

Dolores Ready:

Imádság

(munkafüzet és tanári kézikönyv)

Ezt a füzet Fogassy Judit nővértől kaptuk meg angolul. Unokatestvéremnek, Csobai Ildikónak hála van magyar fordítása. Ezt most itt lényegében változatlanul adjuk közre. Csupán annyit változtattunk, hogy a munkafüzetet „tömörítettük”. A munkafüzet-jellegű formátum letölthető a honlapról – tudod: lelkigyakorlat.regnum.hu.

A dolog lelke azonban nem a munkafüzet, hanem a tanári kézikönyv – ott van leírva, miért-hogyan kell csinálni, merre hány perc stb.

A munkafüzet eredeti címe: Praying

Saint Mary's Press, Terrace

Heights, Wiona, MN 55987 United States of America, 1995

Dolores Ready:

IMÁDSÁG

(MUNKAFÜZET)

NÉHÁNY GONDOLAT AZ IMÁDSÁGRÓL

Néhány gondolat az imádságról, melyet alsós és felsős gimnazisták osztottak meg velünk

1/ „Szerintem a legtöbb gyereket érdekel Isten, és szívesen imádkozik. Sokszor gondolják, hogy imádkozni ciki, és ezért úgy tesznek, mintha ők nem imádkoznának, és azt mondják: „á, én nem imádkozom, és templomba se járok”. De azt gondolom, hogy mégiscsak ezt teszik, csak nem akarják mutatni”.

2/ „Gyakran imádkozom éjszaka, különösen egy nehéz nap után, de megpróbálok minden este imádkozni, ha kész vagyok a házi feladatokkal, vagy ha egy kicsit lazítani akarok. Néha az iskolában is imádkozom, ha rossz a hangulatom, vagy ha magányosnak érzem magam, és szükségem van arra, hogy valakivel beszélhessek, nem csak a barátokkal, tanárokkal vagy a testvéreimmel, vagy ilyesmi. Ilyenkor szükségem van egy kis szünetre, és tudatosítanom kell, hogy Isten itt van velem.”

3/ „Én nagyon sok különböző helyzetben imádkozom – amikor csak Jézusra gondolok. Sokszor, mikor magányos vagyok, vagy nyomott a hangulatom, arra kérem, hogy segítsen, máskor mg, ha jó napom volt, meg akarom köszönni neki. Akkor is imádkozom, ha azt hallom, hogy valakivel, vagy valakikkel valami rossz történt. Megköszönöm Istennek, hogy nem velem történt, és arra kérem, hogy segítsen azoknak, akikkel történt.”

4/ „Tinédzserként, azt hiszem fontos imádkozni, és szerintem egy csomó tinédzser imádkozik is, hiszen ebben az életkorban rengeteg dolog történik, és nehéz eligazodni, hogy mi fontos számunkra. Azon kívül egy csomó dolog létezik, amit Istennek köszönhetünk, szóval azt hiszem, különösen sok tinédzser, de mások is imádkoznak.

5/ „Az imádság annak tudatosítása, hogy Isten létezik.”

6/ „Azt hiszem, a gimnázium egy csomó körülmény megváltozását hozza magával. Ha végignézzük a gimis éveken, (már felsősök vagyunk) egy csomó dologra tekintünk vissza: sok utat kereszteztünk, sok kemény időt megéltünk. És nagyon sokszor nem tudtunk csak a barátainkhoz vagy a szüleinkhez segítségért fordulni, Jézust kellett megkérdeznünk. Ezért fontos az ima, mert tudod, hogy senki más nem tudja a választ a kérdéseidre. Isten tudja a módját, hogy segítsen.”

7/ „Legtöbbször éjszaka imádkozom, egy jó, vagy egy rossz nap után, legtöbbször, amikor elkészülök az esti lefekvéshez. Visszatekintek a napomra, és megköszönöm Istennek a jó dolgokat, vagy arra kérem, hogy segítsen a nehéz dolgokban, amik a nap alatt történtek.”

8/ „Az imádság Isten munkájának végzése.”

Mi lenne, ha Isten ...?

Utasítás: Válaszolj minden kérdésre. Mivel az idő behatárolt, először válaszolj arra a kérdésre, amely a legjobban tetszik, majd aztán a többire.

1/ Ha Isten bújócskát játszana veletek, hol találnátok Istent?

2/ Ha Isten pólókat készítené, milyen feliratot tenné a pólóra?

3/ Ha Isten egy jó barát lenne, aki felhív téged telefonon: mikor csöngene a telefon?

4/ Ha Isten egy vetélkedőműsort vezetne, milyen nyereményeket osztogatna a győzteseknek?

5/ Ha Isten egy iskolaigazgató lenne, hogyan kellene Őt üdvözölni?

6/ Ha Isten egy házaló ügynök volna, mit próbálna eladni nektek?

7/ Ha Isten egy DJ volna egy rádióshow-ban, milyen dalokat játszana le a műsorában?

Ez zene a füleimnek

„De anya!” ellenkezett Móni erőltlenül.

„Semmi de, meg ha, fiatal hölgy. A házmesternek sokkal inkább az a dolga, hogy a kazánt melegen tartsa, minthogy a bérlők panaszait hallgassa. Ezerszer elmondtam neked, hogy zenét a saját szobádban hallgathatsz. Nem kell az egész háznak hallania ezt a ... ezt a ... mindegy mit.”

Móni duzzogva kevergette a müzlijét. Tudta, hogy további szentbeszéd várható. Anyjának prédikációi sosem voltak rövidek, különösen, ha Móni tudta, hogy anyjának igaza van.

“Indulnom kell, mert elkések a munkából. Szeretném, ha iskola után elnézést kérnél Bárdos úrtól, Elli nénitől és a Nagytól. Ja, és tedd a tűzálló edényt a sütőbe öt óra húszkor, rendben?” Móni anyukája puha csókot nyomott Móni fejére, kicsit elrendezve a haját. Móni egyszerre ráncolta a homlokát és halványan mosolygott. Ahogy a lakás ajtaja becsukódott, gyorsan beszaladt a fürdőszobába, helyrehozta a frizuráján esett sérülést és eligazította a haját még utoljára iskola előtt.

Iskola után Móni elhatározta, hogy túljut gyorsan a bocsánat kéréseken, a félelmetes Bárdos úrral kezdve. Móni csöngetett és összerezett. Bárdos úr gyorsan kinyitotta az ajtót. Acélkék szemei lenéztek Mónira és azt mondta: „Igen?”

Móni dadogott és hebegett, majd végül kibökte, „Szóval, amint látja én... én sajnálom, ha zavartam a hangos zