasonló módszerrel – ide el kell jutni, maradjon rá idő!

A hajléktalanok maguk tehetnek arról, hogy ide jutottak. – A hajléktalanok áldozatok.

Itt összevetheti a helyzetét az **együttérző – távolságtartó** skálán való helyzetével.

A cigányság helyzetének javítása a cigányság felelőssége. – A cigányság helyzetének javítása a többségi társadalom felelőssége.



Itt összevetheti a helyzetét a **kezdeményező – sodródó** skálán való helyzetével.

Az Európai Uniónak több pénzt kellene adnia az akadálymentesítésre. – Felesleges akadálymentesítésre költeni a közösség pénzét.

Beszélgetés: Ha marad még idő, akkor magára a vitára, a társadalmi kérdésekről való párbeszéd fontosságára reflektálunk.

Hogyan érezted magad a gyakorlatban? Milyen új szempontokat ismertél meg?

13.00 Ebéd

14.30 Séta egyedül/páros beszélgetés/felnőttekkel

Séta egyedül: (kis időközönként egymás után indítva őket)

Párbeszélgetés: Mi foglalkoztat engem mostanában? Miben szeretnék előrelépni az életemben?

Élő könyvtár: ki lehet bennünket „kölcsonözni” egy beszélgetésre, ha szeretnék...

15.30 Szünet

15.45 III. kis csoport: bizalomjátékok, vakjátékok a közösség, együttműködés, kiszolgáltatottság, segítség megtapasztalására (a feldolgozását készítik elő)

vakkör – ezt még a nagy csoportban, mintegy bemutató játékként, mert sok ember kell hozzá – utána rövid reflexió a bizalomjátékokról

vakvezetés

vezetési játékok: hangolódásos dülöngélés, mögötte áll és dülöngéljen a mozgásra, majd induljanak el, derékfogós követés

Mindegyik után legyen rövidebb-hosszabb reflexiók beszélgetés: hogyan élted meg, mi volt számodra nagyon jó vagy éppen nehéz élmény, mi volt könnyebb vezetni, vagy rábízní magad/vezetettnek lenni?

Melyik volt könnyebb neked, segíteni vagy segítséget elfogadni (a másokra ráhagyatkozni)?

Kerüljön szóba: gyengeség, kiszolgáltatottság, a másokra ráhagyatkozás – és segítség, szolgálat.

17.00 Szünet

17.15 A béna meggyógyításáról szóló szentírási szakasz (Mk 2,1-5)

közösség, egymás szolgálata – *ez áll a lelkigyakorlat fókuszában: miben követem Krisztust? érzékeny a nyomorúságra; gyógyító a kapcsolat vele* (15-20 perc)

Vezetett elmélkedés: beleképzeljük magunkat az evangéliumi történetbe, mintha mi is résztvevői lennénk az eseményeknek.

Szentírási részlet felolvasása

Elcsendesedés és testérzékelés

Beleképzeljük magunkat a szentírási történet résztvevői helyébe

Írd újra a történetet: az evangéliumi történetet áthelyezzük a jelenkorba. A történetet úgy írjuk újra, mintha mi magunk is a történet szereplői lennénk. A történet szereplői és cselekményének lényege legyen azonos, de jelenkori helyzetben és saját szemszögből megírva.

Játszd el a történetet (nem bibliodráma): a történet néhány jelenetéből állóképet készítünk, amelyben különböző szerepekbe helyezkednek bele a résztvevők. Néhány mondatot szólnak arról, hogy mit élnek át az adott szerepben, milyen érzések, vágyak, gondolatok kavarnak bennük.



Szünet

18.00 IV. kis csoport: beszélgetés a tapasztalatokról (a választott mód szerinti csoportokban)

Beszélgetés:

Milyen volt ez a gyakorlat? Hogyan érezted magad benne?

Hol érezted magadat leginkább megérintve? Vajon miért? Mi köze ennek az életedhez?

Milyen tulajdonságaim teszik könnyűvé vagy nehezzé nekem a segítségadást? (a történetben szereplő barátokra gondolhatunk)

Milyen tulajdonságaim teszik könnyűvé vagy nehezzé nekem a segítség elfogadását? Kinek könnyű, kinek nehéz segíteni? (a történetben szereplő bénára gondolhatunk)

Hol érezted magadat leginkább megérintve? Vajon miért? Mi köze ennek az életedhez?

További kérdések (minél többhöz hozzanak nagyon konkrét élettapasztalatokat, személyes történeteket):

Mit tesz Jézus a jelenetben? Milyen tulajdonságai, milyen viselkedés mutatkoznak meg ebben?

További evangéliumi részlet, ha szükséges: Mk 10,42-44 („Aki közületek nagyobb akar lenni, legyen a szolgátok...”)

Kik fölött van hatalmam? Mit jelent az elismerés, siker, státusz, pozíció pl. az osztályban? Mennyire fontosak ezek? Miből fakadnak?

Mik a hatalom, elismerés buktatói?

Megvan-e mindez Jézusnak? Miből fakad?

Összefér-e a hatalom, elismerés, státusz stb. a segítséssel, szolgálattal? Hogyan?

Hogyan lehet rosszul segíteni? Tudok-e úgy segíteni a rászorulókon, hogy ténylegesen feladom azt, ami a magasabb státuszomból fakad? Hogy nem „lehajolok” hozzá, hanem valóban szolgálok? (A következő nap utolsó feladatánál folytatható ez a téma.)

19.00 Vacsora

20.00 Szentségimádás

Gitárt, kottát hozz...

20.30 Páros beszélgetések folytatása/élő könyvtár felnőttekkel/laza séta mozgás a szabadban

23.00 Takarodó

2. nap

7.45 Ébresztő

8.00 Reggeli ima (zsoltár)

8.30 Reggeli

9.30 V. kis csoport: hordágyas gyakorlat

Bevezetés: (Mk 2,1–5) újbóli felolvasása kis csoportonként.

Hordágy kis csoportban *(eszköz: személyenként egy fénymásolt lap a hordággal)* (Lehet a kérdéseket egyenként felolvasni, és A4-es lapra szabadon rajzolni, írni. A kérdésekben lehet fokozatosságot jelezni – mindig, feltétel nélkül stb.)



Beszélgetés:

Utalunk az előző esti szentírási részre: most azt fogjuk megnézni, hogy az emberi kapcsolatainkban kik azok, akik minket hordoznak, illetve mi hordozunk, ahogyan a bénát a barátai.

Kiosztjuk a hordágyas lapot: megnézzük együtt a két részét a feladatnak és a hozzájuk tartozó szempontokat. A lényeg, hogy össze tudjuk gyűjteni azokat az embereket, akik minket hordoznak és mi hordozunk. Jó, ha a fiataloknak konkrét élményeket tudnak felidézni.

Beszélgetés a gyakorlatról:

Milyen érzés volt ez a gyakorlat?

Mesélj el egy konkrét élményt, amikor mások hordoztak téged!

Ez önkéntes alapon történjen, ne kényszerítsünk senki ilyen élmény megosztására.

Mesélj el egy konkrét élményt, amikor te hordoztál másokat!

Ez önkéntes alapon történjen, ne kényszerítsünk senki ilyen élmény megosztására.

Inkább segítő vagy inkább segített vagyok a kapcsolataimban?

10.30 Szünet

11.00 VI. kis csoport: Egy lépés előre (kis csoportban, leírást lásd a végén) – ez nagyon fontos tud lenni, vegyétek komolyan, utána reflexió!

Felvezetés: a keresztény ember és a társadalom viszonya

Mindenki kap egy-egy szerepet, amivel azonosulnia kell a feladat idejére. Elhangzanak az állítások, és ha azt a karakterére igaznak találja, akkor egyet előre kell lépnie. A többiek figyelik, hogy mi történik. A gyakorlat végén egyenként kérdezzük a résztvevőket, hogy milyen érzés nekik ott állni, és hogy mikor léptek vagy nem léptek előre. Ezután visszavesszük a cetlit attól, aki már elmondta, és megkérjük, hogy csatlakozzon a többiekhez.

12.00 Szünet

12.15 Beszélgetés:

- Hogyan érezted magad a gyakorlatban? Milyen érzések támadtak benned a gyakorlat közben?
- Milyen okok vezetnek oda, hogy egyeseknek sokkal jobb életlehetőségeik vannak, mint másoknak? (külső hatások, belső okok...)
- Hogyan tudunk helyesen és helytelenül viszonyulni a szükségét szenvedőkhöz? (pl. különben érzem magam, akár tudat alatt, „lehajolok” hozzájuk)
- Miért nem tud valaki kilépni a lehúzó helyzetéből? Milyen külső és főleg belső erőforrások kellenének ehhez? Az élethelyzetéből fakadóan ebből mennyi van meg?
- Mit lehetne tenni azért, hogy az egyenlőtlenségek csökkenjenek? Én mit tudnék tenni holnap?

13.00 Ebéd

14.30 VII. kis csoport: mit viszünk magunkkal?

csoportban: harmonika (visszajelzés egymásnak, hogy mit köszönök a lelkigyakorlatban az illetőnek; szeretetteljes üzenet: dicséret, bátorítás stb.)

plenáris megosztás a lelkigyakorlatról: 1 mondatban, hogy mit visz magával.



15.30 Pakolás

16.00 Indulás haza

Néhány szempont a kis csoportok vezetéséhez: (ez csak a csoportvezetőknek)

Kb. fejezzük be egyszerre a csoportmunkát: ha nagyon túllógnánk, ajánljuk fel, hogy majd ha több időnk lesz, folytatjuk, ha hamarabb végzünk, akkor pedig valamilyen egyszerű játékkal üssük el az időt.

A csoportbeszélgetés irányítása a mi feladatunk, ezért ne féljünk kérdezni vagy szükség esetén közbeavatkozni. Ha valaki hárít egy feladatot, akkor jó, ha erre rá tudunk kérdezni. (Ez a többi csoporttaggal szemben elég tisztességtelen, ha nincs rá nyomósabb oka.)

Feladatleírások

Vezetésses játék

Hangolódás: A résztvevők egymással szemben állnak, az egyikük vezet a másik követi. Egyik lábáról a másikra helyezi a testsúlyát. A másik tükrözze le ezt a mozgást lehetőleg összehangoltan, vele egyszerre. Ne álljanak túl messze egymástól, és a követő ne a szemébe, hanem a nyak és a mellkas találkozására nézzen. 1 perc után vezető-követő csere, majd újabb egy perc. Majd reflexiós kérdésekkel beszélgetünk. Milyen érzés volt? Mi volt könnyű, mi volt nehéz? Miért? (énközlésekben, ne a másiktól, hanem magáról beszéljen)

Vezetés 1.: helyezkedjenek el a teremben, ahogy szeretnének, állva. A résztvevők fele csukja be a szemét (követők). A másik fele (vezetők) a szembeecsukás után álljon be egy csukott szemű társa mögé, és fogja meg a vállait két kézzel, azután a hangolódáshoz hasonlóan testsúlyáthelyezéssel mozogjon, a csukott szemű pedig próbálja követni. Ha úgy érzi a vezető, hogy összehangolódtak, akkor elindulhatnak együtt. Vigyázzon, ne vezesse neki semminek és senkinek a másikat. Lehet kanyarodni, tolatni stb. A követő kövesse le a mozgást bizalommal. 1 perc után megállítjuk őket. A vezetők biztonságban hagyják ott a csukott szemű társukat és álljanak máshova. Vezető-követő csere, majd újabb egy perc. Utána kinyithatják a szemüket a követők, majd reflexiós kérdésekkel beszélgetünk.

Vezetés 2.: Hasonló az előzőhöz, de ezúttal nem fogja meg a vállát, hanem a követő kiteszi derékmagasságban nyitott tenyérrel a kezét. A vezető derekára teszi, majd a vezető testsúlyáthelyezését követi. Ha összehangolódtak, el lehet megint indulni, de ezúttal csak a derék magasságában kapcsolódnak, és a vezető nem fogja a követőt, hanem csak megy, figyelve arra, hogy a követőt biztonságosan vezesse. 1 perc után csere, majd újabb egy perc. Reflexió.

Vakkör

Nagyobb csoportban érdemes játszani (20-30 fő). Körbeállnak a játékosok, valaki bemegy középre, bekötjük a szemét, majd határozottan elindul bármelyik irányba. A körbeállók feladata, hogy amikor odaér, akkor gyengéden megállítsák, a vállánál fogva megfordítsák és elindítsák valamelyik irányba. A játékvezető biztatja a vakot, hogy nyugodtan, lendülettel haladjon, a többiek pedig megkéri, hogy ne éljenek vissza a vak kiszolgáltatottságával. Egy vak 1-2 percig jár a körben, majd csere.



Reflexió:

Megszületett-e a bizalom a vakban? Milyen lépésekben? Mi segítette, mi akadályozta ezt?

Vakvezetés

Válassz egy párt magadnak, akiben megbízol. Az egyikőtök lesz a vak szerepében, neki bekötjük a szemét egy kendővel. A másik fogja segíteni őt. A második körben cserélni fogtok. A gyakorlat előtt közösen meg kell beszélni, hogyan kell vezetni a másikat. 3 fő szabály van:

1. Meg kell kérdezni, igényli-e a segítséget.
2. Pozitív válasz esetén meg kell tudakolni, hogyan tudok segíteni (pl. hol foghatom meg).
3. Előre mondani fogom mindig, mit teszek/mi történik.

Figyelem, a feladat a segítség, a bizalom kiépítése, nem akadályok állítása vagy éppen a vezetett megviccelése.

Reflexió:

Megszületett-e a bizalom a vezetettben? Milyen lépésekben? Mi segítette, mi akadályozta ezt?

Mit érzett ebből a vezető? Mit tett ezért a vezető?

Visszaszámlálás

A gyakorlat leírása:

A játékosok szétszélednek a teremben. Becsukják a szemüket, és az a feladatuk, hogy visszaszámloljanak, a csoportlétszámtól egészen 0-ig. Egyszerre egy ember szólalhat meg. Mindenki részt vesz a játékban. Tilos bármilyen kommunikáció (gesztikulálás, beszéd). Ha két játékos ugyanazt a számot mondja be, a sor újraindul.

Figyeljünk arra...

A játékosok könnyen érezhetnek sikertelenséget, ekkor könnyítsünk a feladaton, de utána „nehezítsük vissza”. Hagyjuk őket küzdeni!

További változatok:

Könnyebb a játék, ha a résztvevők körben állnak és nyitva van a szemük, a kommunikáció közöttük ekkor is tilos.

Kezdjük magasabb kezdő számmal, mint a résztvevők száma.

Reflexió:

Milyen taktikát követtél?

Milyen érzés volt, amikor sikerült/nem sikerült/az utolsó pillanatban nem sikerült?

Székhimbálás

A gyakorlat leírása:

A játékosok számával egyenlő számú székből kört alakítunk. A játékosok felállnak a székeik mögé. Mindenki megbillenti jobb kezével az előtte álló széket, úgy, hogy azok csak a hátsó lábaikon álljanak. A játék célja, hogy a játékosok körbemenve az eredeti helyükre visszaérkezzenek, közben a székek nem borulhatnak fel. Egy játékos egy széket foghat egyszerre.



Semelyik széknek sem szabad 4 lábbal a padlót érintenie, vagy felborulnia, különben a játékot előlről kell kezdeni. A játék előtt természetesen van idejük a résztvevőknek átgondolni, hogyan adogatják át egymásnak a székeket. A játékosok a jobb kezükön kívül semelyik másik testrészüket nem használhatják.

A játék játszható különböző nehezítésekkel is, pl. a játékosok a játék elején egy-egy kártyát kapnak, amelyen egy-egy, a játék során követendő utasítás áll („most nem szólalhatsz meg”, „mindenképp a te ötletednek kell érvényesülnie”, „csak kérdéseket tehetsz fel” stb.). A játékosoknak a kapott utasítást kell követniük a játék során.

Vezetett reflexió pl. az alábbi kérdések mentén:

- Hogy érezted magad?
- Hogyan láttad a szerepedet a csoportban?
- Mit gondolsz a csoport működéséről a gyakorlat során?

Ha a játékot nehezített változatban játsszuk (kiosztott szerepekkel), akkor érdemes a szerepek megélésére, az ebből adódó konfliktusokra is kitérni az értékelés során.

Az inga nyelve

Más néven harangjáték. A csoport tagjai (6-10 fő) szoros körben állnak. Középre áll valaki, karját maga előtt összefonja, törzsét kiegyenesíti, térdben, csípőben kimerevíti magát, majd eldől valamerre. A körben álló játékosok maguk előtt tartják a kezüket, amerre dől, az éppen ott álló játékosok tenyerükkel felfogják és ismét a közép felé lendítik. A középen álló jobbra-balra, előre-hátra imbolyog, mint a harang nyelve.

Figyelem! Nem szabad túl nagyot lendíteni rajta, sem megfogni, rántani stb., csak finoman a közép felé visszabillenteni!

Rövid reflexió utána: hogyan született meg a bizalom, mi (ki) nehezítette és könnyítette?

Bizalmi esés

A párok egymást követően játsszák, ne egyszerre, hogy mindenkire nagyon tudjunk figyelni. A pár egyik tagja háttal áll a másiknak, a másik mögötte 1-1,5 méterre, kissé rugózva, a lábaival elől-hátul kitámaszt, karját előre tartja, hogy a társát elkaphassa. Jeladásra a háttal álló merev testtel hátradől, a mögötte álló elkapja. Utána csere. A vezető elsőként mutassa be valakivel. A magasság- és testsúlykülönbség nem különösebben zavaró.

Különösen fontos, hogy az elől állóban megszülessen a bizalom, ami törekény, ha a mögötte álló nem magabiztos az elkapásban. Ne kockáztassunk, először viszonylag rövid dőlés után kapjuk el, ha nagyon biztosak vagyunk, akkor lehet engedni, hogy hosszabb legyen az esés. Reflexió: a bizalom megszületésének lépéseire.

Liftezés

Egyvalaki lefekszik a földre kinyújtott testtel. Karjai a combja mellett, szeme lecsukva. Valaki a fejéhez áll, a többiek a vállától a fejéig kétoldalt. Mindenki leguggol, és mindkét kezüket úgy rakják a fekvő társuk alá, hogy az a tenyerükön nyugodjon. A vezető jelére a csoporttagok nagyon lassan a levegőbe emelik a fekvőt, amennyire csak tudják: az alacsonyabbak teljesen kinyújtva a karjukat a fejük fölé emelik, a többiek addig, hogy a teste vízszintes maradjon. Végül lassan leeresztik úgy, hogy a teste puhán érjen földet. Közben



néma csöndben vannak, csak tekintetekkel kommunikálnak. Egymásra figyelés és összmunka szükséges, egyenletesen lassú tempóban kell emelni és leereszteni. A vezető némán irányítson. Ki lehet próbálni néhány lépést is. Hívjuk fel a figyelmet, hogy a cél az, hogy a felemeltnek örömet okozzunk, nem akrobatikus feladat! Mindenkiel végezzük el, senki ne maradjon ki, hacsak nincs nagyon erős ellenállás.

Reflexió: milyen érzések voltak benned, hogyan alakult ki a bizalom? Mindenki szólaljon meg, miután felemelték!

Hordágyas

A béna meggyógyításának történetében az igazi barátság jó példáját láthatjuk. (Mk 2,1-5)

Kik azok, akiket én hordozok?

Akiket mindig elviselek.

Akik feltétel nélkül számíthatnak rám.

Akiket bátorítok, ha elesnek, szeretettel kijavítok, ha tévednek.

Akikbe próbálok erőt önteni, ha elkeserednek.

Akiket meghallgatok, bizalommal megoszthatják velem küzdelmeiket, sikereiket, kudarcaikat.

Akiket nem teljesítményeik miatt szeretek, hanem önmaguk miatt.

Írd a neved a hordágy egyik fogójához, és írd a hordágyra azok nevét, akikre a fentiek mind igazak! Olyanokat írd, akiknek nemcsak kész vagy ezeket megtenni, hanem ténylegesen meg is teszed!



Megfordítva is feltehetem a kérdést: **Kik azok, akik hordoznak engem?** (felnőtt is lehet), akikre a következők jellemzők:

Akik mindig elviselnek engem.

Akikre feltétel nélkül számíthatok.

Akik felemelnek, ha elesem, kijavítanak, ha tévedek.

Akik erőt öntenek belém, ha elkeseredek.

Akik meghallgatnak, megoszthatom velük küzdelmeimet, sikereimet, kudarcaimat.

Akik nem a teljesítményeimért szeretnek, hanem önmagamért.

Írd a hordágyra a neved, és a fogantyúkhöz azokat, akikre a fentiek mindegyike igaz! Olyanokat írd, akik nemcsak készek ezeket megtenni, hanem ténylegesen teszik is!



Egy lépéssel közelebb

15 szerepkártya, amelyeken különféle élethelyzetben lévő személyek leírása található (ha kevesebben vannak, az 1-3. kihagyható):

25 éves, albérletben élő anya, aki gyermekét egyedül neveli
15 éves kamaszlány, akinek cukorbetegsége van
45 éves egyedülálló közalkalmazott, egyetemi tanszékvezető
18 éves hallássérült tehetséges fiú, szegény, vidéki család gyermeke
25 éves kétdiplomás szőke titkárnő
20 éves munkanélküli afgán menekült, nincs szakmája
17 éves túlsúlyos gimnazista fiú, gazdag szülők gyermeke
25 éves budapesti hajléktalan, korábban családos nyomdai dolgozó
16 éves gyermekotthonban élő szakmunkástanuló
19 éves anya, akinek társa heroinfüggő
35 éves sikeres, családos üzletember
14 éves kínai lány, aki a szülei éttermében esténként felszolgál
18 éves, kerekesszékhöz kötött gimnazista fiú
17 éves, jól tanuló lány, alkoholista szülők gyermeke
18 éves, érettségi előtt álló roma lány

Szituációk:

Hangosan olvassuk fel a szituációkat, és arra kérjük az önkénteseket, hogy lépjenek előre egy lépést, ha a szituációt szerepére illőnek találja.

Kiskorodban jártál óvodába, és jól érezted magad ott.

Szép lakásban vagy házban laksz.

Van otthon tévéd, telefonod és interneted is.

Gyakran fordulnak hozzád az emberek tanácsért.

Nem kell attól félned, hogy a rendőr megállít az utcán.

Ha segítségre van szükséged, tudod, hogy kihez fordulj.

Nem érzed magad kirekesztettnek származásod miatt.

Sosem voltak komoly anyagi gondjaid.

Egyszer egy évben megengedhetsz magadnak egy külföldi utat.

Bármikor meg tudod hívni barátaidat a lakásodba.

Érdekes életet élsz, és ígéretes jövő előtt állsz.

Nem kell attól tartanod, hogy megjegyzéseket tesznek rád, vagy megtámadnak az utcán.

Úgy érzed, hogy tudásodat és képességeidet elismerik.

Van szavazati jogod, részt vehetsz a választásokon.

Nem kell féltened (majd) a gyermekeidet.

Megbeszélés

Kérdezzünk meg sorra mindenkit: 1. milyen szerepben voltak? 2. milyen érzések vannak bennük?



Szempontok a lelkigyakorlat értékeléséhez

Értékelje 1–5 közötti skálán a lelkigyakorlat egyes programjait! Ha hozzáfűz rövid megjegyzést, érthetőbbé válik az értékelése.

„Hogy vagy” körök

Szentmise

„Keresd a helyed” ellentétpárok között

Vezetett elmélkedés

Jézus és a tanítványok jellemzői, személyes visszajelzés

Séta: páros beszélgetés

Séta: egyedül az erdőben

Film: Éltrevalók

Beszélgetés a filmről

Hordágyas

Egy lépés előre

Harmonika

Személyesen kiemelt gyakorlatok

Ez a gyakorlat adott nekem a legtöbbet:... Mert...

Ez a gyakorlat nem volt jó nekem:... Mert...

Csoportvezető:... (neve)

Azt szeretném megköszönni a csoportvezetőnek, hogy...

Azt tanácsolom a csoportvezetőnek, hogy...



Emberi méltóság, közösségépítés, határaink

Lelkigyakorlat 10. évfolyam*

Kezdés: 9.30

Befejezés: 16.00

Kellékek: **csomagolópapír**, laptop, **sálak**, idézetek kinyomtatva, post-itek, Dixit-kártyák, magyar kártya, **ragasztó, olló, filctoll, különböző tárgyak, projektor (ha rendelkezésre áll) (értékcitit jó lenne kivetíteni) JBL**

1. nap

Csapatépítő játékok (9.30-10.00)

- érintős-találkozó játék
- Ház, lakó, földrengés: Ehhez a játékhoz legjobb, ha a hárommal osztható plusz 1 ember kell. Ketten-ketten szemben állnak egymással és megfogják egymás kezét: ők a „ház”. Egy valaki belebújik az így keletkező „házba”: ő a „lakó”. És egy ember marad „otthonaltan” (de ha úgy jön ki a lépés, lehet kettő is). Ha az „otthonaltan” (vagy ha ketten vannak, akkor felváltva) elkiáltja magát: **HÁZ!** akkor a „lakók” megmaradnak a helyükön, a „házak” pedig szétrebbennek és egy másik „lakót” keresnek – de együtt maradnak. Természetesen ezzel az „otthonaltan” hamarjában „lakóvá” válhat. Ha azt kiáltja az új „otthonaltan”: **LAKÓ!**, akkor a „házak” felemelik a kezüket és kiengedik a „lakókat”, akik egy új házat keresnek, és így másvalaki lesz „otthonaltan” (vagy ketten). És amikor az „otthonaltan” azt kiáltja: **FÖLDRENGÉS!**, akkor mindenki elmozdul, bárkiből lehet újra „ház”, „lakó” vagy „otthonaltan”. Ebben a játékban a tempó nagyon fontos, értelemszerűen.
- Szurkolós kő-papír-olló: párban kő-papír-ollóznak a gyerekek. A nyertes mögé beáll a másik. A nyertes tovább játszik egy nyertessel. A nyertesek háta mögöttiek szurkolnak, hajrá, hajrá, az elől álló nyerteseiknek. Végül egyik nyertes mögé felsorakozik a többség.
- Evolúció: páros számú játékos játszhatja. Mindenki tojásként kezd, a két öklével gyengéden ütögeti a fejét, és azt mondogatja: tojás, tojás, tojás, miközben összevissza mozog a térben. Két tojás kő-papír-ollóval dönti el, ki lép a következő evolúciós fokozatra: csibévé válik, kis szárnyakat imitálva mozog összevissza, és azt ismétleti, csibe, csibe, csibe. Két csibe szintén kő-papír-ollóval lép tovább, és sassá válik: nagy szárnyacsapásokat imitálva mondogatja mozgás közben: sas, sas. Két sas kő-papír-olló, Superman lesz belőlük, egyszerűen feltartja a jobb karját az ég felé. Már nem kell továbblépnie. Az első Superman megszületéséig játszunk.

10.00-10.45

Szabályok, napirend megbeszélése

Közös nyitókör Igékkel: Hogy érkezettél ma?

Bevezető a témáról: 10 p

úton, útkeresés, célok

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Nagykanizsa



Bejelentkező kör: A téma és én (10.45-11.15) Kis csoportban

Hogy vagy itt most? Hogy állsz a témához? (dixit kártya kiválasztása)

Válassz két képet, amelyek számodra kapcsolódnak a témához és ahhoz, ahogy ma itt vagy! Ha mindenkinek sikerült választani, egy önként vállalkozó megmutatja a képeit és elmondja, hogy miért ezeket választotta. Ezután szólít valakit.

Vagy:

Válassz egy tárgyat, ami legjobban kifejez téged! Hogyan kapcsolódsz a témához? (Nagy körben választanak és utána kis csoportban megosztják.)

11.15-11.35 Szünet

11.35-12.45

Értéklitic játék+megbeszélés (Ezt beszéljük majd meg, hogyan bonyolítjuk le pontosan)

12.45-14.30 Ebéd +szünet

14.30-16.00

Motiváló célok előnye, rövid bevezető 10 p

Kis csoport:

Értékek – néhány bevezető gondolattal + kérdések (mindenki gondolja végig az elhangzottakat és válasszon a kérdések közül! Írják le a papírra az értéket, és azt a kérdést, amiről úgy érzik, hogy előreviszi őket + válaszolják meg!)

Megosztás a leírtakból, Melyik volt a lehangsúlyosabb? Mi visz előre?

egymásnak visszajelzés: Mi az, amit a többiektől kaptam, ami engem is előrevisz?

Nap zárása kis csoportban: Mit viszek haza?

2. nap

9.30-10.15 Napindító játékok

Játékok (9.30-10.15)

Családjáték

A gyerekek körben ülve helyezkednek el. A székek száma eggyel kevesebb, mint a résztvevőké. Mindenkire sorban osztunk egy szerepet: anya, apa, gyerekek, nagyszülők. A kör közepén levő játékos történetmesélésbe kezd. (Pl. Pintérék a kertvárosban laktak. Két kutyájuk volt. Mindig a gyerekek feladata volt megetetni őket...) Mikor elhangzik bármely családtag neve, az adott szereppel bíró emberek helyet cserélnek. Az ötödik kulcsszó a játékban a család. Mikor a történetben ez hangzik el, mindenkinek helyet kell cserélnie. Fontos! Szomszédos emberrel nem szabad helyet cserélni! Akinek nem jut hely, a kör közepére megy és folytatja a történet mesélését.

Plüssfogócska

Kellékek: plüssállatkák.

A résztvevők körben állnak. A játékvezető indítja a kört. A plüssállatkát dobja valakinek a következő szavakkal: XY dobja YZ-nek. A feladat mindenkinek hasonló: a figurát egymásnak dobálni úgy, hogy mindenkihez eljusson. Miután körbeért a játékszer, megpróbálják mindezt gyorsabban megtenni, figyelve a sorrend betartására. Majd újabb plüssfigurát „vet be” a játék vezetője. Ezt később indítja, de a feladat ugyanaz: adják körbe a játékosok, minél gyorsabban. Cél, hogy az utóbbi figura mielőbb beérje, vagyis elkapja az előzőt.



Méhecske

A játékosok körben állnak. A játékvezető a kör belsejében, gyors helyváltoztatásokkal züm-mögő hangot adva hirtelen megáll egy-egy játékos előtt. Az illetőnek, aki előtt megáll, ekkor gyorsan le kell guggolnia. Két szomszédja pedig a guggoló fölött tenyerét összecsapja. Nehezebb, összetettebb feladatsorokat is ki lehet találni a két szomszédnak (taps, majd tenyérösszecsapás; comb megütése, taps, tenyérösszecsapás stb.).

Kacsintós

Páratlan számú gyereksereg játszhatja a játékot. A gyerekek álljanak párba, majd a párok egymás mögé, kettős körben álljanak fel. Az egyedül maradt játékos a kör közepére áll. A kör közepén álló játékosnak párt kell szereznie, kacsintással. Az a belső körben álló játékos, aki észreveszi, hogy rákacsint a kacsintó, oda kell szaladnia hozzá. A külső körben álló párjának, viszont az a feladata, hogy ezt megakadályozza. Akit időben elkap a párja, – az érintés is elég – az visszalép a helyére. Ha viszont valaki megszökött, a hoppon maradt játékos belép a kör közepére, s a továbbiakban ő próbál kacsintással párt szerezni. A megszökött játékosnak az előző kacsintó mögé kell állnia, a kettős körbe.

Ház, lakó, földrengés

Ehhez a játékhoz legjobb, ha a hárommal osztható plusz 1 ember kell. Ketten-ketten szemben állnak egymással és megfogják egymás kezét: ők a „ház”. Egy valaki belebújik az így keletkező „házba”: ő a „lakó”. És egy ember marad „otthonosan” (de ha úgy jön ki a lépés, lehet kettő is). Ha az „otthonosan” (vagy ha ketten vannak, akkor felváltva) elkiáltja magát: HÁZ! akkor a „lakók” megmaradnak a helyükön, a „házak” pedig szétrebbennek és egy másik „lakót” keresnek – de együtt maradnak. Természetesen ezzel az „otthonosan” hamarjában „lakóvá” válhat. Ha azt kiáltja az új „otthonosan”: LAKÓ!, akkor a „házak” felemelik a kezüket és kiengedik a „lakókat”, akik egy új házat keresnek, és így másvalaki lesz „otthonosan” (vagy ketten). És amikor az „otthonosan” azt kiáltja: FÖLDRENGÉS!, akkor mindenki elmozdul, bárkiből lehet újra „ház”, „lakó” vagy „otthonosan”. Ebben a játékban a tempó nagyon fontos, értelemszerűen.

Szurkolós kő-papír-olló

Párban kő-papír-ollóznak a gyerekek. A nyertes mögé beáll a másik. A nyertes tovább játszik egy nyertessel. A nyertesek háta mögöttiek szurkolnak, hajrá, hajrá, az elől álló nyerteiknek. Végül egyik nyertes mögé felsorakozik a többség.

Evolúció

Páros számú játékos játszhatja. Mindenki tojásként kezd, a két öklével gyengéden ütögeti a fejét, és azt mondogatja: tojás, tojás, tojás, miközben összevissza mozog a térben. Két tojás kő-papír-ollóval dönti el, ki lép a következő evolúciós fokozatra: csibévé válik, kis szárnyakat imitálva mozog összevissza, és azt ismételteti, csibe, csibe, csibe. Két csibe szintén kő-papír-ollóval lép tovább, és sassá válik: nagy szárnycsapásokat imitálva mondogatja mozgás közben: sas, sas. Két sas kő-papír-olló, Superman lesz belőlük, egyszerűen feltartja a jobb karját az ég felé. Már nem kell továbblépnie. Az első Superman megszületéséig játszunak.

Csoportos jellemzés

A csoport egyik tagja háttal fordul a többieknek. A gyerekek jelbeszéddel kiválasztanak valakit maguk közül, akiről mondanak igaz állításokat, rá jellemző dolgokat. Ne legyen



bántó, és olyan se, amiből túl könnyű kitalálni. A háttal állónak, meghatározott időn (pl. 2 percen) belül ki kell találni, kit jellemeznek. Ha kitalálja, ő választja a következő hátraforduló játékost. Úgy is lehet játszani, hogy a háttal állónak barkochbázással kell kitalálni a kiválasztott személyt, meg lehet állapodni, mennyit kérdezhet.

Történet

(egyszer játszható el, de hosszú is lehet)

Előzőleg kiküldött társunknak azt mondjuk, közösen kitaláltunk egy történetet. Az ő feladata barkochba-kérdések segítségével kitalálni, hogy milyen történetre gondoltunk.

A játék lényege: Ha magánhangzóval kezdődik a kérdés, „igen”-nel, ha mássalhangzóval, akkor „nem”-mel válaszolunk. Az eredmény rendkívül érdekes lesz.

Társfelismerés vakon

Kört alkotunk. A kör közepén csukott szemmel áll az egyik játékos. A körben állók menetirányban elindulnak, majd a közepén álló játékos jelzésére megállnak. A kitaláló (ő áll a kör közepén) csukott szemmel rámutat valamelyik társára, aki helyén maradva elváltoztatott hangon szólal meg. A kitalálónak hangról kell felismernie társát. Ha sikerül, helyet cserélnek.

Kapus

Az általunk alkotott kör közepén álló társunk csak az általunk előre megbeszélt két ember között (a „kapun”) léphet ki a körből, akik kapu mivoltukat pusztán arckifejezéseikkel, főleg szemükkel jelzik neki. A többiek nézzenek elutasítóan!

Irányítás

Egy játékos kimegy a szobából, a többiek megbeszélnek egy egyszerű tevékenységet (pl. töltsön egy fél pohár vizet a bal oldali üvegből és kínálja meg vele X játékost). A kiküldött játékos bejön, a többiek nem szólnak semmit, csak a szemükkel mutatnak, így kell rájönni, mit kell csinálni. Ha a játékos jól koncentrálnak egymásra, bonyolult cselekvési folyamatokat is végre tudnak hajtani ilyen módon.

Változat: A beszédén kívül bármilyen más nonverbális jelzést is használhatunk a cselekvő segítéséhez (pl. mutogatás).

Változat: zümmögős. Ha jól csinál, a csoport hangosabban zümmög, ha rosszat, halkabban.

Bomba játék

Süket, vak, néma játék

Mit fog csinálni?

Egy embert kiküldünk a teremből, és távollétében megbeszélünk egy szituációt. Megvitatjuk azt is, hogy a csoport szerint hogyan viselkedne az illető ebben a helyzetben. Ezután behívjuk, és a helyzet ismertetése után ő is elmondja, mit csinálna az adott szituációban. Ha jó a csoport, akár el is játszhatjuk a szituációt.

Hotelportás

A történet egy hotelben játszódik, ahol a vendégek egyikének valamilyen komoly problémája akadt. Ezt megoldandó hívja is a portást, a kommunikáció viszont kisebbfajta nehézségekbe ütközik, a vendég ugyanis süketnéma. A vendégnek el kell mutogatnia a problémáját, és aztán a portással közösen megoldást is kell találniuk rá. A portás természetesen beszélhet.



Változat: Két csapat játszik, az egyik csapat kitalálja, mi legyen a vendég gondja. Ezt meg-súgják a másik csapat egy tagjának, aki „elpanaszolja” bánatát a csapatának. A csapatnak természetesen segítenie kell a problémán.

10.15–10.30 Szünet

10.30–11.45 Mese + feldolgozás kis csoportban

11.45–13.30 Ebéd + szünet

13.30–14.30 Kártyás játék

14.30–15.30 Lábnymok, hiszen nem vagyunk egyedül az úton (lelkigyakorlatos fü-zet), fénymásolva Gyakorlati feladat + megosztás...

15.30–16.00 Záró imaalkalom, hálaadás

Imaalkalom

Megbocsátás

A megbocsátás nem érzelmi kérdés. Nem arról van szó, hogy az ellenséggemmel, az en-gem üldözővel szemben alapból ugyanolyan vagy hasonló érzéseim legyenek, mint a szere-lemben, vagy egy anyának, apának az újszülött vagy kicsi gyermekével szemben. A szeretet és a megbocsátás akarati kérdés. A megbocsátás első lépésben azt jelenti, hogy nem akarok rosszat az engem bántónak, nem forralok ellene bosszút, hanem jót akarok neki és akarok és tudok érte imádkozni. (Ha magam képtelen lennék rá, akkor) Tegyek ezt Jézus nevében, kérjem az Ő segítségét.

A rosszat nem viszonzom rosszal. Lemondok a harag, a megbántottság érzésének ma-gamban való ápolásáról. Amikor éppen bántanak, akkor ott lehetnek bennem ezek a nega-tív érzések, de nem adok nekik teret, hanem Isten kegyelmével igyekszem legyőzni ezeket magamban. Kell hozzá az én erőfeszítem, az én akaratom. Ha ezt a szándékot látja Isten bennem, ezért újra meg újra imádkozom, biztos lehetek benne, hogy Ő megadja hozzá a kegyelmet, hogy kitartsak ebben a lelkületben.

Nem azzal kell foglalkoznom, hogy mit tesz a másik. Az nem az én harcom, az az övé. Az én harcom az, hogy leküzdjem magamban a negatív érzéseket, és imádkozzam az engem bántóért.



Kapcsolatok

Lelkigyakorlat 11. évfolyam*

Időkeret:

I. blokk: csütörtök 9.00–13.00

II. blokk: csütörtök 15.00–17.00

II. blokk: csütörtök 19.00–22.00 (film)

IV. blokk: péntek 9.00–13.00

V. blokk: péntek 14.30–15.00 (zárókör)

A csoportvezetők a blokkokon belül részben szabadon döntenek a programelemekről.

Ha fakultatív feladatot ajánlunk, azokra is reagáljon a csoportvezető utána.

Csütörtök

Csoportvezetők megbeszélése 8.30-kor, rövid reflexió 13.00-kor és 17.00-kor.

I. blokk: 9.00–13.00

Javaslat: három rövidebb (15–20 perc) vagy egy rövidebb és egy hosszabb (30 perc) szünet legyen benne. A szünetekre javaslat: séta, készíts fotót a környéketeken valami érdekes apróságról, amit majd bemutatsz.

1. „Hogy vagy?”-kör és ráhangolódás (70 perc)

1. Közös:

Hogy vagytok?

2. Pármunka (véletlenszerűen, 10 perc): Kérdések a másikhoz: 1. Tudj meg minél több nagyon konkrét dolgot a társad hétköznapi életéből (pl. Mit evett ma reggelire? Milyen színű a párnája?) 2. Tudj meg néhány meglepő dolgot a társadról, amiről azt feltételezed, hogy kevesen tudják! – a csoportba visszajöve mindenki csak nagyon röviden beszámol, néhány konkrétum, néhány meglepő dolog a másiktól (ez utóbbi ne legyen túl bizalmas, se sértő). (beszámolók 5 perc)

3. Kisfilm: „Rabbit and Deer” (35 perc)

„Rabbit and Deer” – Moholy-Nagy University of Art and Design – Péter Vác
megbeszélés

(film: 17 perc, megbeszélés: 15 perc)

4. Pármunka (véletlenszerűen, 5 perc): Írjatok egyperces párbeszédet, amelyben elhangzik a következő párbeszédrészlet is: – *Ez azért kicsit sok.* – *De hát éppen ez a lényeg!* – *Akkor viszont te se maradj ki!* – *Jó, de mi legyen a többiekkel?* Játsszátok el a lehetőségeken belül!

Megbeszélés (reakciók, kérdések egymáshoz, 10 perc)

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Budapest



2. Kapcsolatok – ráhangolódás (40 perc)

Alkossuk meg egy tipikus, átlagos 11.-es piarista diák kapcsolati hálóját: öt, számára fontos kapcsolati személyt! Három-négy fős kis csoportok – , majd osszák meg: kapcsolat megnevezése (pl. anya) – viszony leírása kulcskifejezésekkel:

1. kapcsolat három jelzője
 2. három fő beszélgetéstéma köztük
 3. három tipikus mondat, ami elhangzik köztük (stílus is!)
- kapcsolat megnevezése stb.
(csoportmunka: 20 perc, megbeszélés 20 perc)

3. Kapcsolataim/1. (közelség-távolság) (60 perc)

Egyéni munka és megbeszélés:

mindenki ráírja a saját kapcsolati személyeit post-it cetlikre, ezeket elrendezi magának, térben is elhelyezve önmagához képest – Kit mennyire érzel magadhoz közel állónak? (bizalom, személyes, érzékeny témákról is; mit kapok tőle stb.).

legyen 5 különböző személy

előre: idézz fel konkrét élményt vele kapcsolatban, ami a közelséget-távolságot jelzi

Elmesélés egymásnak, értelmező kérdések (csopez.) – pl. konkrét élmény vele, mi jelzi számodra a közelséget-távolságot...

elemző beszélgetés (pl. érdekes, hogy ki mit tett rá, pl. rátette-e a családját? csoportokat vagy egyéneket? Mi alapján? Kit miért?)

aki megosztja, ahhoz intézzen mindenki kérdéseket

itt már megjelenhetnek nagyon személyes és/vagy nehéz helyzetek is – csoportoz. döntése, hogy mennyire megy bele – fel lehet ajánlani külön személyes beszélgetést erről (csoporttitok!)

(egyéni munka: 10 perc, megbeszélés: 50 perc – fejenként 5 perc)

4. Kapcsolataim/2. (metafora-játék) (50 perc)

Kellék: papír, toll

Alkoss metaforákat vagy hasonlatokat a kapcsolataidra. A képben jelenjen meg a két szereplő: a kapcsolatom és én. Egy leírás legalább 4-5 szóból álljon, jelenjen meg benne a kapcsolat néhány fontos vonása. Mindenki alkosson három ilyet.

Pl. (bocsánat, ha ügyetlen): *tanár és én: kertész, aki a fát metszi és locsolja, tápanyaggal ellátja; padtársam és én: az autó két hátsó kereke, amit a motor hajt egy irányba; illetve: „Az vagy nekem, mint testnek a kenyér...”* (Shakespeare)

Mindenki mondjon el egyet-egyét, csak a képet és hogy kire vonatkozik, de ne fűzzön hozzá értelmezést. A csoporttagok fűzzék hozzá az értelmezésüket: ki milyen jelentést lát benne. A végén az ötlet gazdája reflektáljon a többiekre.

Ha jók a metaforák, akkor a képben sokkal több jelentés van, mint amit az alkotója beletett, erre a többiek rámutathatnak – pl. a kertész magának gondolja a fát, de a tanár is?; az autó kerekei szükségképpen egy irányba mennek – és a diákok? ... A képek megalkotása és a többiek értelmezése is megvilágíthatja a kapcsolataink néhány jellemzőjét.

(egyéni munka: 5 perc, megbeszélés: minden ötletéről 2-3 perc, összesen 40 perc)



5. Kapcsolataim/3. (gyurmaszobor) (40 perc)

Kellék: gyurma

Ábrázold egy számodra fontos kapcsolatot gyurma-szoborban (ha nincs, akkor rajzban)! Törekedj a szimbolikus ábrázolásra! Tölts el a szobrászkodással 20 percet!

Mutasd be a többieknek! Mindenki fűzze hozzá, mit lát a képen, mi minden fejeződik ki benne a kapcsolatból – de erre az alkotó még ne reagáljon!

Végül az alkotó reflektáljon a hallottakra: 1. milyen érzés volt hallgatni; 2. megértettél-e valamit ebből a kapcsolatból a többiek hozzászólásaiból; 3. mit akartál kifejezni a szoborral. (egyéni munka: 20 perc, megbeszélés: 20 perc)

II. blokk 15.00–17.00

Csoportvezetőknek reflexió 17.00-kor

Az I. blokk 2., 4. vagy 5. feladata ide tehető.

Adjanak időt a filmnek: lassan indul, nem könnyű, de nagyon erős hatással van arra, aki végignézi.

6. A kapcsolatok összetevői (súlyozás babszemekkel) (50 perc)

Kellék: 30 babszem, papír, toll

Ötletbörze: mi alapján kategorizálhatjuk, osztályozhatjuk, rangsorolhatjuk a kapcsolatainkat? Szempontok gyűjtése: pl. tartósság, mélység, idő, adottságok (pl. rokon), mi köt össze (munka-közös tevékenység) stb.

Egy A/4-es papírt osszunk fel hat részre, mindegyikre írunk rá egy-egy szempontot: 1. együtt töltött idő 2. elköteleződés 3. fizikai érintkezés, testi intimitás 4. őszinteség, megnyílás, lelki intimitás 5. megbízhatóság 6. szenvedély

Kapcsolatfajták: 1. barát 2. barátnő, szerelmes 3. szülő 4. ...

Nevezzünk meg egy kapcsolatfajtát, majd mindenki osszon szét 30 babszemet aszerint, hogy az adott összetevők mennyire jelentősek, fontosak ebben a kapcsolatban.

Szempontok: Mindenki mutassa be, indokolja a döntéseit. Kérdésekkel indítsunk beszélgetést arról, milyen összetevő miért fontos egy kapcsolatban: milyen dilemmák merültek fel közben? Miért fontosabb egyik szempont a másiknál? Lehetőleg mindenki mondjon konkrét élményt, történetet, amelyben ez a szempont megjelent, ahol megélte ezt.

A megbeszélés végeztével nevezzünk meg új kapcsolatfajtát, hasonlóan az előzőhöz. Először kevésbé komoly, aztán komolyodjon (várható jó témák: pl. szülők és őszinteség; őszinteség a párkapcsolatban)

(ötletbörze: 5 perc; egyéni munka és megbeszélések: 40 perc)

7. Páros beszélgetés (min. 40 perc – erre mindenképpen maradjon elég idő!)

névsor megosztott google dok.ban – iratkozz fel valaki neve mellé, akivel beszélgetsz 40 percet (szempontok)

ha van idő: 40 perc után vissza, vagy folytatják, vagy választanak másik párt

szempont a beszélgetéshez: a nap során felmerült témákat osszák meg egymással: hogy vagy a lelkigyakorlattal, filmecske, kapcsolataim, kapcsolatok szempontok szerint stb. de legyenek szabadok, viszont törekedjenek rá, hogy ne felszínes csevegés legyen



III. blokk 19.00–22.00

8. film

A régi város (Manchester by the Sea) + beszélgetés csoportokban (2,5 óra)

Manchester by the Sea

a fenti drive mappát csak az előző blokk végén osszuk meg, ne nézegessenek bele korábban

A beszélgetéshez:

első körben: Volt-e, amit nem egészen értettél?

beszéljünk róla: tizen- és huszonévesen teljesen érthető okokból a film igazi súlya nem biztos, hogy átélehető (alaptörténete a gyász feldolgozása, személyes és családi tragédiák, spoiler alert: a házasság tönkremenetele, szülő, gyerekek elvesztése)

Emelj ki egy emlékezetes képkockát – miről szól ez, miért ezt választottad?

Emeljünk ki olyan képeket, ahol nem a cselekmény dominál (művészien komponált, hatásos képeket) a film felépítéséről, hatáskeltő alapötletéről: fokozatosan ismerjük meg a múltat, ami a főszereplő kezdetől különös viselkedését magyarázza; egyre többet értünk meg belőle (egyre súlyosabb traumák derülnek ki), apró mozaikokból áll össze a múlt és a múlt fel(nem)dolgozása a film legvégére, dicsérjük a forgatókönyvet: nagyon erős, hatásos szöveg, minden klisé vagy giccset elkerül (amire lenne pedig mód); kitűnő felépítés, nem a hatáskeltés miatt, hanem mert egyre jobban behúzza a nézőt abba, hogy a lélektani mélységet akarja megérteni, ne a sztori fordulatait várja a súlyos drámát remek humorral együtt teszi elfogadhatóvá; nagyon személyes és nagyon életszerű film

Idézz fel olyan részleteket, amikben jól megmutatkozik a főszereplő, Lee személyisége gyűjtsük össze Lee személyiségének alapvonásait – pl. hallgatagsága, elfojtása meghatározó; semmiféle bepillantást nem enged a lelkébe; agresszivitását a traumák magyarázzák (hogyan? kis pszichológia) viszonya a feleségével – mi teszi érthetővé?

Kulcsjelenet a volt feleségével az utcán a film vége felé: idézzük fel pontosan, miket mondanak, értsük meg minél jobban, mi van bennük, mi mutatkozik meg a lelkük mélyéből ebben a jelenetben, mit szeretne a felesége, miért?

Mit reagál Lee, miért?

Kulcsmondat: „nem maradt semmi, csak az üresség” – ez mit jelent?

Mi történik közvetlenül ez után Lee-vel? Miért?

Patrick (unokaöcs):

Gyűjtsük össze személyiségének alapvonásait és a köztük lévő különbséget Lee-vel! Hogyan viszonyul apja halálához?

Hogyan alakul Lee és Patrick viszonya? Mi történik köztük? Próbáljunk a mélyére ásni, emeljünk ki konkrét jeleneteket, ahol kettejük viszonya jól megmutatkozik!

Mik a lépései a kapcsolatuk megváltozásának? Melyik lépés miért következik be?

zárlat: Milyen feloldás van?

zeniaiális részletepizódok: Patrick anyja és új párja – mi történik abban a jelenetben? Mi a baj ezzel a párral?

(film: 2 óra 20 perc, megbeszélés: 30 perc)



Esti ima (pl. examen)

csoportvezetők

Péntek

Csoportvezetőknek reflexió 8.45-kor, 13.00-kor és 15.00-kor

IV. blokk 9.00–13.00

9. Imamódok (30 perc)

a végén legyen reflexió: hogy élted meg

1. Imaginatív = ignáci – kb. 20–25 perc:

Eloolvassuk kétszer az evangélium szövegét:

inkább értelmünkkel próbáljuk felfogni;

inkább szívünkkel próbáljuk befogadni.

Vezetett elmélkedés:

keresztvetés, Szentlélek segítségül hívása elcsendesedés: szem lehunyása, csend megengedése, lassan mondjuk, hogy mit képzelünk el: a fizikai környezetet és körülményeket; a találkozást; a beszélgetést. Fontos, hogy magunkat is képzeljük bele a történetbe, a végén szólítsuk meg személyesen Jézust, és kérdezzünk tőle, beszélgessünk vele, visszatérünk a jelenbe, rövid belső hálaadó imában megköszönöm Istennek, amit tapasztaltam, amit megtudtam róla Dicsőség...

Megosztás

1. kör: Mindenki számoljon be tapasztalatairól, 2. kör: Abból, amit a többiek mondtak, mit viszek magammal?

2. Aktualizáló imagináció = ágostonos – kb. 20–25 perc:

Eloolvassuk kétszer az evangélium szövegét:

inkább értelmünkkel próbáljuk felfogni;

inkább szívünkkel próbáljuk befogadni.

Vezetett elmélkedés:

keresztvetés, Szentlélek segítségül hívása elcsendesedés: szem lehunyása, csend megengedése, lassan mondjuk, hogy mit képzelünk el: mai körülmények között a fizikai környezetet és körülményeket; a találkozást; a beszélgetést. Fontos, hogy magunkat is képzeljük bele a történetbe, a végén szólítsuk meg személyesen Jézust, és kérdezzünk tőle, beszélgessünk vele, visszatérünk az aktuális helyre, rövid belső hálaadó imában megköszönöm Istennek, amit tapasztaltam, amit megtudtam róla Dicsőség...

Megosztás

1. kör: Mindenki számoljon be tapasztalatairól, 2. kör: Abból, amit a többiek mondtak, mit viszek magammal?



3. Repetitív = benedeki – kb. 20–25 perc:

Eloolvassuk kétszer az evangélium szövegét:

inkább értelmünkkel próbáljuk felfogni;

inkább szívünkkel próbáljuk befogadni;

egy kis csendben mindenki válasszon magának egy olyan szót, kifejezést, mondatot, amely most valamiért kiemelkedik számára a szövegből.

2. Vezetett elmélkedés:

keresztvetés, Szentlélek segítségül hívása elcsendesedés: szem lehunyása, csend megengedése, mindenki magában, lassan, légzése ütemére (amelyet nem kell szabályozni, hanem természetesen folytatni) mondjuk ki újra meg újra a választott részt hagyjuk, hogy a szöveg értelme egyre inkább kibontakozzék, figyeljük, hogy a szöveg hogyan hat érzelmeinkre, ha arra figyelünk fel, hogy figyelmünk elkalandozott, akkor térjünk vissza választott szövegünkhöz, a felismert és megélt tapasztalatból kezdjünk belső imába Istennel.

megköszönöm Istennek, amit tapasztaltam, amit megtudtam róla

Dicsőség...

Megosztás

1. kör: Mindenki számoljon be tapasztalatairól, 2. kör: Abból, amit a többiek mondtak, mit viszek magammal?

4. Zenés képmeditáció

javaslat: Rembrandt: A tékozló fiú hazatérése - Bach: Máté-passió, „Erbarme dich”-tétel szempontok: ...

10. Kisfilm: „Újratervezés” (30 perc)

Újratervezés (My Guide)

ehhez evangéliumi szakasz és szempontok?

megbeszélés

(film: 13 perc, megbeszélés: 15 perc)

11. Először érts, aztán értesd meg magad (45 perc)

csoportvezetők élménybeszámolója a visszatükrözésről – ofők meghívása ide?

élmény kiválasztása: egy múltbeli konfliktus megélése (történet + érzések!) – először a csoportban egy mondatban, hogy ne parttalan beszélgetés legyen

páros beszélgetés (esetleg több kör, a Zoom-ban párokat, az első körben véletlenszerűen, majd a következőket már a csoportvez. osztja be):

egyik fél 3 percen elmeséli az élményét – a másik 3 percig csak hallgatja.

3 percen beszámoló:

Mit értettem meg abból, hogy mit éltél meg és mit éreztél? (Ne tanácsokat adj!)

Milyen érzések voltak bennem, miközben hallgattalak?

Miben gazdagított engem, amit mondtál? (ne azt keressük, hogy milyen tanulságai voltak a vele történeteknek, hanem hogy mit értettem meg belőle és magamból)

aki befejezte, jöjjön vissza a csoporthoz, új párért – várjon a kis csoport Zoom-jában, amíg valaki más is visszajön



csoportbeszélgetés a tapasztalatokról: talán nehéz erről beszélni, ötletek: Könnyű volt-e 3 percig csak meghallgatni? Könnyen ment-e, hogy ne tanácsokat adjak, hanem arról beszéljek, mit értettem meg és főleg milyen érzések voltak bennem közben? Néhány példa, hogy miben gazdagított engem, amit mondtál!

(páros beszélgetések: 30 perc, megbeszélés 15 perc)

12. Egyéni: Először értsd meg magad, aztán értesd meg magad (40 perc)

Felvezetés: csoportvezető élménybeszámolója arról, hogy a reflexió hogyan adott értelmet valamilyen élménynek

Élményleírás (az előző feladat ezt készítette elő: Isten így hallgat meg, ahogy én hallgattam a másikat): Írd meg egy megélt konfliktusodat Istennek (levél!)

Csoportban: Milyen érzések voltak bennem, mit éltem meg? Miben gazdagított ez a megélés?

(Esetleg: Írd meg Isten válaszát is – nehéz!)

(levélírás: 30 perc, megbeszélés: 10 perc)

13. Intervízió (60 perc – elnyúlhat, ha a csoporton az látszik, hogy szívesen végigül több időt, kezdjük el 11.30-kor)

Bevezetés: *Johari-ablak*

		ÉN	
		Ismerem	Nem ismerem
Ismerik		NYÍLT (aréna)	VAKFOLT (vak terület)
Nem ismerik		REJTETT (zárt)	ISMERETLEN (tudattalan)

Mindenki elmesél egy személyes élményt, amiben kérdés, nehézség, dilemma stb. van Szavazás a témáról: mivel, kinek a témájával akar foglalkozni bővebben a csoport bővebb bemutatás

tisztázó kérdések

megbeszélés: a szituáció értelmezése, kérdések, vita... – eközben a „tématulajdonos” kívül-álló, csak figyel a megbeszélést!

az érintett reflexiója: hogyan éltem meg

mindenki reflexiója

újabb szavazás, új téma...

A csoportvezető végig nagyon figyel: nem lehet bántó, érzékenységet sértő megjegyzés, ezt leállítani! (online helyzet: nagyon kiszolgáltatott helyzetben van a körön kívül álló)

V. blokk 14.30–15.00

Zárókör



Keresztény felnőtttség

Lelkigyakorlat 11. évfolyam*

Vezetők: 4 fő

Hoznivalók a diákoknak: toll, jegyzetfüzet, színes ceruzák, alátét

Csoportvezetőknek: toll, alátét, gyertya tartóval, gyufa, két vastag filctoll a csoport részére
A vezetőnek gondoskodnia kell a következőkről: csomagolópapír, meditáció leírása, kérdések listája a 3. napra, A4-es lapok, zsoltárok, Szentírás, kendők szembekötéshez, ragasztó a csomagolópapírok kiragasztásához, laptop, projektor, hangszóró

1. nap

9.45 Szentlélek hívása, a meghallgató kör szabályai, csoportbeosztás,

10.15 kis csoportban: Mindenki kap egy A4-es lapot, amit 4 részre oszt kereszt alakú vonallal. Mindegyik részbe készít egy-egy rajzot. Az elsőben szimbolikusan ábrázolja jelenlegi önmagát. A másodikban a családját, a harmadikban a legfontosabb egyéb emberi kapcsolatait, a negyedikben Istennel való kapcsolatát.

Megosztás: Meg lehet mutatni a rajzokat, és lehet beszélni magunkról a rajzok alapján.

11.15 szünet

11.45 Milyen értékek jellemzik a felnőtt embert?

Kis csoportban először mindenki egyénileg összegyűjti, hogy szerinte milyen értékek jellemzik az igazán felnőtt embert.

Utána ebből egy közös lista készül csomagolópapírra.

A közös listából mindenki kiválasztja a számára legfontosabb négy értéket, és felírja magának.

Megosztás: Milyen értékeket választottam? (mindegyikről elmondani, hogy mit értek alatta) Mindenkire rákerül a sor, aki éppen soron van, annak megmondják a többiek, hogy benne ki melyik 1 vagy 2 felnőtt értéket látja legjobban megvalósulni. Az illető jegyezze le, amit mondanak.

Mindenki elmondhatja, hogy ezek alapján miben látja a saját erősségeit, és miben szeretne leginkább fejlődni.

13.00 ebéd

14.15 közös játék

15.15 Milyen az igazi férfi és az igazi nő?

Kis csoporton belül a *fiúk* együtt összeírják egy csomagolópapírra, hogy szerintük milyen értékeknek volna jó megvalósulniuk a felnőtt lányokban/nőkben. Ezalatt a *lányok* hasonlóképpen írnak a *fiúkról/férfiakról*.

A fiúk és a lányok felolvassák egymásnak a listát, megmagyarázva, hogy mit értenek az egyes értékeken. Rá is lehet kérdezni arra, amit valaki nem ért.

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Vác



A fiatalok visszajelzést adnak egymásnak, elsősorban a másneműeknek, hogy melyik férfias/nőies értéket látják benne legjobban megvalósulni, és miben javasolják, hogy próbáljon fejlődni. Ez is történhet az előző gyakorlat mintájára.

16.30 szünet

17.00 Bevezetés a nagyteremben: A csoportvezetők élménybeszámolója életük egy tanulmányos esetéről, amely felnőtté válásukkal kapcsolatos.

17.15 Mit jelent felnőtt magyar embernek lenni? Néhány perces film magyar feltalálóról. – Ugyanígy lehetne filmet készíteni magyar élsportolókról vagy magyar szentekről. https://www.youtube.com/watch?v=p1pe7_UReuE



Beszélgetés:

1. kör: Milyen felnőtteket látsz magad körül? Miben szeretnél hasonlítani rájuk, miben nem? (egyéni csendes írogatás + megosztás)
2. kör: Én mivel tudom/szeretném elsősorban szolgálni a magyar társadalmat? (egyéni csendes írogatás + megosztás) (hivatásszerű munka, gyermekek vállalása, itthon maradok dolgozni stb.).

18.15 vacsora

20.15 szentmise

2. nap

7.30 ébresztő

8.00 reggeli ima, reggeli

9.30 Életem egy nagyon boldog napja (meditáció)

10.30 szünet

11.15 A felnőtté váláshoz a hit alakulása is hozzá tartozik. Közös kezdés.

A csoportvezetők élménybeszámolója arról, mikor és hogyan döntöttek a keresztyén élet mellett (ez esetleg milyen lemondással járt), ill. mikor és hogyan lett hitük mélyebb.

Képválasztás: Melyik (1-2) kép fejezi ki legjobban Istennel való kapcsolatodat? Egyéni csendes időben keresik a választ írásban a következő kérdésekre, melyeket cédulán megkapnak:

- Milyen a kapcsolatod Istennel? Milyen volt korábban? Mikor éreztem magam legközelebb hozzá? Mi változott?
- Szerinted a jó istenkapcsolat milyen magatartásformákban nyilvánul meg?
- Mik gátolnak az Istennel való kapcsolatomban?
Ha maradt még időd, próbálj csendben imádkozni, Istennel lenni!

Megosztás kis csoportban

13.00 ebéd

14.30 zárandoklat. Útközben páros beszélgetések a következő témákról: Mostanában milyen örömeim vannak? Mik a nehézségeim, hogyan próbálom megoldani? Mik a terveim a közeljövőben?

A hegyen a keresztnél panorámameditáció.



18.00 vacsora

19.15 Szentségimádás, tábortűz

3. nap

7.30 ébresztő

8.00 Reggeli ima, reggeli

9.15 Közös kezdés. 3-4 fős csoportokat alakítunk (az eredeti négy csoport mindegyikéből legyen valaki a négyfős csoportban). A vezető beosztja.

A kis csoportok önállóan beszélgetnek elsősorban a lelkigyakorlaton felmerült témákból kiindulva.

10.15 Szünet

10.45 Kis csoportban mindenkit meghallgatunk arról, milyen kérdéseket, témákat javasol erre a beszélgetésre a hittel, keresztyén élettel kapcsolatban. Felírjuk a felmerülő kérdéseket, témákat, és szavazunk arról, melyikről legyen először szó.

Ezután mindenkit megkérdezzük, hogy milyen tapasztalatai voltak eddig a témával kapcsolatban, ezek alapján milyen vélemény alakult ki benne.

Miután mindenkit meghallgattunk, akkor mondja el a csoportvezető is. Saját életünk-ből kiindulva tanúságtételszerűen beszéljünk! Hamarabb csak akkor szólalunk meg, ha kifejezetten minket kérdeznek.

11.45 szünet

12.00 Szentmise

13.00 ebéd



Élethivatás-keresés

Lelkigyakorlat 12. évfolyam*

Vezetők: 5 fő

Hoznivalók: toll, jegyzetfüzet, A4-es alátét, színes ceruzák, Szentírás, *valamilyen hitet építő könyv, pl. egy szent életrajza, amit szívesen olvasol, amikor csendes szabadidőd van*, ruha sportoláshoz

A csoportvezetők hoznak gyertyát, hozzá alátétet, gyufát is.

Egyéb: énekes lapok, életcélkereső gyakorlat, akadálylistához fejlécek, A4-es lapok, csoportonként egy-egy olló, színes papírok

1. nap

18.00 érkezés és vacsora

18.30 bevezetés közösen: A csoportbeszélgetések szabályai. Ki milyen érzésekkel, reményekkel, félelmekkel érkezett? Átismételjük az élethivatás fogalmát.

19.30 szünet

20.00 Szentmise

2. nap

7.30 ébresztő

8.00 reggeli ima, reggeli

9.15 Közös bevezető – Hozza mindenki a Szentírását! – (Három csoportvezető élménybeszámolója az élethivatásával kapcsolatban)

Mk 10,17-27 (Gazdag ifjú) felolvasása, kiemelt mondat: „Kora ifjúságomtól fogva...”.

Kis csoportban mindenki elmondja, hogy viszonyul a témához, megértette-e, van-e kérdése. Esetleges kérdésekre válaszolunk.

Életúttrajzolás 45 percen keresztül. Színekkel, formákkal szimbólumokkal ábrázoljuk eddigi életünk útját. Jelöljük benne a fontos személyeket, találkozásokat, fordulatot hozó változásokat stb.

10.30 szünet, játék

11.30 Az életút rajzát bemutatjuk egymásnak. Lehet kérdezni is egymástól.

Ha mindenkit meghallgattunk, a résztvevők elmondják, mit jelentett nekik meghallgatni a többieket.

Ha túl hamar végeznénk, lehet pl. relaxációs gyakorlatot vagy szentírásolvasást (kit mi ragad meg a gazdag ifjú történetéből?) beiktatni.

12.30 ebéd, szünet, játék

* A FEJEZET ANYAGÁNAK FORRÁSA: Piarista Gimnázium, Vác



14.30 Ima a templomban (tollat, papírt mindenki hozzon): mindenki megfogalmazza a gazdag ifjúhoz hasonlóan, hogy mi az a több, amire vágyik. Rövid csendben gondoljuk meg: *Miben szeretnék belsőleg növekedni?* Pl. vallási dologban: megtartom a parancsokat, Isten akarata szerint igyekszem élni, viszont mélyíteni kellene Istennel való személyes kapcsolatomat, főként az imára szánt idő által. Nem vallási dologról is lehet szó, pl. sok mindent csinálok, de jó lenne már tervszerűbben élni, tudatosan átgondolni, mire van időm, mire nem, mikor mit fogok tenni?

Írjuk le, amire vágyunk, amit szeretnénk.

Az Iz 43,1-5 segítségével igyekezzünk felfedezni Jézus szeretetét („Rátekintett és megkedvelte...”) Benedeki imamód.

Megosztás kis csoportban. Ha van idő, egy második körre is sor kerülhet (kinek mit jelentett a többiek meghallgatni?).

15.45 szünet, játék

16.30 közös bevezetés: Két csoportvezető élménybeszámolója az élethivatásával kapcsolatban.

A hivatás három „csengését” elmondjuk (képességeim, vágyaim, megszólítottság: mi az, ami az emberi szükségletek közül cselekvésre indít?). Kis csoportban: Nemes Ödön-féle életcélgyakorlat egyéni munkával, négy szemközti megbeszélésekkel.

Az életcél kritériumai:

Értelmet ad az életemnek, energiát szabadít fel belőlem.

Soha nem lehet elérni, ezért egész életemben iránymutató tud lenni.

Nem foglalkozás vagy pálya, hanem olyasvalami, amit különböző pályákon is meg lehet élni.

Megéléséhez Isten segítségére is szükségem van, emberi erőm kevés rá.

Más emberek vagy körülmények nem tudnak megakadályozni a megélésében (pl. akkor is megélhetem, ha nem vesznek fel arra az egyetemre, amelyikre szeretnék menni).

Mások szolgálata is benne van.

18.00 vacsora

19.30 szentségimádás: énekek, szentírási idézetek, mécsesgyújtás, olvasás saját Szentírásból, személyre szóló áldás kérése.

3. nap:

7.30 ébresztő

8.00 reggeli ima, reggeli

9.15 Az életcélkeresés folytatása (a templom legyen nyitva). Aki elkészült, az választott színű és tetszőleges formájúra kivágott papírra leírja az életcélját.

Aki előbb készen van: életcélom megélésének **akadályai** bennem: ragaszkodások, félelmek, képességihiányok (gyengeségek) (*Elszomorodott, mert nagy vagyona volt...*).

10.30 szünet (Szünet közben is lehet beszélgetni a csoportvezetővel, hogy ne alakuljon ki nagy „sorbanállás”.)

11.00 az egyéni munka folytatása



12.30 ebéd, pihenés, játék

14.00 az egyéni munka folytatása

Az előzőek befejezése. Ha kész van a csoport, mindenki elmondja az élethívását (nem erőltetjük, ha nem akarja), és imádkozunk egymásért: valaki leül középen egy székre, a többiek körülveszik, megkérdezik, mit kér Istentől az életcéljával kapcsolatban (Pl. milyen akadályt kell leküzdenie, mihez kér segítséget). A többiek rátehetik a kezüket, és együtt imádkoznak érte csendben, vagy hangosan a saját szavaikkal, vagy kötött imával. Vagy kézrátétel helyett mindenki maradjon ülve, és akiért imádkozunk, az tartsa a kezében a gyertyát. Mindenkiért imádkozunk a saját szavainkkal és egy Üdvözléggel. Ezeken kívül más módot is találhatunk, ami megfelel a csoportnak.

15.15 szünet, takarítás

15.30 szentmise

10. Hivatásgondozás, hivatáskultúra

Választható óratervi ajánlások a hivatásgondozási tematikához 1.

A Forián-Szabó Máté piarista szerzetessel készült kétrészes interjú feldolgozása

Kontextus

Forián-Szabó Máté a Kalazancius Mozgalom (KM) nyári táborában beszélgetett a fiatalokkal saját hivatásának történetéről 2022 augusztusában. A beszélgetésre a pusztafalui táborban került sor, a felvételt a Magyar Televízió a táborba látogató stábja készítette. A *De őszintén!* című műsor keretében négy adást is forgattak a táborozó fiatalokkal, ebből két epizódban Forián-Szabó Máté piarista szerzetes beszélt a fiatalok kérdései kapcsán hivatásáról, útkereséséről, döntési folyamatáról. A kétrészes kisfilmet hivatásgondozói munkánk részeként megnézhetjük a diákokkal és beszélgethetünk velük a látottak-hallottak kapcsán.



Az óratervről

A kétrészes kisfilm feldolgozása történhet osztályfőnöki órán, hittanórán vagy bármilyen nonformális foglalkozás keretében. Ahhoz adunk szempontokat, hogyan lehet egy 30-40 perces keretben tematizálni az interjú üzenetét. Hasznosnak látszik egy, a megtekintést megelőző ráhangoló rész, maga a filmnézés, majd egy részben értelmező, részben reflexiókat megfogalmazó blokk. Az ezekhez megadott időkeretek módosíthatók, ahogy egyik vagy másik résznek az elhagyása és egy további szempont fókuszba hozása is szóba kerülhet.

Ezen túlmenően több változat lehetőségét vetjük fel az egyes órarészekben belül is.

1. Ráhangolódás (10 perc)

A) változat

Döntéseink megszületésének kétféle módjáról beszél a szerzetes. Az egyik gondolkodásmód, amikor dilemmákon töprengünk, igen-nem formában kérdezzünk, feketén-fehéren



próbáljuk látni a dolgokat. A másik gondolkodásmód az úton járás, amikor haladunk előre a célunk felé, és a haladásunk hozza meg, hogy feltárul előttünk a „nagy kép”. Úgy beszél a hivatás megtalálásáról, mint amikor egy erdei útszakaszon haladva egyszerre kilátás tárul elénk, és azután a megerősítést is egy látvány, egy kép formájában kapjuk meg: „egy olyan képet, ajándékot kaptam, hogy azt éreztem, a hivatásomra Isten rámosolyog”.

- A tapasztalatszerzésben milyen utat kell bejárnunk (iskolában, tevékenységekben), hogy megtudhassuk, miben vagyunk jók, mihez vannak jó képességeink?
- Miért nem tud gondolkodni jól, rosszról, sikerről, kudarcról, aki soha nem járta be ezeknek az útjait?
- Barátságban, emberi kapcsolatokban elsősorban a töprengés vagy az úton járás hozhat megértést? Mikor melyikre van szükség?
- Elköteleződésben, házasságban, hivatásválasztásban olyan útra vállalkozunk, amelyet még nem jártunk be. Mi segíthet abban, hogy mégis elszánjuk magunkat rá? Milyen utat járhatunk be mégiscsak, ami segít a döntésben?

B) változat

Az ember nem mindig úgy dönt nagy kérdésekről, ahogyan megold egy matekpéldát, egy füzetet és tollal a kezében. Sokszor a döntés nemcsak gondolkodás, hanem elindulás az elképzelt cél felé. Körüljáróm a témát, ismereteket szerzek róla, megnézem, mások hogyan élik ezt a dolgot, haladok a megvalósítás felé. Csak az tudhatja meg, milyen úszni, aki elkezd csinalni, addig csak elméleti elképzelésünk lehet róla, hogy milyen. Forián-Szabó Máté is arról beszél, hogy elindult ezen az úton, ami a hivatása felé vezet, és magának az útnak a bejárása során értett meg sok mindent, amit egy helyben ácsorogva nem értett volna meg.

- Milyen úton kell haladnia annak, aki orvos akar lenni? És aki mozdonyvezető? Miről kell tapasztalatot szereznie egy leendő informatikusnak? Milyen utat járhat be, aki el akarja dönteni, neki való az óvónői pálya vagy sem?
- Hogyan derülhet ki, lehet-e jó futballjátékos belőlem? Mire kell válaszokat találnia annak, aki külföldön vagy távoli nagyvárosban tervezne karriert? Milyen helyzetekről, hányféle szituációról kell tapasztalatot szereznie annak, aki sziklamászónak készül?
- A papi-szerzetesi élethivatás, amire Máté készül, különösen is egyedi készségeket, késztetéseket és képességeket követel meg. Szerinted milyen adottságokkal kell rendelkeznie annak, aki ezt az utat választja?

C) változat

Az ember sokszor félig vakon ugrik bele döntésekbe, intuíció vagy hirtelen ötletek alapján. Máskor hosszan vagy talán túl hosszan rágódik dilemmákon, és végül két szék között a pad alá esik, mert egyik úton sem mer elindulni. Páthelyzetbe kerül, mert kioltják egymást az elképzelt előnyök és hátrányok, a feltételezett jó és rossz forgatókönyvek. Kutuzov tábornoknak állítólag ez volt a stratégiai elve: „bizonytalan helyzetben ne mozdulj!” Az interjúban Máté arról beszél, hogy amikor nem volt teljesen biztos a döntésében, akkor is haladt előre ismerkedésben, tapasztalatszerzésben, beszélgetésekben, csendes mérlegelésekben. Azt mondják, a labirintusból úgy lehet kijutni, ha végig egyetlen falat érintve és követve megyünk végig és végig. Ha eltévedünk az erdőben, érdemes következetesen egy



irányba menni az ide-oda cikázás helyett. Fontos, hogy legyen stratégiánk a keresésben, és erőnk a cselekvő kereséshez.

- Gyűjtsetek általaltok ismert filmeket, történeteket, amelyekben a szereplőnek nehéz helyzetben kellett döntést hoznia! Hogyan hat a töprengőre, ha más emberek vagy a szorító helyzete siettetik?
- A salamoni ítélet a Bibliában látszólag becsapja a panaszosokat, nem hoz döntést arról, amiről nincs meg az ismerete. Valójában a cselekvésnek, a valamerre való elindításának ad teret. Azzal, hogy a helyzetet kimozdítja a bénult, információszegény állapotból, lehetőséget ad arra, hogy az emberi reakciók hozzák felszínre az igazságot. Tudsz-e olyan példát az életedből, amikor túl kellett lépned az eldönthetetlen kérdésen, és később az események alakulása oldotta meg a dilemmát?
- Jártál-e már úgy, hogy utólag egészen egyszerűnek látszott, ami az adott pillanatban szinte agyonnyomott a döntéskényszer súlyával? Hogy az élet feloldotta azt a dilemmát, amely egészen megoldhatatlannak tűnt?

2. Az interjú megtekintése (12 perc)

A) változat

Feladatul adhatjuk az interjú megtekintését otthonra. Előnye, hogy az órán nem visz el időt, hátránya, hogy a ráhangolódás feladatsorából nem használhatjuk azt, amelyik a kérdések, válaszok előzetes, hipotetikus feltételezésével dolgozik, hiszen már látták, hallották a kérdéseket és válaszokat.

B) változat

A tanórába vagy nonformális foglalkozásba ágyazottan, a 2. óraszakasz keretében nézhetjük meg az interjút. Előnye, hogy feltehetünk ráhangolódásként hipotetikus kérdéseket, mert nem ismerik még az anyagot. Ugyancsak előnye az élmény frissessége, és hogy biztosak lehetünk benne, csakugyan látták. Hátránya, hogy időigényes (12 perc, 11 másodperc).

C) változat

Előzetesen is nézzék meg, és a foglalkozás keretében ismét megnézhetjük együtt. Előnye, hogy a részletekre is felfigyelhetünk, és friss az élmény. Hátránya, hogy a ráhangolódás bizonyos kérdéstípusait logikailag kizárja.

3. Értelmezés (5 perc)

A) változat

A döntésekhez ismeretek kellenek, kérdések és megértések, de kell hozzá az is, hogy feldolgozzuk magunkban, amit láttunk és megtudtunk. „A kíváncsi, kutakodó életünk”, mondja Forián-Szabó Máté, és azután a kivonulás a csöndbe. „A kíváncsiskodó út, amin jártam.” „Kivonulva, hogy meglássuk, merre kell továbbmennünk.” Számára is előbb ismeretek kellett, beszélgetések, megismerése sok mindennek, és azután „egy ilyen csöndesebb szakasz következett a beszélgetések után, amikor három napot töltöttem egy kolostorban, volt időm



többször is imádkozni”. Kifelé is figyelniünk kell, ha meg akarjuk érteni az életünket, és befelé fordulni, áttekinteni és belsővé érelni is.

- Olvasáskor vagy egy jó film nézésekor sok minden pereg még a fejünkben akkor is, amikor vége van. Mi történik ilyenkor? Hogyan összegez a tudatunk?
- Miért nem lehet zajban, forgatagban, rohanásban megalapozott döntéseket hozni? Mire lehet mégis jó a rögtönzés? Mikor jöhet jól? Miért szerencsésebb a zavartalan, csendes átgondolás?
- Ismered-e azt a helyzetet, amikor megállsz, nem végzel semmilyen cselekvést, és mégis forog az agyad? Hányféle helyzetben, hányféle céllal dolgozik ilyenkor a tudatunk?
- Hogyan teremted meg a magad életében a dolgok átgondolásának lehetőségét, kereteit? Vannak ilyen órák az életedben? Nehéz? Szükség?

B) változat

Az emberi kíváncsiság egyszerre jó és rossz adottságunk. A bűnbeesés története a Bibliában a kíváncsiság, a „kipróbálás” sokszor tragikus következményeire is felhívja a figyelmünket, Odüsszeusz története viszont, amely magának a kíváncsiságnak a hőstörténete, izgalmas emberi vonásnak mutatja a tudásvágyunkat. Ugyanilyen kettősség övezi a magányos csend képzetét is. Lehet rossz az ember nélküliség, például Robinson történetében, amikor mással se beszélgethetünk, mint magunkkal. De lehet megvilágosító is, ha tudatosan húzódunk vissza egy időre a csendbe, mert át akarjuk gondolni a dolgainkat. Máté mindkettőről beszél az útkereséséről mesélve. Kellett a hivatása megtalálásához a kutakodó-kíváncsiskodó élete, mondja, de kellett az is, amikor három napra visszavonult a csendes imádságba.

- Milyen arányban van jelen az életedben, amikor magadban vagy, senkivel sem beszélve, online kapcsolatokat is kizárva, befelé figyelve? És hány százalékot tehet ki, amikor emberi nyüzsgésben vagy digitális „zaj”-ban köti le figyelmedet a külvilág?
- Ha átgondolod azok névsorát, akiket ismersz, látod-e magad előtt az inkább visszahúzódo, csendesebb, befelé figyelő ismerősöket és a skála másik végpontján azokat, akik nehezebben élnek meg a visszavonultságot?
- Tud-e az ember saját magával kommunikálni? Lehet naplót írni, lelkiismeret-vizsgálatot tartani, de megvan-e a hétköznapi módja annak, hogy saját magaddal beszélj, saját dolgaidat elemezd, értékeld?
- Te melyik típus vagy? Jobban segít saját utad tisztázásában, ha magadban töprengsz, vagy előre vivőbb, ha átbeszélheted valakivel, akiben megbízol?

C) változat

Sokfélék vagyunk, ilyenek és olyanok, és abban is különbözünk, hogy mennyire foglalkoztatnak az ismeretlen dolgok. Van, aki mindenbe „beleugrik”, mindent kipróbál, mindenre kíváncsi. Mások, sokszor a barátaink is, visszafogottabbak, és nem is értik, miért olyan érdekes vagy izgalmas nekünk egy helyzet, amely nélkül ők kitűnően megvannak. A tanuláson is meglátszik: egyikünk unalmasnak találja, amit hallunk, másikunknak szinte játék az adott órán részt venni, mert felettébb izgalmasnak találja, amiről biológiából vagy történelemből hall. A kutakodó-kíváncsiskodó emberek és a kevésbé érdeklődők, a megszokotthoz inkább ragaszkodók alighanem egy egész skálán elhelyezhetők lennének.



Valószínűleg azok hoznak bátrabb döntéseket, azok mernek különlegesebb vagy nehezebbnek látszó hivatást választani, akik kíváncsibbak.

- Mondj arra példát, hogy az egyik tárgyból tanult újdonságok egészen lázba hoznak, és játékosan elégítik ki a kíváncsiságot, míg más tanulnivalók iránt egyáltalán nem érzel kíváncsiságot!
- Vannak közismert, sokak által választott szakmák, hivatások – olyanok, amelyeket szinte minden évfolyamból választ magának 5-10 érettségiző. És vannak különlegesebb ötletek és választások is, amelyek csak a kíváncsibbaknak jutnak egyáltalán eszébe. Mondj példát mindkettőre!
- Idézz föl olyan esetet, amikor túl kíváncsi voltál, és megbántad! Vagy ha nem akarsz saját dolgaidról beszélni, filmből, regényből, hallott történetből is mondatsz hasonlót!
- Keressünk példát az ellenkezőjére is, amikor épp csak utána kellett volna nézni valami apróságnak, de ez nem történt meg, és a pofonegyszerű rejtély akadály maradt!

4. Reflexió (10 perc)

A) változat

Ahhoz, hogy jó életdöntést tudjak hozni, ismernem kell önmagam, saját belső vágyaim, és fontos a másik embertől, baráttól, lelkivezetőtől kapott megerősítés is. Hogyan tekintek magamra és magamba? Felismerem-e, mi hajt, mire vágyom, mi hív és ösztönöz? És milyen visszajelzést adnak az embertársaim? Ha a kettőt összevetve valóban arra az útra lépek, amely belőlem fakad, akkor lesz a döntésem szabad. Erről beszél a szerzetes is: „szabadon döntve, szabadon járva érkeztem a közösségbe”.

- Mindenki maga ismeri magát a legjobban – igaz ez a vélekedés? Vannak önmagam számára is ismeretlen dolgok bennem? Vagy mindent tudok magamról?
- Miért lehetséges, hogy mások bizonyos dolgainkat pontosabban látják, mint mi magunk? El tudod fogadni a mások rólad alkotott véleményét?
- Nehéz egyensúlyt találni aközött, hogy magabiztosak legyünk, és aközött, hogy figyelembe vegyük mások velünk kapcsolatos nézeteit. Miért nehéz? Mi minden akadályozza az egészséges egyensúlyt?
- Szabad-e az, akit mások elvárásai befolyásolnak? Szabad-e az, aki csakis a maga vágyai szerint él? Lehetséges egyáltalán összehangolni a kettőt? És szükséges is?

B) változat

Ellentmondásos értékítéletek kapcsolódnak ahhoz, amit emberi vágyaknak nevezünk. A vágyakozás értelmezhető nyugtalanságként is, ezért az ókori sztoikusoknál vagy a keleti filozófiákban ma is negatív fogalom a vágy, amely elveszi a belső békénket. Tudjuk azt is, hogy bűnös vágyak is vannak bennünk, amelyekről magunk is tudjuk, hogy bajt okoznak, hol kisebbet, hol nagyobbbat. De a vágyakozás visz végbe nagy dolgokat is. Történelmünk dicső lapjait az emberi vágyakozás írta – a vágy a szabadságra, a vágy a jobb világra. Daidalosz és Ikarosz története a repülésről az emberi szabadságvágy mítosza is. Bátorra is tesz a szabadságvágy, korlátaink leküzdésére, félelmeink legyőzésére is elvezethetnek a belső késztetések. Erről beszél a szerzetes is: „szabadon döntve, szabadon járva érkeztem a közösségbe”.



- A keresztény erkölcs az aszkézisre, az önmegtagadásra bátorít minket, de a vallásról mit sem tudó emberek szívében is él a természetjog, amely egyértelművé teszi, hogy az emberi együttélésben mindenkinek korlátoznia kell saját vágyait. Mondj példákat a jóvedelem, a vagyon, a család, a hierarchiában elfoglalt hely és az emberi értelem köréből!
- Odüsszeusz egy phaiák atlétával beszélgetve azt kérdezi: „Hát csak nem kap meg mindent mindenki az égtől?” Van olyan tapasztalatod, hogy a sors igazságtalan, amikor egyikünket minden szerencsével elhalmozza, másról pedig megvonja a siker eszközeit? Ilyennek látod a világot? Igazságtalannak?
- A kisfilmekben hallott beszélgetés egymás mellé teszi belülről fakadó vágyainkat és a kívülről, embertársainktól kapott impulzusokat. Milyen bajokhoz vezet, ha akár egyik, akár másik oldala ennek a kettősségnek túlsúlyba jut? Idézzetek fel filmeket, regényeket, valós történeteket!

C) változat

Sokféle filozófiai és vallási nézet létezik arról, mennyire vagyunk szabadok, és mennyire előre meghatározott a sorsunk. A kálvinizmus predestinációs gondolata szerint Isten eleve döntött az életünkről. Amikor hiszünk a Gondviselésben, az is hasonlóan elrendezettnek látta az életünket. Ugyanakkor az Egyház hangsúlyozza az emberi lény szabadságát is: Isten saját akaratot adott nekünk. De a vallási szempont nélkül is felmerül a kérdés: mennyire szabják meg az életünket adottságok, véletlenek? Mennyi a mi szabadságunk a döntéseinkben? Ezt a kérdést érinti a beszélgetésben a fiatal szerzetes is, amikor elmondja: „szabadon döntve, szabadon járva érkeztem a közösségbe”.

- Sokban meghatározza az embert a genetikai öröksége, a környezete és az ösztönei. Mondj arra példát, amikor a lehúzó környezet ellenére ki tudott emelkedni valaki! Keress példát arra is, hogy hátrányos testi adottsága ellenére kiváló tudott lenni valaki egy sportágban vagy más tevékenységben!
- Idézz olyan példát, amikor a döntésed mögött felismerted a szüleid hatását, a barátaid, osztálytársaid befolyását, a média, közösségi média manipulatív hatását! Amikor látszólag te döntöttél, de valójában más hatások irányítottak.
- József Attila sokat elmélkedik erről a kettősségről *Eszmélet* című versében. Azt írja: „Akár egy halom hasított fa, hever egymáson a világ, szorítja, nyomja, összefogja egyik dolog a másikat s így mindenik determinált.” Néhány sorral lejjebb viszont: „és megint fölnéztem az égre álmaim gőzei alól s láttam, a törvény szövedéke mindig fölfeslik valahol.” – Mondj példát erre a „fölfeslésre”! Amikor minden, de minden egy irányba vitte volna az életedet, s mégis sikerült másként alakítani, mint amerre a körülmények kényszerítettek volna.

A témához kapcsolódó, tágabb kontextust adó forrás:

Hivatásgondozási és életpálya-építési fogalmaink szótára. PRMT Hivatáskultúra Bizottság, Szerkesztette Török Réka, Molnár Lehel, Szabó Gabriella. Budapest, 2021



Választható óratervi ajánlások a hivatásgondozási tematikához 2.

A Turi Gellért piarista novíciussal készült interjú feldolgozása

Kontextus

A váci Piarista Gimnázium és Kollégium diákújságíróinak lapja, az *Instans* nagyszerű, könnyed, humoros, ugyanakkor mély lelki indítást és belső szabadságot is láthatóvá tevő portrét, kisfilmet készített a novíciusi évét Vácott töltő Turi Gellért novíciussal. A kisfilm alkalmasnak látszik arra, hogy hivatásgondozói munkánk részeként megnézzük a diákokkal, és beszélgessünk velük a látottak kapcsán.



Az óratervről

A kisfilm feldolgozása történhet osztályfőnöki órán, hittanórán vagy bármilyen nonformális foglalkozás keretében. Ahhoz adunk szempontokat, hogyan lehet egy 30-40 perces keretben tematizálni az interjú üzenetét. Hasznosnak látszik egy, a megtekintést megelőző ráhangoló rész, maga a filmnézés, majd egy részben értelmező, részben reflexiókat megfogalmazó blokk. Az ezekhez megadott időkeretek éppúgy módosíthatók, mint egyik vagy másik résznek az elhagyása és egy további szempont fókuszba hozása.

Ezen túlmenően is több változat lehetőségét vetjük fel az egyes órarészekben belül is.

1. Ráhangolódás (10 perc)

A) változat

A piarista szerzetesi képzés első időszaka a jelöltség, ezt követi az újoncidő, majd megkezdődik a növendékeké. Az interjúalany a portré készítése idején az újoncidejét éli Vácott. Ez egy elcsendesedő, imáságos, majdnem lelkigyakorlatos időszak, amely alatt a novíciusmester heti rendszerességgel folytat beszélgetést az újonccal élettapasztalatairól, imatapasztalatairól.

- Mit gondolsz, mi mindenben különleges egy ilyen élethelyzet?
- Mi lenne számodra kihívás, mi lenne inspiráló egy ilyen tanulási-felkészülési helyzetben?



- Miket kérdeznél az újonctól, ha találkoznál vele, és érdekelne a különleges vállalása?
- Mit gondolsz, mi mindenbe avatna be, és milyen dolgokat őrizne meg személyes, benső élményként?

B) változat

A piarista szerzetesi képzés első időszaka a jelöltség (prenoviciátus), ezt követi az újoncidő (noviciátus), majd megkezdődik a növendékek (studentátus) időszaka. A jelölt teológiai tanulmányok mellett éli a helyi rendházbeli életet a szerzetesekkel együtt, végiglátogatja a tartomány többi rendházát is, jelölmestere kíséri, rendszeresen átbeszélik előrehaladását. A noviciátus egy éve egy elcsendesedős, imádságos, majdnem lelkigyakorlatos időszak, amely alatt a novíciuster heti rendszerességgel folytat beszélgetést az újonccal életpasztalatairól, imatapasztalatairól. A növendék minden évben megújítja szerzetesi fogadalmát, apostoli munkákat vállal, képződik a piarista ismeretekben, teológiát tanul, majd világi tanárszakja tanulását is megkezdheti valamelyik egyetemen.

- Mit gondolsz, melyik tanulási-elköteleződési szakasz a könnyebb, melyik a nehezebb?
- Mi lehet a nehéz az egyikben, mi a másikban?
- Melyiknek mi lehet az öröme, könnyebbége?

C) változat

A novícius, akiről a rövid kis portréfilm készült, a piarista képzési út második szakaszát járja éppen. Ezt minden esetben megelőzi egy jelölti év, majd követik a növendékek. A megelőző jelölti évben a rendház életébe való beilleszkedés, a szerzetesi életben való osztozás magában is egy fontos tanulási folyamat. A kisfilm jelenében, „most”-jában az újonc már túl van ezen a szokásoknak megfelelően Szegeden eltöltött éven, és a noviciátus jelenlegi évét éppen Vácon tölti. Bizonyos szempontból már „rutinos”, már sok „belső” tapasztalata van, belülről ismeri a rendházak életét (most már a másodikikat, a szegedi után a váci is).

- Mit gondolsz, tükröződni fog a portréfilmben a korábbi évben már megszerzett tapasztalat?
- Mit gondolsz, milyen arányban fog szóba kerülni a már megélt múlt (az ismerkedés), a mostani jelen (a jelöltséghez képest már komoly előrehaladás), illetve a jövő (a növendék-időszak sok-sok eljövendő éve)?
- A feltehetően 8 éven át tartó folyamatnak a második évében van a novícius. Te hogyan éreznéd magad egy felkészülési folyamat ezen szakaszán? Türelmetlenség lenne benned vagy elégedettség a már megtett úttal? Eluralkodna a gondolkodásodon az időhorizontok kérdése, vagy át tudnád adni magad a jelennek?

2. Az interjú megtekintése (8 perc)

A) változat

Feladatul adhatjuk az interjú megtekintését otthonra. Előnye, hogy az órán nem visz el időt, hátránya, hogy a ráhangolódás feladatsorából nem használhatjuk azt, amelyik a kérdések, válaszok előzetes, hipotetikus feltételezésével dolgozik, hiszen már látták, hallották a kérdéseket és válaszokat.



B) változat

A tanórába vagy nonformális foglalkozásba ágyazottan, a 2. óraszakasz keretében nézhetjük meg az interjút. Előnye, hogy feltehetünk ráhangolódásként hipotetikus kérdéseket, mert nem ismerik még az anyagot. Ugyancsak előnye az élmény frissessége, és hogy biztosak lehetünk benne, csakugyan látták. Hátránya, hogy időigényes (8 perc, 19 másodperc).

C) változat

Előzetesen is nézzék meg, és a foglalkozás keretében ismét megnézhetjük együtt. Előnye, hogy a részletekre is felfigyelhetünk, és friss az élmény. Hátránya, hogy a ráhangolódás bizonyos kérdéstípusait logikailag kizárja.

3. Értelmezés (5 perc)

A) változat

- A kisfilmben a novícius rendre és szükségképpen használ szakkifejezéseket, amelyekből itt felsorolunk néhányat. Értelmezd, majd csoportosítsd őket! Melyeket kapcsolnád a képzési struktúra témaköréhez? Melyeket a szerzetesi élet mindennapjaihoz? Melyek a kakukktojások, melyek tűnnek off-topic kifejezéseknek? Hogyan kerülnek mégis ide?
noviciátus, növendék, újonc, örökfogadalom, pappá szentelés, tanoda, levéltári digitalizálás, zsolozsma

B) változat

- „Arra, hogy piaristának jelentkeztek, két évvel ezelőtt, vagy inkább három, én akkor esztergomi egyházmegyes kispap voltam, de korábban nagyon fontos volt nekem a tanítás, én tanárszakos voltam civilként, magyar–angol szakos az ELTE-n, hát úgy alakultak így bennem a folyamatok, hogy így összekapcsolódott nagyon szépen a papság és a tanárság, és akkor a lelki vezetőmmel is beszéltem nagyon sokat, és sok lépcsőfokon keresztül, de az lett a vége, hogy jelentkeztem a Piarista Rendbe.”
- Mit gondolsz arról, hogy Gellért többször is módosított a pályatervein? Először tanárnak készült, azután egyházmegyes papnak, végül piarista szerzetesnek. Mit gondolsz az újratervezés jelentőségéről az életünkben? Erénynek tartod az ilyen újratervezéseket, vagy inkább kudarcnak?
 - „Úgy alakultak a folyamatok...” – Mit gondolsz, miért nem tér ki Gellért részletesebben a motivációira? Tudja, hogy rövid műsor készül, és nem férne bele a részletezés? Vagy olyan belső, személyes motívumoknak tekintheti ezeket, amelyeket nem szívesen tárna a nyilvánosság elé? Vagy tudja, hogy a műfaj inkább csak felszínebb bepillantást tűz ki célul?
 - A beszélgetés más pontjain is érinti az interjúalany azt a kérdést, hogy fontos az embernek keresnie a kompetenciáit, s hogy nem kell túl korán eldönteni, mivel akar foglalkozni. Mely mondatai kapcsolódnak ehhez a gondolathoz?



C) változat

- Mi a véleményed az interjú technikai kidolgozottságáról? Mely technikai megoldásait (effektek, vágások, több párhuzamos kameraállás, mozgások, terek, fényezettség) tartod különösen is jónak?
- Mi a véleményed az interjú megszerkesztettségéről? Sikerült-e azonosítanod a fókuszait? Helyesen tette-e, hogy a pálya alakulására, a napi rutinokra és a belakott térre tette a hangsúlyt? Melyik miatt ad hozzá a fő témához (a portréhoz)?
- Tetten érhető-e előzetes terv, egyeztetés, megtervezettség a kisfilmben? Ha igen, mely pontokon? Csorbul-e a beszélgetés spontaneitása? Mennyire érzed nyílnak és őszintének a párbeszédet?

4. Reflexió (10 perc)

A) változat

- Az elköteleződés fokozatossága világi pályaválasztás, párválasztás, életútkeresés során is fontos. Mi az, amiben egy papi-szerzetesi elköteleződés és egy világi elköteleződés esetén is ugyanúgy működik? Vannak-e különbségek?

B) változat

- A riporter a közösségi médiától való elzártásra konkrétan is rákérdez, de nyilvánvaló a novícius sok más külső benyomástól való elzártága is. Hogyan élnéd meg ezt a külső élményekben szűkölködő, ingerszegény élethelyzetet? Mit gondolsz, mi ellensúlyozhatja a hiányérzetet?

C) változat

- A legtöbb foglalkozás, pálya, hivatás gyakorlásához elég bizonyos kompetenciákat és tudáselemeket megszerezni. Mi indokolja, hogy a papi-szerzetesi hivatás felé tartva a teljes életvezetés átalakításának képességét is megtanulják az erre készülő? Mely világi pályák függnék össze hasonlóan szoros módon az életvezetés egészével?

A témához kapcsolódó, tágabb kontextust adó forrás:

Hivatásgondozási és életpálya-építési fogalmaink szótára. PRMT Hivatáskultúra Bizottság, Szerkesztette Török Réka, Molnár Lehel, Szabó Gabriella. Budapest, 2021

11. ÉLETVEZETÉSI SZEMPONTOK

1. Milyen a barátság?

- a) Gondold végig, mit jelent számodra a barátság! Írj legalább 10 jellemzőt róla! Melyiket tartod a legfontosabbnak?
- b) A leírt jellemzők közül melyik az, ami rád is igaz mint barátára?

2. Vélemények a barátságról

- a) Sok megállapítást hallhatunk a barátságról. A következő állítások közül melyiket gondold érvényesnek rá? Fogalmazd meg saját tapasztalataid alapján, miért!

Az embernek csak kevés igaz barátja lehet.

Azonos érdeklődésű emberek lehetnek csak jó barátok.

A jó barát őszinte, mindig megmondja a véleményét.

A jó barátra mindig számíthatunk.

- b) Hány barátja lehet az embernek? Már évezredekkel ezelőtt, az ókorban is felmerült ez a kérdés. Olvasd el Arisztotelész gondolatait a témáról, majd válaszolj a kérdésekre!

„Minél több barátra kell-e tehát szert tennünk, vagy pedig – miként a vendégbaráti viszonyban helyesnek fogadjuk el azt az elvet, hogy „se sok vendégbarátot ne tartsunk, se egészen le ne mondjunk róluk” – a barátság kérdésében is az a helyes álláspont, hogy se barát nélkül ne maradjunk, se pedig sok barátunk ne legyen? Azokra a barátokra, akiket csak haszonért választunk, azt hiszem, nagyon is illik az, amit mondtunk: sok barátnak viszontszolgálatot teljesíteni igen fáradtságos volna, s nem is volna elég hosszú az élet arra, hogy velük szemben ezt megtegyük [...] sőt a gyönyörűségért választott barátokból is elég egynéhány, amint hogy az ételben is megelégszünk kevés fűszerrel [...] vajon erkölcsileg feddhetetlen barátot lehetőleg sokat kell-e szereznünk, vagy pedig van határa a barátok számának is, akárcsak az állam népességének? [...] legfeljebb annyi barátunk lehet, amennyivel még egyáltalában lehetséges közös életet folytatni, mert hiszen ebben találtuk a baráti viszony legjellemzőbb vonását; márpedig az kétségtelen, hogy sok emberrel együtt élni s magunkat köztük mintegy megosztani nem lehetséges. [...] De nehezen képzelhető el az is, hogy örömről és bánatunkat sok emberrel bensőségesen megoszthassuk, mert könnyen megeshet, hogy ugyanabban az időben az egyik barátunkkal együtt örülünk, a másikkal pedig együtt bánkódniuk kellene. [...] hiszen egyébként sem lehetséges, hogy valaki sok emberrel éljen szoros baráti viszonyban. Éppen ezért szeretni sem lehet egyszerre többet; [...] Így van ez minden bizonnyal a gyakorlati életben is: sok barátja – az igazi, benső barátság értelmében – senkinek sem lehet. Azok a barátságok, amelyekről himnuszokat



zengenek, mindig csak két személy közti viszonyra vonatkoznak. Akinek sok barátja van, s aki mindenkivel bizalmas viszonyban van, az nyilván senkinek sem igazi barátja, legfeljebb úgy, mint ahogy a polgár is barátja a polgárnak; az ilyen embert toladokónak nevezzük [...] olyan baráti viszony azonban, amelynek forrása az erény és a személyes tulajdonságok, sok emberrel nem köthető, sőt örülnünk kell, ha sikerül csak néhány ilyen embert is találjunk.”

(Arisztotelész: *Nikomakhoszi etika*, 9, 10. Szabó Miklós fordítása)

- Miért gondolja Arisztotelész, hogy az embernek nem lehet sok barátja? Egyetértesz vele?
- Arisztotelész szerint „legfeljebb annyi barátunk lehet, amennyivel még egyáltalában lehetséges közös életet folytatni”. Hogyan fogalmaznád ezt meg a társaid számára?
- A te barátaidra ez igaz? Mennyire viseled szíveden a sorsukat? Mennyire vagy jelen az életükben, az örömeikben és a nehézségeikben?

3. Miért jó a barátság?

Évezredekkel ezelőtt a híres római szónok és politikus a következőképp fogalmazta meg a barátság előnyeit:

„Mi edesebb annál, mint ha van valaki, akivel úgy beszélhetsz mindenről, mint önmagaddal? Mit érne a jólét legnagyobb áldása is, ha nem volna valakid, aki épp úgy örül neki, mint te magad? A balsorsot pedig nehéz lenne elviselni olyasvalaki nélkül, aki még nálad is jobban kesereg rajta. Végül mindazok a dolgok, amiket az emberek még kívánni szoktak, többnyire mind csak egy-egy szempontból hasznosak. Így a gazdagság, hogy felhasználd; a befolyás, hogy tiszteltjenek; a tisztségek, hogy dicsőséget arass; a gyönyörök, hogy élvezd őket; az egészség, hogy semmi sem fájjon s szervezeted kifogástalanul működjék. A barátság viszont számtalan dolgot egyesít magában. Akárhová fordulsz, melletted van; sehonnét sem zárható ki; sohasem alkalmatlan, soha sincs terhedre.”

(Cicero: *Laelius vagy a barátságról* – részlet. Maróti Egon fordítása)

- a) Az idézet alapján fogalmazd meg saját szavaiddal, milyennek tartotta Cicero a barátságot!
- b) Miért fontos az ember életében a barátság? Gondold végig, a következő válaszok közül melyik igaz a te életedre, barátságaiddra!

közös programok
segítünk egymásnak a bajban
egymás támaszai lehetünk a nehézségekben
megértjük egymást
feltétlen szeretet
önzetlenség
sok jót tehetünk egymásért
közösön sportolhatunk



meghallgatjuk egymást
közös az értékrendünk
hasonlóan látjuk a világot

- c) Saját tapasztalataid alapján fogalmazd meg, miért fontosak számodra a barátaid!

4. Bántó szavak

- a) Mit jelenthet az életben az, hogy a szavak bántóak lehetnek? Tapasztaltál már ilyet a környezetedben?
- b) Okoztál már rossz érzést másoknak mondataiddal? Gondold végig az adott helyzeteket! Mi volt az okuk? Megbántad őket? Mit kellett volna másképp tenned ezekben a szituációkban?

5. Énrombolás

Talán nem is gondolunk bele, de az ember egy-egy át nem gondolt vagy éppen szándékosan rosszul megfogalmazott mondatlalt lelki fájdalom mellett a másik önbecsülésében, magáról alkotott képében is „rombolhat”, kárt tehet, olyan sebeket okozva, amelyek akár egy életre is megmaradhatnak.

- a) Szerinted van a szavaknak ereje? Valóban életre szóló sebeket okozhatnak? Milyen helyzetben tudnád ezt elképzelni?
- b) Te találkoztál már énrombolással a környezetedben?
- c) Szerinted hogyan tehető jóvá a szavakkal történő rombolás?

6. A másik szemével látni

- a) Próbáld meg felidézni az eddigi legkomolyabb vitás helyzetedet, konfliktusodat! Elemezd a helyzetet! Mi volt a konfliktus oka? Mi volt a két fél véleménye, indítéka?
- b) Ha megpróbálsz a másik fél helyébe képzelni magadat, másképp reagáltál volna az adott helyzetben?

7. Képek a barátságról

Képzeld el, hogy azt a feladatot kapod, hogy kiállítást kell rendezned a barátságról! Keress olyan fotókat, festményeket az interneten, amelyek szerinted kifejezik a barátság lényegét, kötődnek a barátsághoz! Mutasd be a tárlatot, és mondd el, melyik képet miért választottad!



8. Barátság-definíciók

Gyűjts definíciókat a barátságról az interneten! Melyik a legtalálóbb meghatározás? Melyik az, amelyiket a legkevésbé tartod megfelelőnek? Fogalmazd meg a saját meghatározásodat!

9. Antik gondolatok – tudományos magyarázat

Az antik szerzők többször foglalmazták meg úgy a barátok viszonyát, mintha a barátságban teljesen egy személlyé válnának, olyan nagy a megértés közöttük, annyira osztoznak egymás sorsában. Arisztotelész szerint a „...a barát, aki tulajdonképp második énünk...”, Horatius szerint barátjával sorsuk már együtt halad: „*Csillagzatunk már, két iker, összetart csodásan*”. Arisztotelész és Horatius ókori tapasztalatának hátterében tudományos magyarázat is áll. Keresd meg az interneten Shannon Odell *Hogyan hat a barátság az agyra?* (How friendship affects your brain) című TED-Ed filmjét (magyar felirat is elérhető hozzá)! Nézd meg, majd próbáld meg saját szavaiddal megfogalmazni, milyen agyi folyamatok magyarázhatják Arisztotelész és Horatius tapasztalatát!

10. Közösségben

- a) Hogyan fogalmaznád meg, hogy mi a közösség?
- b) Gondold végig, milyen közösségek tagja vagy! Készíts erről egy ábrát!
- c) Hogyan vagy jelen ezekben a közösségekben? Mennyire vagy aktív?

11. Közösségben együtt

- a) Szerinted mitől jó egy közösség? Gyűjts jellemzőket!
- b) Ezek közül a jellemzők közül melyek érvényesek a te közösségeidre?

12. Közösségek és szabályok

- a) Szerinted milyen szabályok tiszteletben tartására van szükség egy közösség működéséhez?
- b) Te mire ügyelsz ezek közül közösségeidben? Mit esik nehezedre betartani?



13. Nyitottnak lenni egy közösségben

„A közösség a valahová tartozás, a nyitottság, a kölcsönös szeretet, az együttműködés, a gyógyulás és a növekedés helye.”

(Jean Vanier: *A közösség* – részlet)

- Miért fontos a nyitottság egy közösségben?
- Te mennyire vagy nyitott mások ötleteire, véleményére?
- Mennyire vagy elfogadó a közösségeidben?
- Van, akivel nehezen tudsz együttműködni, akit nehezen tudsz elfogadni? Miért? Hogyan tudnál ezen változtatni? Hogyan tudnál nyitottabbá válni felé?

14. A közösség érdekében

„A közösség a megbocsátás és a kölcsönös bizalom helye, ahol önmagam lehetek, és ahol megoszthatom társaimmal gyengeségeimet. Olyan hely, ahol élhetek kapott adományaimmal.”

(Jean Vanier: *A közösség* – részlet)

- Milyen jó tulajdonságaid, adományaid vannak? Mi az, amiben úgy érzed, hogy jó vagy?
- Ezeket hogyan tudod közösségeid javára fordítani?
- Van olyan közösség az életedben, ahol az idézetben szereplő jellemzőket meg tudod élni?

15. Feladataink a közösségben

Melyik állítással értesz egyet? Miért?

- A közösségeimben (mint például a család, a baráti társaság, az osztályközösség), elég csak jelen lennem, mindegyik működik magától.
- Örülök, hogy sok jó élményt kapok a közösségeimben. Jó, hogy ennyi mindent szerveznek a barátaim és a családtagjaim is.
- Egy közösségben fontos, hogy figyelmesek legyünk a többiekkel, ahol tudunk ott segítsük egymásnak.
- Nekem nagyon fontos, hogy amit elterveztem, az úgy legyen, nekem legyen jó. Ezt a közösségeim (mint például a család, a baráti társaság, az osztályközösség) is fogadják el.
- Szívesen vállalom olyan feladatokat a közösségeimben, amiről tudom, hogy jó vagyok benne.



16. Az internet hálója

„Az internet lehetőséget kínál arra, hogy megkönnyítsük a másokkal való találkozást, de vezethet még mélyebb bezárkózáshoz is, és miként a pók hálója, csapdává válhat. Különösen a fiatalokat csábítja el az az illúzió, hogy a közösségi oldalak mindent képesek megadni kapcsolatok tekintetében, amire szükségük van.”

(Ferenc pápa üzenete az 53. tömegtájékoztatási világnap alkalmából – részlet)

Forrás: <https://katolikus.hu/dokumentumtar/uzenet-az-53-tomegtajekoztatasi-vilagnap-alkalmabol>



- Miért tűnhet úgy, hogy a közösségi oldalak használata helyettesíti a személyes találkozást? Keress példákat saját internethasználatodból!
- Miért vezethet bezárkózáshoz a közösségi oldalak túlzott használata?
- Találkoztál már olyan helyzettel, amelyben zavaró volt, hogy valaki folyamatosan a közösségi médiában zajló eseményekre (a telefonjára) figyelt?

17. Gondolatok a mesterséges intelligenciáról

„A mesterséges intelligencia rendszerei hozzájárulhatnak ahhoz, hogy megszabaduljunk a tudatlanságtól, és megkönnyíthetik a különböző népek és generációk közötti információcserét. Hozzáférhetővé és érthetővé tehetik például a régmúlt időkben leírt hatalmas tudásanyagot, vagy lehetővé válhat segítségükkel az emberek számára az általuk nem ismert nyelveken való kommunikáció. Ugyanakkor eszközeivé válhatnak a „kognitív környezetszennyezésnek” is, a valóság eltorzításának, részben vagy teljesen hamis narratívák mentén, melyeket sokan mégis úgy hisznek el – és osztanak meg –, mintha igazak lennének.”

(Ferenc pápa üzenete a tömegtájékoztatás 58. világnapja alkalmából – részlet)

Forrás: <https://www.magyarkurir.hu/ferenc-papa/ferenc-papa-uzenete-tomegtajekoztatasi-58-vilagnapja-alkalmabol>



- Gyűjts példákat az interneten arra, hogy hogyan használhatjuk fel hasznosan a mesterséges intelligenciát a társadalomban!
- Milyen veszélyeket rejt magában a mesterséges intelligencia? Mi az a „kognitív környezetszennyezés”? Néhány példa segítségével mutasd be, mire utalhat ez a kifejezés!

18. A fake news-ok világa

„Azért is olyan nehéz felfedni és kiirtani a fake news jelenségét, mert az emberek homogén, kívülről zárt digitális környezetben belül reagálnak rá, ahova nem tudnak behatolni a másféle vélemények és látásmódok. A dezinformáció (félretájékoztatás) logikájának az az eredménye, hogy ahelyett, hogy létrejönne egy egészséges szembeállítás a másfajta információforrásokkal, s



így pozitív módon megkérdőjeleződhetnek az előítéletek és elindulhatna egy konstruktív párbeszéd, akaratunk ellenére magunk is egyoldalú és alaptalan vélemények terjesztőivé válhatunk. A dezinformáció drámája a másik fél hiteltelenné tétele, ellenséggé váló megjelenítése egészen a démonizálásig, amiből viszont már konfliktusok születhetnek. A hamis hírek ilyen módon elősegítik egyrészt az intoleráns, másrészt a túlérzékeny magatartásokat, s ennek csak az lehet az eredménye, hogy az arrogancia és a gyűlölet még tovább terjed. Végző soron ide vezet az igazság meghamisítása.”

(Ferenc pápa üzenete a tömegtájékoztatás 52. világnapja alkalmából – részlet.

Forrás: <https://katolikus.hu/dokumentumtar/uzenet-az-52-tomegtajekoztatasi-vilagnap-alkalmabol>)

- a) Mire utalhat a „kívülről zárt digitális környezet”? Nézz utána az interneten a véleménybuborék (filter bubble) kifejezésnek! Hogyan függ össze a két fogalom? Az internet használata során találkozottál már ezzel a jelenséggel?
- b) Milyen negatív hatást eredményezhet a dezinformáció (félretájékoztatás)? Keress példákat az interneten!

19. A Szentírás az életünkben

„Az ÚjTESTAMENTUM a csillagos ég könyv-alakban. Rejtelmes és kiolthatatlan. Tündöklő gondolatai a végtelenség árnyékában ülnek, s mögöttük lebeg az Isten.”

(Gárdonyi Géza: Égre néző lélek. Biblia – részlet.

Forrás: <https://mek.oszk.hu/10800/10892/10892.htm>)

- a) Mit jelent az Egyház számára a Szentírás? Gyűjts néhány állítást ezzel kapcsolatban!
- b) Mit jelent számodra a Szentírás? Hogyan van jelen az életedben?

20. Hogyan olvassuk a Szentírást?

„Ha egy előadóművész elmond, vagy egy költő lefordít egy verset, szükségszerűen értelmezni kényszerül.

Ez jutott eszembe, amikor eltűnődtem azon: hogyan is olvasom a Szentírást. Be kell vallanom, hogy nem értelmezve. Hát akkor hogyan? Úgy, ahogy a csillagos égboltot nézem, egy fa koronáját, vagy a tenger szívverését.

Nem értelmezve, hanem szemlélődve. Szemlélődő szerzetes módjára csak így tudom a csodálatosan gazdag és összetett mondatokat valóban befogadni és »megérteni«.



»Boldogok, akik sírnak« – mondotta Jézus. Ha ezt a mondatot akár a legnyitottabb módon értelmezni vagy magyarázni kezdem, menthetetlenül elsikkasztom belőle azt, amiért Jézus a hegyen kimondta és örökre ránk testálta e szavakat.

A nagy igazságok körvonalazhatatlanok, beláthatatlanok, s egyedül a szemlélődés alázataiban melengetnek, melegítenek. Hát melegedjünk! Vagy hunyjuk le a szemünket és sírjunk. Sírjunk bátran. Egyetlen könnycsepp meghaladja a legtudósabb értelmezést.

(Pilinszky János: *Hogyan olvassuk a Szentírást?* [Új Ember, 1976. október 17.] Forrás: <https://konyvtar.dia.hu/html/muvek/PILINSZKY/pilinszky00373/pilinszky00922/pilinszky00922.html>)

a) Miért jó Pilinszky János szerint szemlélődve olvasni a Szentírást?

b) Te hogyan olvasod a Szentírást? Mennyire jellemzi a szemlélődés?

21. Szentírási történeteink

„A Szentírást a lent lakó emberi nem gyöngesége fölé rendelted, hogy legyen mire föltekintenie, s megismernie könyörületességedet, amely az idők beláthatatlan folyamán keresztül folyton tanúságot tesz rólad, az időknek is alkotómesteréről.”

(Szent Ágoston: *Vallomások*, XIII. könyv, XV. fejezet 3. Dr. Vass József fordítása.)

Te milyen szentírási történeteken keresztül ismerted meg Isten könyörületességét?
Fogalmazd meg, melyik miért fontos számodra!

22. Istenkép

Gyűjts olyan tulajdonságokat, amelyeket Istenre jellemzőnek tartasz! Kapcsolj hozzájuk egy-egy példát is, miért, milyen tapasztalat alapján választottad az adott tulajdonságokat!

23. Isten útjai kifürkészhetetlenek

„Keressétek az Urat, amíg megtaláljátok, hívjátok segítségül, amíg közel van! Hagyja el útját a gonosz, és gondolatait a bűnös; térjen vissza az Úrhoz, mert megkönyörül rajta, Istenünkhöz, mert bőkezű a megbocsátásban. Hiszen az én gondolataim nem a ti gondolataitok, és az én útjaim nem a ti útjaitok – mondja az Úr. Igen, amennyivel magasabb az ég a földnél, annyival magasabbak az én útjaim a ti útjaitoknál, az én gondolataim – a ti gondolataitoknál.”

(Iz 55,6–9)



„Mekkora a mélysége az Isten gazdagságának, bölcsességének és tudásának! Mily kifürkészhetetlenek szándékai, mily megfoghatatlanok útjai! Vajon ki látta az Úr gondolatait, s tanácsot ki adott neki? Ki kölcsönzött neki, hogy visszakövetelhetné tőle? Minden belőle, általa és érte van. Dicsőség neki mindörökké! Ámen.”

(Róm 11,33–35)

- a) Hogyan kapcsolódik össze ez a két szentírási idézet?
- b) Történt már olyan az életedben, hogy kértél valamit Istentől, és egész másképp, mégis jól, talán még jobban is alakult a dolog, mint szeretted volna? És családtagjaid életében? Kérdezd meg őket!

24. Az examen

„Az examen gyakorlása abban segít, hogy megtanuljunk növekvő figyelemmel élni. Az eltelt időszak eseményeire úgy tekintünk vissza, mintha egy filmet néznénk. Nem akarjuk megváltoztatni és megmagyarázni azt, ami volt, egyszerűen szemléljük Isten szeretetének fényében. Az események és történések csak támpontok. Arra érdemes figyelniük, mi az, ami hatott ránk, és hogyan érintette érzelmi életünket. Érzéseink, kedélyállapotunk, apró indulataink a mérvadóak. Ezeket a belső megmozdulásainkat érdemes aztán alaposan megvizsgálni, megkülönböztetni: melyek és hogyan vezettek Isten, a szeretet felé, és melyek az önzés, a szeretetlenség felé. A **megkülönböztetés** gyakorlásával kifejlődhet bennünk az egyre biztonságosabb ráérző képesség, amivel felismerhetjük saját életünkben a jó működését és a romboló tendenciákat. Csak a megkülönböztetés után fontolgatjuk cselekedeteinket: hogyan feleltünk ezekkel Isten vonzására.

Ima

Az examen imádság, nem önanalízis. Lényeges, hogy végzése közben **jelen legyünk** Isten számára, figyelmünket újra és újra visszahelyezve felé.

Így tudatosulhat bennünk, mennyi ajándékot kapunk minden nap Istentől, felfedezhetjük személyes szeretetének, gondoskodásának jeleit életünkben. Megszülethet bennünk a **hála**.

Tudatosulhat bennünk, hogy mi az, ami nyugtalanságot okoz és **kiengesztelődést** igényel életünkben: kiengesztelődést Istennel, másokkal vagy önmagunkkal. Minden fájdalomunkat letehetjük Isten kezébe; ha rádöbbenünk, hogy eltévedtünk, visszatérhetünk hozzá.

Az examen a lelki életnek egyfajta összegzése: figyelmességben, hálaadásban, megkülönböztetésben, kiengesztelődésben és bizalomban megélt istenkapcsolat.”

(Examen – Ignác legkedvesebb negyedórája. Forrás: <https://jezsuita.hu/hirek/examen-ignac-legkedvesebb-negyed-ora>)

- a) Hogyan segíthet bennünket az examen?
- b) Miért fontos, hogy nap mint nap meg tudjuk fogalmazni a hálát Isten felé?



25. Imák

Gyűjts az interneten néhány olyan imát, ami valamiért megfog, megszólít, közel áll a szívedhez! Milyen oldalakon találtad őket?

26. Reggeli ima

Állíts össze az internet segítségével egy 10 képből álló vetítést egy szemlélődő reggeli imádáshoz!

27. Az internet az ima szolgálatában

Hogyan nyújthat segítséget az internet az imaéletünkben? Gyűjts olyan oldalakat, vlogokat, podcastokat, applikációkat, amelyek szerinted hasznosak lehetnek!

28. Családi örökségünk

- a) Készítsd el saját családfádat 3 generációra visszamenően!
- b) Kérdezd meg rokonaidat, hogy melyek azok a külső vagy belső tulajdonságok, amelyeket szüleidtől, nagyszüleidtől örököltél!
- c) Egészítsd ki a családfát úgy, hogy az egyes tulajdonságokat odaírod azokhoz, akiktől örökölted!

29. Miben tudnék segíteni?

A feladat előkészítéseként írjuk fel cédulákra a résztvevők számára a következő jó tulajdonságokat!

kedves
segítőképz
kreatív
erős
empatikus
okos
önzetlen
szorgalmas
precíz



gyakorlatias
humoros
nagylelkű

- a) Válaszd ki a felsorolt tulajdonságok közül azokat, amelyek rád jellemzőek!
- b) Készíts egy ábrát a közösségeidről! Írd bele, hogy melyik jó tulajdonságodat hol és miben tudnád használni!

30. A szeretetnyelvek

„Különbözőek vagyunk, a szeretetünket is másképp fejezzük ki és másképp fogadjuk jól. Gary Chapman amerikai család- és párterapeuta a sok évtizedes praxisa alapján arra a következtetésre jutott, hogy a szeretet kifejezését csakúgy, mint például az anyanyelvünket, tanuljuk életünk során. Chapman öt különböző szeretetnyelvet határozott meg, amelyeket többféle kombinációban és mértékben használunk életünk során.”

(Neked mi a szeretetnyelved? Forrás: <https://bizdramagad.hu/cikkek/neked-mi-a-szeretetyelved>)

Az öt szeretetnyelv a következő:

- elismerő szavak
- minőségi idő
- ajándékozás
- szívességek
- érintés

- a) Nézz utána az interneten a szeretetnyelvek jellemzőinek, majd fogalmazd meg mindegyik definícióját saját szavaiddal!
- b) Gondold végig, rád mely szeretetnyelvek jellemzőek!
- c) Készíts felmérést! Kérd meg családtagjaidat, barátaidat, hogy rangsorolják, mely szeretetnyelvek fontosak számukra leginkább! Gondolják végig azt is, hogy szerintük neked melyek a legfontosabb szeretetnyelveid!
- d) Felméréseid alapján készíts egy táblázatot, amelyben összegzed a kapott válaszokat! Mennyire egyezik saját listád és a környezeted véleménye a szeretetnyelveidről? Mennyire leptek meg rokonaid, barátaid válaszai saját szeretetnyelveikről? Ez a táblázat később is hasznos lehet számodra, támpontot adhat, hogy milyen módon kedveskedhetsz leginkább szeretteidnek.



31. Önkéntesség

- a) Milyen példákról hallottál már az önkéntesség terén?
- b) Barátaiddal milyen önkéntes programot tudnátok tervezni (pl. természetvédelem, idősek segítése, gyerektáboroztatás, sportesemények lebonyolítása)?
- c) Keress az interneten lehetőségeket az önkéntességre! Melyiken tudnál részt venni az osztályoddal?

32. Segítőkészség

„Nagy dolgokra nem mindenki képes. De kis dolgokat nagy szeretettel bármelyikünk megteheti.”
(Kalkuttai Szent Teréz)

- a) Mennyire tartod magad segítőkésznek? Mi volt a legutóbbi helyzet, amiben segítettél?
- b) A következő találkozásig legyél figyelmes környezetemben, igyekezz minél többet segíteni! Jegyezd fel, hány alkalom kínálkozott a segítségnyújtásra, és hogyan oldottad meg a helyzeteket!

33. 72 óra kompromisszum nélkül

„A 72 óra kompromisszum nélkül egy szociális önkéntes akció, amelyet a három történelmi keresztény egyház szervez. Az akció Magyarország fiatalságát hívja közös összefogásra, hogy együtt tegyünk másokért, környezetünkért. Országszerte fiatalok kisebb-nagyobb csoportjai három napon, azaz 72 órán keresztül teljesítenek közhasznú feladatokat: intézmények, játszóterek felújítása, erdőtakarítás, szociális segítségnyújtás, kulturális műsorok szervezése különböző közösségeknek (fogytékkel élők, idősek stb.).

Mitől különleges?

A csoportok csütörtök este tudják meg, mi lesz a feladatuk a három nap során. Nemcsak munka vár Rátok, hanem alkotás is: a csapat maga tervezheti meg a kivitelezést pénteken, latba vetve kreativitását, önállóságát, fantáziáját. Majd szombaton jöhet a munka, vasárnap pedig a lezárás, értékelés.

Programunk elsődleges célja, hogy a fiatalok közhasznú tevékenységének széleskörű nyilvánosságot biztosítson, láthatóvá tegye az ifjúsági közösségekben folyó önkéntes munkát, növelje annak elismertségét és népszerűségét, valamint rámutasson, mire képesek a fiatalok, ha összefognak.

A 72 óra lehet közösségi szolgálat is.

A program keretében maximum 13 óra közösségi szolgálat teljesíthető. [...]



Mi a célunk?

»Az önkéntesség olyan tevékenység, amelyet a személy szabad akaratából, egyéni választása és motivációja alapján, a pénzügyi haszonszerzés szándéka nélkül végez más személy, személyek vagy a közösség javát szolgálva.«

A 72 óra célja az, hogy a fiatalokat, elsősorban a középiskolás és az egyetemista korosztályt meghívja, hogy ezen a hétvégén tegyék szabaddá magukat arra, hogy segítsenek ott, ahol szükség van rá.

Célunk felhívni a társadalom figyelmét a fiatalok erejére, elkötelezettségére, lelkesedésére, segítőkészségére.

Célunk, hogy a résztvevő fiatalok megtapasztalják, hogy együtt nagy dolgokra képesek, és hogy segíteni másoknak szabadon, nagyszerű érzés, és nagy ajándék.”

(Mi is ez? Forrás: <https://www.72ora.hu/a-72-orarol/mi-is-ez>)



- a) Miért érdemes csatlakozni a 72 óra kompromisszumok nélkül akcióhoz?
- b) A környezetedben hol látod szükségét az önkéntes munkának? Te hol és mivel tudnál segíteni?

34. Nyugalom

- a) Gyűjts az interneten olyan fotókat, amelyek a nyugalmat fejezik ki számodra!
- b) Gyűjts az interneten olyan zenéket, amelyek megnyugtatók!
- c) Készíts egy rövid bejegyzést egy közösségi oldalra, amelyben a legkifejezőbb képpel és zenéssel segítséget ajánlasz a stresszoldásra!

35. Miért szeretjük az ismétlést a zenében?

- a) Nézd meg az interneten Elizabeth Hellmuth Margulis *Miért szeretjük az ismétlést a zenében?* (Why we love repetition in music) című TED-kisfilmjét (magyar felirattal is elérhető)!
- b) A kisfilm szerint milyen szerepe van az ismétléseknek a zeneszámokban?
- c) Melyek azok a zeneszámok, amelyeket te is többször meg szoktál hallgatni?
- d) Milyen szerepe lehet a zenének az életünkben? Tervezz egy infografikát a témában! A feladatban segítségére lehet a Canva-applikáció.



36. A halogatásról

- a) Nézd meg az interneten Tim Urban *A halogatás nagymesterének elméjében* (Inside the Mind of a Master Procrastinator) című TED-előadását (magyar felirattal is elérhető)!
- b) Az előadásból készíts egy rövid vázlatot!
- c) Rád mennyire jellemző a halogatás? Volt az előadásban olyan helyzet, amelyben magadra ismertél?
- d) Az előadás alapján fogalmazd meg néhány tanácsot a halogató típusú emberek számára! A tanácsokat beépítve tervezz egy infografikát! A feladatban segítségére lehet a Canva-alkalmazás.

37. Ünnepek

- a) Milyen ünnepeket ünnepeltek meg a közösségeiddel (pl. család, barátok, osztály)?
- b) Melyik ünnepek állnak a legközelebb hozzád? Miért?

38. Az ünnepek pszichológiája

- a) Olvasd el a szöveget, majd válaszolj a kérdésekre!

„Az ünnepekre való készülődés ismét előtérbe helyezi a hagyományoknak és a szokásoknak az életünkben betöltött jelentőségét. Ezek több okból is nagyon fontosak a számunkra. Az ünnepeknek a szeretteinkkel való közös megélési módja folytonosságot biztosít a saját felmenőinkkel és a korábbi generációkkal is. Ilyenkor ugyanis lehetőségünk van arra, hogy a korábban mások által megteremtett szélesebb közösségi és szűkebb családi hagyományokat tovább vigyük. Mindez pedig biztonságérzetet ad nekünk, az agyunknak ugyanis szüksége van a keretekre és a kiszámíthatóságra, ez pedig pszichológiai szempontból a meghatározott időközönként ismétlődő események egyik legfontosabb velejárója. A lelkünkre nyugtató hatással van, amikor tudjuk, hogy az év során vannak olyan történések, amelyek visszatérően az életünk részét fogják képezni. Az ünnepi szokások így stabilitást és kiszámíthatóságot nyújtanak, ugyanakkor éppen azáltal is töltenek fel bennünket energiával, hogy lehetőséget adnak a hétköznapiakból való kiszakadásra. Ugyanis a megszokottól eltérő, új ingerek önmagukban is pihentetőleg hatnak ránk.

A keretek és az ismétlődés nyújtotta biztonságérzet mellett azonban az érzelmi jóllétünk szempontjából legalább ugyanilyen fontos a rugalmasság is. A közös ünneplés és a családi összejövetelek során érdemes megengedni magunknak és a velünk együtt ünneplőknek is, hogy eltérhessünk az évek során kialakított „forgatókönyvektől” anélkül, hogy ezáltal negatív érzéseket élnénk meg. Például ne ragaszkodjunk foggal-körömmel, ahhoz, hogy mindenki az eddig megszokott ünnepi menüt fogyassza el, ha valamelyik családtagunk időközben valamilyen speciális étrendet kezdett el követni. Ugyanígy érdemes rugalmasan kezelni azt is, ha valaki nem tud végig jelen lenni az összejövetelen, például azért, mert másik ünnepi eseményre siet, vagy éppen



egy fontos egyetemi vizsgára készül. Érzelmi rugalmasságunk leginkább abban mutatkozik meg, hogy egy váratlan vagy egy negatív történéshez hogyan viszonyulunk, vagyis annak bekövetkezését követően milyen gyorsan áll helyre a hangulatunk. Az ünnepek során gyakran előállhatnak nem várt helyzetek (például egy családtag elkésik, vagy nem a terveink szerint sikerül elkészíteni egy ételt), ezeket érdemes elfogadással kezelniük, hiszen minél inkább természetesnek vesszük az előre nem tervezett szituációkat is, annál elégedettebbek leszünk a közösen eltöltött idővel. A szokások ugyan a fentiekben említettek szerint jótékony hatással vannak ránk, azonban a hozzájuk való túl merev ragaszkodás bennünk és másokban is rossz érzéseket szülhet.”

(Az ünnepek megélésének pszichológiai vonatkozásai.

Forrás: <https://noe.hu/hirek/az-unnepek-megelensek-pszichologiai-vonatkozasai/>)

- Mi a szerepe az ünnepeknek életünkben?
- Miért nyújthatnak biztonságérzetet az ünnepek?
- Mi az az érzelmi rugalmasság, miért fontos az ünnepek idején?

b) Válaszd ki a kedvenc ünnepedet, majd írd le, milyen szokások kapcsolódnak hozzá!

39. Kairoszi pillanatok

„A valódi ünnep: az idő és az öröklét érintkezése. Igaz, csak pillanatra tarthat, órákra vagy pillanatokra, de nélkül a »pillanat« nélkül puszta körforgásba merül vissza naptárunk.”

(Pilinszky János: Keresztény szemmel. [Új ember, 1965. december 25.]

Forrás: <https://konyvtar.dia.hu/html/muvek/PILINSZKY/pilinszky00373/pilinszky00653/pilinszky00653.html>)

Pilinszky János a valódi ünnep meghatározásakor voltaképpen az ókori görög időfogalmakat idézi meg. A kronosz a „múló idő”, a hétköznapi ideje, míg a kairosz olyan különleges pillanat, amelyben „kilépünk” a kronosz folyásából, egyfajta időtlenségbe jutunk, ez az „ünnepi idő”.

- a) Milyen eszközök, módszerek segíthetnek abban, hogy az ünnepeket kiszakadva a hétköznapi napokból valóban kairoszi pillanatokként élhessük meg?
- b) Te mikor éltél már át kairoszi pillanatot? Szerinted közösségben vagy csak egyénileg élhetők meg ilyen élmények? Példák segítségével támaszd alá az álláspontodat!
- c) Készíts egy kairosznaplót! Gyűjtsd össze azokat az ünnepeket, élményeket az életedben, amikor kairoszi pillanatot éltél át! Képek, rövid visszaemlékezések segítségével őrizd meg ezeket a különleges pillanatok!



40. A zenélés hatásai

- a) Nézd meg az interneten Anita Collins *A hangszeres zene jótékony hatása az agyműködésre* (How playing an instrument benefits your brain) című TED-Ed kisfilmjét (magyar felirat is elérhető hozzá)!
- b) Milyen előnyei vannak a zenélésnek?
- c) Kérdezz meg néhány olyan ismerőst, aki játszik valamilyen hangszeren, hogy milyen érzés számukra az, amikor zenélnek! Tapasztaltak már olyan élményeket, amelyekről a kisfilmben szó volt?

41. A zenehallgatás hatásai

- a) Nézz utána az interneten, milyen hatásai vannak a zenehallgatásnak!
- b) Figyeld meg egy héten át magad zenehallgatás közben! Milyen hatásokat tapasztalsz?

42. Belső világunk

- a) Nézd meg az interneten Freund Tamás *Agyhullámok és kreativitás* című TEDx Danubia előadását!
- b) Hogyan határoznád meg a katarzis fogalmát?
- c) Miért fontosak a katarzisélmények? Hogyan kapcsolódnak össze belső világunkkal?
- d) Számodra milyen élmények okoznak katarzist?
- e) Figyeld meg egy héten keresztül, hogy milyen katarzisélmények érnek! Melyik volt a legemlékezetesebb?

43. Tudatos jelenlét az interneten

- a) A szakemberek gyakran figyelmeztetnek arra, hogy az internet nem felejt: az a tartalom (pl. képek, videók, szövegek), amit feltöltünk, megosztunk, az ott is marad. Te milyen tartalmakat osztasz meg magadról és másokról?
- b) Gyűjtsd össze, milyen információk megosztását érdemes kerülnünk! Milyen veszélyeket rejtethetnek magukban? Milyen online viselkedést érdemes követnünk? Ezek alapján a kérdések alapján készíts egy tájékoztató jellegű plakátot a témáról!



44. Nyomtatott és online szövegek

- Vajon nyomtatott könyvet vagy online szöveget olvasunk hatékonyabban? Nézz utána az interneten Anne Mangel kutatási eredményeinek!
- Te nyomtatott szöveget vagy online szöveget olvasol gyakrabban?
- Készíts egy ábrát, amelyen összegyűjtöd a nyomtatott szövegek és az online szövegek előnyeit és hátrányait!

45. Kommentetiktett

- Képzeld el a következő helyzetet! Egy poszthoz írsz egy semleges hangvételű, odaillő kommentet, de valakinek ez nem tetszik, és egy agresszív hozzászólással reagál rá. Mit teszel?
- Válassz 3 hírt az interneten, majd nézd meg, milyen kommentek érkeztek hozzá! Milyen arányban vannak a pozitív, illetve a negatív hangvételű kommentek? Hány bántó, esetleg agresszív üzenetet találtál közöttük?
- A bántó kommentek egyfajta „énrombolást” okozhatnak annak, akinek szánják. Sokszor a rosszindulatú kommenteket író személyek nem is gondolnak bele, milyen károkat, lelki sebeket okozhatnak a másinak. Szükség lenne egy kommentetiketre, amely támpontokat adhatna a kommentelés során alkalmazandó viselkedéshez. Te milyen pontokat tennél bele?

46. A szentek szerepe életünkben

- Olvasd el az idézetet, majd válaszolj a kérdésekre!

„3. A Zsidóknak írt levél tanúk koszorújáról beszél, akik arra bátorítanak, hogy „fussuk meg kitarással az előttünk levő pályát” (12,1). Szó van benne Ábrahámról, Sáráról, Mózesről, Gedeonról és másokról (vö. 11,1–12,3), és főként arra kapunk felhívást, hogy ismerjük fel, hogy „a tanúk ilyen felbője övez” (12,1), akik biztatnak bennünket, hogy ne az út szélén álljunk, hanem haladjunk a célunk felé. Közöttük lehet a saját édesanyánk, egy nagymama vagy más ismerősök (vö. 2Tim 1,5). Talán nem volt mindig tökéletes az életük, ám tökéletlenségük és bukásaik ellenére is haladtak előre az útjukon, és kedvesek voltak az Úr előtt.

4. A szentek, akik már elérkeztek Istenhez, a szeretet és a közösség kapcsolatában vannak velünk. Erről tanúskodik a Jelenések könyve, amikor közbenjáró vértanúkról beszél: »Az oltár alatt azoknak a lelkét láttam, akiket az Isten szaváért és tanúságtételükért öltet meg. Nagy szóval kiáltották, mondván: »Urunk, te szent és igaz, meddig vársz még az ítélettel? Mikor állsz



bosszút a vérünkért a föld lakóin?» (6,9–10). Azt is mondhatnánk, hogy „körülvesznek, kísérennek és vezetnek Isten barátai. (...) Nem egyedül kell hordoznom azt, amit valójában egyedül nem tudnék hordozni. Isten szentjeinek serege oltalmaz, támogat, hordoz a tenyerén.»

(Ferenc pápa Gaudete et exsultate kezdetű apostoli buzdítása. Az életszentségre szóló meghívásról a mai világban.

Forrás: <https://www.katolikus.hu/dokumentumtar/gaudete-et-exsultate#GE003>



- Mennyire érzed közel az életedhez a szenteket?
 - Ferenc pápa hogyan jellemzi a szentek szerepét az életünkben?
- b) A te pályád szélén kik buzdítanak arra, hogy fúsd végig életed pályáját? Fogalmazz hozzájuk, értük egy-egy imát!
- c) Válassz 10 olyan szentet, akiknek élete, hitvallása példaértékű számodra! Fogalmazd meg röviden, miért őket választottad! (Segítségére lehet például Diós István *A szentek élete* című műve, amely online is elérhető: <https://archiv.katolikus.hu/szentek/index.html>)

47. Hogyan törekedjünk az életszentségre?

- a) Olvasd el az idézetet, majd válaszolj a kérdésekre!

*„14. Nem kell püspöknek, papnak, szerzetesnőnek vagy szerzetesnek lennünk, hogy szentek legyünk. Gyakran megkísért bennünket az a gondolat, hogy az életszentség azok kiváltsága, akiknek megadatik, a mindennapos teendőktől való távolmaradás és sok időt szentelnek az imádságra. Nem így van. Valamennyien arra kaptunk meghívást, hogy szentek legyünk; azáltal, hogy szeretettel élünk és mindegyikünk följajánlja a maga tanúságtételét a napi teendőiben, épp ott, ahol van. Szerzetesnő vagy? Szerzetes vagy? Úgy légy szent, hogy örömmel éled meg önátadásodat. Házas ember vagy? Úgy légy szent, hogy szereted és gondozod a férjedet vagy a feleségedet, ahogyan Krisztus törődik az Egyházzal. Munkás ember vagy? Úgy légy szent, hogy becsülettel és szakértelemmel végzed a munkádat a testvérek szolgálatában. Szülő, nagymama vagy nagypapa vagy? Úgy légy szent, hogy türelemmel tanítod a kicsiket Jézus követésére. Hatalom birtokában vagy? Úgy légy szent, hogy küzdesz a közjóért és lemondasz egyéni érdekeidről.**

15. Engedd, hogy keresztséged kegyelme az életszentség kibontakozásában meghozza gyümölcseit. Engedd, hogy minden nyitott legyen benned Isten számára, és ezért válaszd őt, válaszd mindig Istent. Ne vesítsd el a bátorságodat, mert tiéd a Szentlélek ereje, hogy ez lehetséges legyen, és az életszentség alapján a Szentlélek gyümölcse az életedben (vö. Gal 5,22–23). Amikor kísértést érzel, hogy elmerülj gyöngeségedben, emeld tekinteted a Megfeszítettre és mondd: „Uram, szerencsétlen szegény vagyok, de te megteheted azt a csodát, hogy egy kicsivel jobbá teszel.” A szentekből és bűnösökből álló Egyházban mindent megtalálasz, hogy előbbre juthass az

* Vö. Az általános kihallgatás katekézise (2014. 2 november 19.): Insegnamenti II, 2 (2014), 555.

életszentségben. Az Úr elhalmozott téged a Szó, a szentségek, a szentelmények, a közösségi élet, a szentek tanúságtételének ajándékaival és azzal a szépséggel, mely az ő szerelméből fakad, és ékszereivel felékesített menyasszonyhoz tesz hasonlónak téged (vö. Iz 61,10)."

(Ferenc pápa *Gaudete et exsultate* kezdetű apostoli buzdítása. Az életszentségre szóló meghívásról a mai világban.

Forrás: <https://www.katolikus.hu/dokumentumtar/gaudete-et-exsultate#GE003>



- Mire kaptunk meghívást?
- Milyen ajándékok segítenek bennünket az életszentségre való törekvés során?

- b) Környezetekben milyen tanúságtételeket láttál már a mindennapi teendőkben?
c) Te hogyan tudsz a hétköznapi életben tanúságot tenni?

48. Az öröm és humor szerepe az életünkben

- a) Olvasd el az idézetet, majd válaszolj a kérdésekre!

„A szent ember tud örömmel és humorérzéssel élni. Anélkül, hogy elveszítené valóságérzését, pozitív és reményben gazdag lelkülettel földeríti a többiekét. Kereszténynek lenni »öröm a Szentlélekben« (Róm 14,17), mert »a szeretet szerelméhez szükségszerűen hozzátartozik az öröm. Mert aki szeret, mindig örül a szeretettel való egységnek, (...) ezért a szeretetet követi az öröm.« [99] Megkaptuk az Úr Szavának szépségét és »a sok nehézség ellenére is befogadjuk a Szentlélek örömeit« (1Tesz 1,6). Ha engedjük, hogy az Úr lehámozza rólunk a burkot és megváltozik az élet, akkor tudjuk megvalósítani azt, amit Szent Pál kér: »Örüljétek az Úrban szüntelenül! Újra csak azt mondom, örüljétek« (Fil 4,4).

123. Jézus idejéről, amelyben mi élünk, a próféták azt hirdették, hogy az öröm kinyilatkoztatása lesz: »Ujjongjatok, és hallassátok örömtörök szavát!« (Iz 12,6); »Menj föl egy magas hegyre, te, aki jó hírt viszel Sionnak; emeld föl erősen hangodat, te, aki jó hírt viszel Jeruzsálemnek« (Iz 40,9); »Hegyek, daloljatok örömtörökben! Mert az Úr megvigasztalja népét, és megkönyörül szegényein« (Iz 49,13); »Ujjongj, Sion leánya! Zengj éneket, Jeruzsálem leánya! Nézd, közeleg királyod: igaz és győzedelmes« (Zak 9,9). És ne feledkezzünk meg Nehemiás buzdításáról: »Ne szomorkodjatok, hiszen az Úrban való öröm a ti erősségetek« (8,10).

124. Mária, aki fel tudta fedezni a Jézus által hozott újdonságot, így énekelt: »Ujjong az én lelkem« (Lk 1,47), és maga Jézus, »felujjongott az örömtől a Szentlélekben« (Lk 10,21). Ahol csak Jézus járt, »az egész sokaság ujjongott« (Lk 13,17). Jézus föltámadása után a tanítványokat mindenütt »nagy öröm« (ApCsel 8,8) kísérte. Jézus biztat bennünket: »szomorkodtok, de szomorúságotok örömmé változik, (...) viszontlátok benneteket, s akkor majd örül a szívetek, és örömtörök nem veheti el tőletek senki« (Jn 16,20.22). »Ezeket azért mondom nektek, hogy az én örömöm legyen bennetek is, és teljes legyen örömtörök« (15,11).

125. Vannak nehéz pillanatok, kereszttel terhelt időszakok, de semmi nem tudja tönkretenni a természetfölötti örömet, mely »alkalmazkodik és változik, de kicsiny világítóablakként mindig megmarad, és abból a személyes bizonyosságból születik, hogy végtelenül, mindent meghaladó



módon szeretnek minket». [100] Belső biztonság ez, reményteljes derű, mely világi kritériumok szerint érthetetlen lelki nyugalmat ad.

126. A keresztény örömet rendes körülmények között kíséri a humorérzék, mely nyilvánvaló volt például Morus Szent Tamásban, Páli Szent Vincében vagy Néri Szent Fülöpben. A rosszkedv nem az életszentség jele. »Üzd el a bűbánatot szívedből« (Préd 11,10). Az Úrtól mindent azért kapunk, »hogy örüljünk neki« (1Tim 6,17), ezért néha a szomorúság a hálátlanság következménye, mert annyira bezárkózunk, hogy képtelenek vagyunk elismerni Isten ajándékait.*

127. Isten atyai szeretete hív: »Fiam, ha van miből, ne sajnáld magadtól, (...) ne vond meg magadtól a ma boldogságát« (Sir 14,11.14). Azt akarja, hogy optimisták, hálások legyünk, és ne bonyolítsuk túl a dolgokat: »Jó napon érezd jól magadat. (...) Isten az embereket igaznak teremtette, ők azonban számtalan bonyodalmat keresnek« (Préd 7,14.29). Szent Pálhoz hasonlóan minden helyzetben meg kell őriznünk lelkünk hajlékonyságát, és aszerint kell cselekednünk: »Megtanultam, hogy megelégedjek azzal, amim van« (Fil 4,11). Így élt Assisi Szent Ferenc, aki hálaadásra fakadt egy darab száraz kenyér előtt, és boldogan dicsérte Istent az arcát simogató szellőért.

128. Nem a mai kultúra fogyasztói és individualista örömeiről beszélek. A konzumizmus csak elnehezíti a szívet; röpke és esetleges élvezeteket kínálhat, de örömet nem. Inkább a közösségekben megélt és megosztott örömről beszélek, mert »nagyobb boldogság adni, mint kapni« (ApCsel 20,35), és »Isten a jókedvű adakozót szereti« (2Kor 9,7). A testvéri szeretet megsokszorozza örvendező képességünket, mert képessé tesz arra, hogy örüljünk mások javának: »örüljetek azokkal, akik örülnek« (Róm 12,15). »Örülünk, hogy gyöngék vagyunk, csak ti legyetek erősek« (2Kor 13,9).** Ellenben ha csak a szükségleteinkre koncentrálunk, örömtelen életre kárhozzatjuk magunkat."

(Ferenc pápa *Gaudete et exsultate* kezdetű apostoli buzdítása. Az életszentségre szóló meghívásról a mai világban. Forrás: <https://www.katolikus.hu/dokumentumtar/gaude-te-et-exsultate#GE003>)



- Mi az igazi öröm az életünkben?
- Hogyan segíthet számunkra a nehéz időkben az öröm? Hogyan válik vigasztalássá és reménnyé?

b) Keresz olyan történeteket Morus Szent Tamás, Páli Szent Vince és Néri Szent Fülöp életéből, amelyek humorérzékükről tanúskodnak!

c) Ferenc pápa azt írja, hogy Isten „Azt akarja, hogy optimisták, hálások legyünk, és ne bonyolítsuk túl a dolgokat”. A te életedben hogyan lehetne ezt megvalósítani?

* Ajánlom a Morus Szent Tamásnak tulajdonított imádság elmondását: „Uram, adj jó emésztést, és emészthető enniivalót is. Adj testi egészséget, és add a megőrzéséhez szükséges nedveket. Uram, szenteld meg a lelkemet, hogy fel tudja halmozni mindazt, ami jó és tiszta, és ne rémüljön meg a bűntől, hanem találja meg a módját, hogy helyükre rakja a dolgokat. Add, hogy a lelkem ne ismerje az unalmat, a zúgolódásokat, a sóvárgást és a panaszkodást, és ne enged, hogy túlságosan megkínózzon az »én«-nek nevezett igen nagy akadály. Uram, adj nekem humorérzéklet. Add kegyelmedet, hogy értsem a tréfát és így legyen némi örömöm az életben, és közölni tudjam másokkal is. Ámen.”

** Amoris laetitia szinódus utáni apostoli buzdítás (2016. március 19.), 110: AAS 108 (2016), 354.



49. A teremtés mint ajándék

„5. II. János Pál pápa Assisi Szent Ferencet 1979-ben az ökológia művelőinek védőszentjévé nyilvánította. Szent Ferencben mélységes tisztelet és csodálat élt a megtestesülés titka iránt. A hagyomány neki tulajdonítja az első betlehem megalkotását is az itáliai Greccióban. Legnépszerűbb és legismertebb műve a »Naptestvér éneke« vagy a »Naphimnusz«* nem egyszerűen romantikus gyönyörködés a természet szépségeiben, hanem Ferenc belső lelkiérésének gyümölcse, életének végén, testi és lelki szenvedések között megszülető ének. A költemény Istent mindenható, fölséges és jóságos Teremtőnek ismeri el, akit az ember a teremtményekért és a teremtmények által dicsér. Szent Ferencet méltán sorolják azok közé a szentek és híres emberek közé, akik különös tisztelettel viseltettek a természet mint Isten által az emberiségnek adott adomány iránt [...]. Ferencnek különös érzéke volt Isten minden teremtménye iránt és szinte büszke belső késztetéssel írta a Teremtmények énekét, akik által – különösen a naptestvér, a holdnővér és a csillagok által – a legfölségesebb, mindenható és jóságos Úrnak megadta a neki kijáró dicséretet, tiszteletet és minden áldást.”

6. Szent Ferenc a teremtett világgal szembeni keresztény magatartás középpontjára mutat rá. A teremtés Isten embernek szánt ajándéka, Isten és ember találkozásának színtere, amelynek Istentől rendelt célja van. A környezet megóvása ezért több, mint a jelen és a jövő generációk méltó életkörülményeinek biztosítása, hiszen az ember Istennel, az emberekkel és a teremtett világgal való kapcsolata egységet alkot. A keresztény ember ugyanakkor a természeti környezet megóvásakor minden jóakarató emberrel kész együttműködni, hiszen ez nem más, mint a közjó, vagyis az emberi méltóság védelme és előmozdítása.”

(Felelősségünk a teremtett világért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a teremtett világ védelméről.)

Forrás: <https://teremtesvedelem.hu/content/korlevel/magyar-katolikus-puspoki-konferencia-korlevele-teremtett-vilag-vedelmerol>)

- a) Olvasd el Assisi Szent Ferenc *Naphimnuszát*! A teremtés milyen elemeiért adott hálát? Gyűjts te is olyan dolgokat a teremtett világból, amelyekért hálás vagy!

* ASSISI SZENT FERENC, Canticum Fratrís Solis vel Laudes Creaturarum. Naphimnusz, in HIDÁSZ FERENC–VÁRNAI JAKAB (szerk.), Assisi Szent Ferenc művei (Ferences források 1), Agapé, Újvidék–Szeged–Csíksomlyó, 1992, 120–121 (Sík Sándor fordítása, módosítással).

** II. JÁNOS PÁL, Inter sanctos kezdetű apostoli levél (1979. november 29.), in AAS 71 (1979) 1509–1510. http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/apost_letters/1979/documents/hf_jp-ii_apl_19791129_inter-sanctos_lt.html (külső hivatkozás) (latinul).



NAPHIMNUSZ

Mindenható, fölséges és jóságos Úr,
Tiéd a dicséret, dicsőség és imádás
És minden áldás.
Mindez egyedül Téged illet, Fölség.
És nem méltó az ember, hogy nevedet kimondja.

Áldott légy, Uram, és minden alkotásod.
Legfőképpen urunk-bátyánk, a Nap,
Aki a nappalt adja és ránk deríti a Te világosságodat.
És szép ő és sugárzó nagy ragyogással ékes:
A Te képed, Fölséges.

Áldott légy, Uram, Hold nénénkért,
És minden csillagaiért az égnek.
Őket az égen alkotta kezed
Fényesnek, drága szépnek.

Áldott légy, Uram, Szél öcsénkért,
Levegőért, felhőért, minden jó és rút időért.
Kik által élteted minden Te alkotásod.

Áldott légy, Uram, Víz hógunkért.
Oly nagyon hasznos ő, oly drága, tiszta és alázatos.

Áldott légy, Uram, Tűz bátyánkért,
Vele gyújtasz világot éjszakán.
És szép ő és erős, hatalmas és vidám.

Áldott légy, Uram, Földanya-nénénkért,
Ki minket hord és enni ad,
És mindennémű gyümölcsöt terem,
Füveket és színes virágokat.

Áldott légy, Uram, minden emberért,
Ki szerelmedért másnak megbocsát,
És aki tűr gyötrelmet, nyavalyát.
Boldogok, kik tűrnek békességgel,
Mert Tőled nyernek majd, Fölséges, koronát.



Áldott légy, Uram, a testi halálért, a mi testvérünkért,
 Akitől élő ember el nem futhat.
 Akik halálos bűnben halnak meg, jaj azoknak!
 És boldogok, kik magukat megadták
 Te szent akaratodnak.
 A másik halál nem fog fájni azoknak.

Dicsérjétek az Urat és áldjátok
 És mondjátok hálát neki.
 És nagy alázatosan szolgáljátok!

(Assisi Szent Ferenc: *Naphimnusz*. Sík Sándor fordítása)

b) A keresztény ember számára mennyiben jelent más a természetvédelem?

50. Teremtés és hivatás

„55. »Isten megáldotta őket, Isten szólt hozzájuk: Legyetek termékenyek, szaporodjatok, töltsétek be a földet és vonjátok uralmatok alá. Uralkodjatok a tenger halai, az ég madarai és minden állat fölött, amely a földön mozog« (Ter 1,28).^{*} Ez az uralom az embernek a képmási létéből fakadó méltóságával szoros összefüggésben értendő (vö. Ter 1,26a.27). Isten, aki megáldja az embert, rábízza az Édent, »hogy művelje és őrizze azt« (Ter 2,15). A »betölteni« és az »uralom alá vonni« ígék nem azonosak a képmási léttel, hanem annak következményei. A Teremtés könyve első fejezetének 28. verse Isten áldását állítja elénk, és nem parancsot fogalmaz meg. Az ember Isten képviselője a földön, és az a hivatása, hogy tanúságot tegyen Isten nagyságáról és minden teremtménye iránti szeretetéről. Az Isten képére teremtett ember, akire rá van bízva a teremtés, nem a természet önkényes ura, hanem Isten földi helytartója, helyettese és eszköze. Az Istentől kapott feladat tehát nem engedi meg a felelőtlen kifosztást és a kíméletlen pusztítást, hanem éppen ellenkezőleg arra kötelezi az embert, hogy megőrizze és fejlessze azt a természetet, amit Isten állandó gondoskodásában részesít (vö. Ter 9,7–11).

56. A megőrzés magatartása nem pusztá hatalomgyakorlás, hanem elismerés és dicsőítés is. Csak azt tudjuk hitelesen megőrizni, amit jónak és dicsérendőnek ismerünk fel. A teremtésről szóló bibliai tanítás egy részről kifejezi, hogy a természeti környezet – bár jónak lett teremtve – nem elég önmagának, azaz önmagától nem képes célja beteljesítésére; más részről viszont elénk tárja, hogy az ember nem képes célt adni a teremtésnek, hanem az Isten által adott cél kibontakozását kell segítenie. Ezt a hivatást és feladatot a zsoltáros is megfogalmazza: »Bámulom az eget, kezéd művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket te alkottál. Mi az ember, hogy megemlékezel róla, az ember fia, hogy gondot viselsz reá?« (Zsolt 8,4–5). Az ember hivatása tehát a természet erőforrásainak ökológiai szempontból felelős felhasználását is magában

^{*} Lásd még: Ter 28,3; 35,11; 48,3–4.



foglalja, tekintetbe véve az eljövendő generációk érdekeit is. Ez a hivatás végső soron a testi és lelki képességekkel rendelkező embernek az Istennel való kapcsolatából veszi kezdetét és végső célját is ebben a kapcsolatban találja meg.”

(Felelősségünk a teremtet világért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a teremtet világ védelméről.

Forrás: <https://teremtesvedelem.hu/content/korlevel/magyar-katolikus-puspoki-konferencia-korlevele-teremtett-vilag-vedelmerol>)

- a) Fogalmazd meg saját szavaiddal a szöveg alapján, hogyan értelmezzük az uralom kifejezést a Ter 1,28-ban!
- b) Mi a természettel kapcsolatos hivatásunk?
- c) A közösségeid hogyan tudnának segíteni ebben a hivatásban?

51. Teremtésvédelem és liturgia

„49. Az Egyház életében a tanítás mellett mindig fontos szerepet játszott a liturgia, különösen az imádság, amely elmélyíti a tanítást és a lelket felemelve, megerősítve a cselekvés indító oka, forrása lehet. Ez a tapasztalat érvényes az ember és a természet kapcsolatára is. Az Ószövetségben a természet szépségének a bemutatása, dicsérete elsősorban a közös imádságban, a zsoltároknak mutatkozik meg. Az utóbbi időben sokat használt ökológiai egyensúly alapelemei jelennek meg a 104 zsoltárban: »Áldjad lelkem az Urat! Uram, Istenem, mindennél nagyobb vagy! Fönségbe és méltóságba öltözzöl, a fény, mint köntös úgy fog körül [...]. Az ég madarai partjaikon lakjanak, az égak közt zengik énekük / A hegyeket kamráid vízből öntözöd, eged gyümölcseivel a földet jóllakatom. / Fűvet nevelsz az állatoknak, és növényeket, hogy az ember jóllakhasson; / hogy a földből kenyeret nyerjen, a szívet meg borral vidíthassa« (Zsolt 104,1–2; 12–15).

150. A teremtés dicsérete jelenik meg Szent Ferenc Naphimnuszában, ahol az előbb idézett zsoltárhoz hasonlóan ő is a teremtés szépségéről zeng dicséretet, megszemélyesítve, és családtagként fogadva az embert körülvevő kozmikus elemeket. Az előbb idézett alkotások a mai embert is Isten dicséretre ihletik: »Uram! Ne hagyd, hogy leromboljam az élet templomát / Engedd, hogy hasznomra váljék a tudás, hogy hasznossá legyek általa; Adj méltóságot rövid napjaimnak.« [...] Majd így folytatja: »Uram! Legyünk társak az alkotásban / Dolgozzunk tovább műved nyomán, / hogy bolygónk a bőség, a boldogság / És az összhang erős otthona legyen.«*»

(Felelősségünk a teremtet világért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a teremtet világ védelméről.

Forrás: <https://teremtesvedelem.hu/content/korlevel/magyar-katolikus-puspoki-konferencia-korlevele-teremtett-vilag-vedelmerol>)

* SZENT-GYÖRGYI ALBERT, Psalmus Humanus in LUKÁCS LÁSZLÓ (szerk.), Innen és túl – Versek az Istenkereső emberről, Vigilia, Budapest, 1984.



- a) Miben segít a liturgia?
- b) A teremttett világ milyen jellemzőiért, szépségeiért adnál hálát? Fogalmazz meg egy rövid hálaadó imát!

52. A teremtés himnusza

- a) Olvasd el a 104. zsoltárt!
- b) Készíts a teremttett világ szépségeit bemutató képes vetítést, kiemelve néhány idézetet a 104. zsoltárból!

53. A teremtéstörténet a képzőművészetben

- a) Keresz öt festményt az interneten a teremtéstörténetről!
- b) Elemezd őket a bibliai szöveg alapján! Hogyan jelenítik meg a teremtést?

54. A teremtés története

- a) Gyűjts olyan infografikákat az interneten, amelyek a bibliai teremtéstörténetet dolgozzák fel! Elemezd őket a tartalom és a megjelenítés szempontjából!
- b) Tervezz te is egy infografikát a teremtésről!

55. Jó tulajdonságaink körében

A projekt során a diákok egy olyan kreatív osztálytablót készítenek, amelyen pozitív tulajdonságaik szerepelnek.

1. Az osztályból mindenki hozzon be magáról egy fotót.
2. A diákok alkossanak 4-5 fős csoportokat. A csoport minden tagjáról gyűjtsenek 5-5 rájuk jellemző jó tulajdonságot, erősségeket.
3. Az osztály tagjai a fotókat mágnesszalagokkal fogják rögzíteni a tablón (a fotó hátuljára és a fotó helyére kell 1-1 mágnescsíkot ragasztaniuk).
4. Egy nagy kartonra az osztályból mindenki helyezze el a saját fotóját úgy, hogy köré tudja írni a saját 5 jó tulajdonságát. Ezt követően az osztály közösen díszítse tovább a tablót (pl. festéssel, montázstechnikával).
5. A mágneseknek köszönhetően játszhatunk is a tablóval. Levezzük a fotókat, majd a diákok feladata az lesz, hogy egy-egy képet húzva a tulajdonságok alapján beazonosítsák, melyik diákról lehet szó, és azokat a tablón megfelelő helyre tegyék.



56. Melyik az én sportom?

A projekt során a diákok feladata a hozzájuk legközelebb álló sportok mélyebb megismerése.

1. Nézz utána az interneten a sportágaknak! Gyűjts olyan sportokat, amelyek felkeltik az érdeklődésedet! (Segítségére lehet a nagysportagvalaszto.hu oldal is.)
2. Válaszd ki azt a sportot, amelyiket legszívesebben gyakorolnád! Nézz utána a következő témáknak vele kapcsolatban: szükséges eszközök, a környéken hol próbálhatod ki, a története, előnyei, hatása az egészségedre!
3. Ha van rá lehetőség, próbáld ki!
4. Készíts egy posztert az általad választott sportágról! Szerepeljenek rajta saját élményeid és a kutatásaidból legfontosabbnak tartott információk, érdekességek!

57. Miért fontos a sport az életünkben?

1. Alkossatok párokat! Gyűjtsetek válaszokat a következő kérdésre: Miért fontos a sport az életünkben!
2. Egyikőtök nézzen utána az interneten a sport lelki hatásainak!
3. A csapat másik tagja nézzen utána a sport testi hatásainak!
4. Készítsetek egy olyan infografikát, amelyen bemutatjátok, hogy miért fontos a sport az életünkben! (A feladatban segítségetekre lehet a Canva-alkalmazás.)

58. Miért fontos, hogy mit és mennyit eszünk?

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Gyűjtsetek információkat az interneten arról, hogy miért fontos az egészséges táplálkozás!
2. Nézzetek utána, hogy a ti korosztályotoknak hogyan kellene helyesen táplálkoznia!
3. Ti miket és mennyit esztek a hétköznapiakban? Mennyire felel meg az általatok feltárt elvárásoknak?
4. Eredményeitekből készítsetek egy 5 diából álló bemutatót! Számoljátok be eredményeitekről a többieknek a bemutató segítségével!

59. Miért lehet káros?

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Nézzetek utána az interneten a következő kérdéseknek!
 - Miért lehet káros, ha túl sok édességet fogyasztunk?
 - Miért nem ajánlott az energiatalkok fogyasztása?
 - Miért nem jó a túlzott nassolás?



2. Tervezzetek egy fiataloknak szóló kampányt, amelyben felhívjátok a figyelmet az 1. pontban szereplő élelmiszerek fogyasztásának veszélyeire! Térjete ki a következő szempontokra: mi az üzenet, hogyan jelenítitek meg az üzenetet, milyen módon éritek el a célközönseget. Elképzeléseiteket röviden mutassátok be a többieknek!

60. Időkapszula

A projekt célja egy idő kapszula készítése, amely egy pillanatnyi állapotot őriz meg a jövő számára a diákok életéből. Az osztály a projektben eldöntheti, hogy kiknek szóljon az idő kapszula (pl. jövőbeni énjük, az iskola későbbi diákjai, az utókor). Arról is dönthetnek, hogy az osztály készítsen egy közös idő kapszulát vagy mindenki külön idő kapszulát hozzon létre magáról.

Az idő kapszula lényege a feladatban, hogy minél több, az idő kapszulát készítő személyekre jellemző elemet tartalmazzon. Ilyen elem lehet például:

- egy kedvenc idézet, vers, dalszöveg
- kedvenc regények, versek, zenék, filmek listája
- egy üzenet az idő kapszula címzettjének
- a készítő személy számára fontos fotók
- a készítő személy által készített rajz
- a készítő személyre jellemző apróbb tárgyak

Ha elkészült az idő kapszula tartalma, keressünk egy megfelelő helyet, ahol eláthatjuk az utókor számára (pl. az iskola udvara).

61. Mennyire ismered a többieket?

1. Gondoljátok végig, ti milyen programokon szerettek részt venni!
2. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Beszéljétek meg, mi mindenre jutottatok a kérdéssel kapcsolatban!
3. A következő alkalomra keressetek olyan programokat az interneten csoporttársaitoknak, amelyeknek szerintetek örülnének! Mennyire örültek a programajánlatoknak?

62. Virtuális múzeumok

A belső világunk gazdagításának, a művészet által nyújtott élmények gyűjtésének egyik fontos forrása a múzeumok látogatása. A világon egyre több múzeum tesz elérhetővé az interneten virtuális túrákat, így akár több ezer kilométer távolságban lévő múzeumokat is



megismerhetünk közelebbről. Ebben a projektben néhány ilyen online múzeumlátogatási lehetőséggel ismerkedhettek meg.

1. Alkossatok 3 csoportot, majd mindegyik csoport válasszon egyet a következő múzeumok közül: Louvre, British Museum, Vatikáni Múzeum!
2. Keressétek meg az interneten a választott múzeum honlapját, majd elemezzétek, milyen online lehetőségeket kínálnak!
3. Vegyetek részt az online túrákon!
4. Röviden mutassátok be egy néhány perces előadás keretében a másik 2 csoport számára, milyen élményeket szereztek az online múzeumlátogatás során!

63. Az internet szerepe az életünkben

1. Gondoljátok át, milyen szerepe van az internetnek a ti életetekben!
 - Egy nap mennyi időt használjátok?
 - Milyen céllal használjátok?
 - Mennyire hiányozna nektek, ha nem lenne?
2. Készítetek felmérést a témában a környezetetekben élőkkel! Állítsatok össze egy 5 kérdésből álló kérdőívet az internethasználatról! Töltsétek ki minél több ismerőstökkel!
3. Értékeljétek ki a felméréseketek! Vizualizáljátok az adatokat, készítetek diagramokat, ábrákat az eredményekből! Az eredményeket vessétek össze saját internethasználati szokásaitokkal is!

64. Családi hagyományok

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Gondoljátok végig, miért fontosak a szokások, hagyományok egy család életében! Gyűjtsetek kulcsszavakat a témához!
2. A ti családjaitokban milyen hagyományok kapcsolódnak az ünnepekhez? Készítsetek a témáról egy rövid prezentációt, majd mutassátok be a többieknek!

65. Nemzeti hagyományok

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Gondoljátok végig, miért fontosak a szokások, hagyományok egy nemzet életében! Gyűjtsetek kulcsszavakat a témához!
2. Gyűjtsetek minél több információt nemzeti ünnepeinkről, majd találjátok ki kérdéseket velük kapcsolatban! Az online elérhető Kahoot-program segítségével állítsatok össze egy kvízt a nemzeti ünnepeinkről!
3. Az elkészült kvízeket játsszátok le a Kahoot segítségével!



66. Hazaszeretet

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Beszéljétek meg, a csoportban kinek mi jut eszébe a hazaszeretetről, mit jelent számára ez a fogalom!
2. Keressetek az interneten egy-egy idézetet, amely szerintetek leginkább kifejezi a hazaszeretetet!
3. Az idézetek felhasználásával készítsetek közösen egy képet a hazaszeretetről (rajzokkal, esetleg fotómontázssal)!

67. Vészhelyzetben

1. Ha vészhelyzetbe kerülünk, vagy valakit abban találunk, hogyan kell bejelentenünk?
2. Mi a menete a segélyhívásnak? Milyen adatokat kell megadnunk?
3. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Találjatok ki 3 vészhelyzetet! Játsszátok el, hogyan hanгоznának a kitalált esetekben a segélyhívások!

68. Hogyan segítenétek?

1. Beszéljétek meg, hogy mit tennétek a következő helyzetekben!
 - Az utcán valakit a földön fekvve találsz.
 - Valakit az utcán kiraboltak és a segítségedet kéri.
 - Valaki elesik az utcán.
2. Gyűjtsétek össze, melyek a legfontosabb teendők ezekben az esetekben!
3. Hogyan kell viselkednünk segítségnyújtás közben?
4. Készítsetek közösen egy tablót arról, hogy mit kell tennünk, ha valakit bajban találunk az utcán!

69. Segítségnyújtás

1. Válasszatok egy témát, amelyben segíteni szeretnétek (pl. idősek, betegek, nehéz sorsú emberek segítése, környezetvédelem)!
2. Beszéljétek meg, hogyan tudnátok segíteni (pl. látogatások, ruhagyűjtés, szemétszedés)!
3. Szervezzetek egy segítségnyújtási akciót a választott témában!



70. Álhírek

1. Alkossatok 4-5 fő csoportokat! Gyűjtsetek információkat az interneten arról, hogy hogyan ismerhetjük fel az álhíreket!
2. Készítetek egy néhány perces bemutatót kortársaitoknak arról, hogy hogyan ismerhetik fel az álhíreket!

70. Internetes csalások

1. Nézzetek utána az interneten, milyen típusai lehetnek a csalásoknak! Segítségekre lehet a kiberpajzs.hu oldal.
2. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Válasszatok 1-1 csalástípust, amelyet mutassatok be a többieknek egy általatok választott módon (pl. kisfilm, infografika, előadás)!

71. Hogyan használjuk tudatosan az internetet?

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Nézzetek utána az interneten a digitális lábnyom fogalmának!
2. Fogalmazzatok meg egy 10 pontból álló, jó tanácsokat tartalmazó listát digitális lábnyomunk csökkentésére! Listátokat hasonlítsátok össze a többiekével!

72. A szentmise

1. Alkossatok 3 csoportot! Fogalmazzatok meg, miért fontos az életünkben a szentmise! Mit jelent számotokra?
2. Cédulákra írátok fel a szentmise részeit a következő osztásban:
 - Bevezető szertartás és befejező szertartás
 - Az Ige liturgiája
 - Az Eucharisztia liturgiája
3. Minden csoport húzzon egy cédulát!
4. Gyűjtsetek minél több információt az interneten a ti csoportotok által húzott miserészhez kapcsolódóan! Ebben segítségekre lehet például Fábry Kornél püspök atya *Misevlog Fábry Kornéllal* című online sorozata, a Magyar Katolikus Lexikon és Pákozdi István *Örömünk ünnepe. A római katolikus liturgia és a szimbólumok* című műve.
5. Közösén készítetek egy ábrát vagy infografikát a szentmiséről, amelyen bemutatjátok az egyes miserészek legfontosabb jellemzőit, liturgikus jeleit, szimbólumait!



73. Egyházi ünnepeink

1. Alkossatok 3 csoportot! Fogalmazzátok meg, miért fontosak az életünkben az egyházi ünnepek! Mit jelentenek számotokra? Melyik áll a legközelebb hozzátok?
2. Cédulákra írástok fel az egyházi év következő ünnepeit:
 - Advent
 - Karácsony
 - Hamvazószerda
 - Virágvasárnap
 - Húsvét
 - Pünkösd
 - Úrnapja
3. Minden csoport húzzon egy cédulát!
4. Gyűjtsetek minél több információt az interneten a ti csoportotok által húzott egyházi ünnephez kapcsolódóan! Ebben segítségetekre lehet például Fábry Kornél püspök atya *Misevlog Fábry Kornéllal* című online sorozatának 2. évada, a Magyar Katolikus Lexikon és Pákozdi István *Örömünk ünnepe. A római katolikus liturgia és a szimbólumok* című műve.
5. Közösén készíttetek egy ábrát vagy infografikát az egyházi év főbb ünnepeiről, amelyen bemutatjátok az egyes ünnepek legfontosabb jellemzőit, liturgikus jeleit, szimbólumait!

74. A húsvéti szent háromnap (Sacrum Triduum Paschale)

1. Alkossatok 3 csoportot! Fogalmazzátok meg, mit jelent az életünkben a húsvéti szent háromnap! Mit jelent számotokra? Hogyan élitek meg ezeket a napokat? Melyik nap liturgiája, melyik liturgikus jel érint meg leginkább titeket?
2. Cédulákra írástok fel a húsvéti szent háromnapot:
 - Nagycsütörtök
 - Nagypéntek
 - Nagyszombat
3. Minden csoport húzzon egy cédulát!
4. Gyűjtsetek minél több információt az interneten a ti csoportotok által húzott naphoz kapcsolódóan! Ebben segítségetekre lehet például Fábry Kornél püspök atya *Misevlog Fábry Kornéllal* című online sorozatának 2. évada, a Magyar Katolikus Lexikon és Pákozdi István *Örömünk ünnepe. A római katolikus liturgia és a szimbólumok* című műve.
5. Közösén készíttetek egy ábrát vagy infografikát a húsvéti szent háromnapról, amelyen bemutatjátok nagycsütörtök, nagypéntek és nagyszombat legfontosabb jellemzőit, liturgikus jeleit, szimbólumait!



75. A megbocsátás

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Beszélgetsetek a következő kérdésekről!
 - Miért fontos az életünkben a megbocsátás?
 - Mennyire tudsz megbocsátani?
 - Mennyire esik nehezedre bocsánatot kérni?
 - Van olyan megbocsátás-történet az életedben, ami emlékezetes maradt?
2. Olvassátok el a tékozló fiú történetét (Lk 15,11–32)! Most hallva újra a történetet, mi az, ami megragadt bennetek belőle?

76. Mennyire tudunk ráhagyatkozni Istenre?

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Beszélgetsetek a következő kérdésekről!
 - Mennyire kérek segítséget Istentől, ha nehézségeim vannak?
 - Mennyire vagyok türelmetlen, ha nem jön még el, amit nagyon szeretnék?
 - Ki tudom mondani, hogy „Uram, legyen meg a Te akaratod!”?
2. Minden csoport szervezzen egy-egy imaórát a teljes csoport számára, amelynek témája az Istenre való ráhagyatkozás és a hálaadás legyen! Olyan rövidebb imákat, egyházi zenéket, bibliai idézeteket válasszatok, amelyek segítik a témában való elmélyülést!

77. Egyházi zene: komolyzene, népének, lelkeségi mozgalmak zenéi?

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Gondoljátok végig, hogy számotokra a liturgiában való elmélyülést melyik zenetípus segíti a leginkább! A komolyzenei művek, a népének vagy a lelkeségi mozgalmak zenéi? Miért? A szövegek vagy a dallamok miatt?
2. Mindenki válassza ki a szívéhez legközelebb álló egyházzenei darabot!
3. Készítsetek egy válogatást a teljes csoport számára! A legközelebbi osztálymisén pedig ezekből a listákból válasszatok egyházi énekeket!

78. Krisztus szerepe az Egyházban

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Beszélgetsetek a következő kérdésekről!
 - Hogyan magyaráznátok el egy nem hívő számára Krisztus szerepét az Egyházban?
 - Mit jelent számotokra Krisztus?
2. A hétköznapiakban hol találkoztok Krisztus-ábrázolásokkal? Gyűjtsetek magyarországi példákat!



3. Nézzetek utána az interneten, milyen szimbólumok kötődnek Krisztushoz! Segítségekre lehet az online elérhető Magyar Katolikus Lexikon. Melyiket tartjátok a legkülönlegesebbnek?
4. Minden kiscsoport válasszon 5-5 Krisztus-ábrázolást, majd az összegyűlt képekből a teljes csoport készítsen egy online kiállítást!

79. A Szentháromság

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Beszélgetsetek a következő kérdésekről!
 - Hogyan magyaráznátok el egy nem hívő számára, hogy mi a Szentháromság?
 - Mit jelent számotokra a Szentháromság?
2. A hétköznapi életben hol találkoztok Szentháromság-ábrázolásokkal? Gyűjtsetek magyarországi példákat!
3. Gyűjtsetek Szentháromság-ábrázolásokat az interneten! Melyiket tartjátok a legkülönlegesebbnek?
4. Minden kiscsoport válasszon 5-5 Szentháromság-ábrázolást, majd az összegyűlt képekből a teljes csoport készítsen egy online kiállítást!

80. Újra az Eucharisztikus Kongresszuson

1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat! Látogassatok el az 52. Eucharisztikus Kongresszus YouTube-csatornájára! Nézzetek meg legalább 5, titeket érdeklő előadást! Gyűjtsetek olyan gondolatokat, amelyek megragadtak titeket az előadások során!
2. A gondolatokból készítsetek egy online idézetgyűjteményt (pl. Canva-program segítségével)!

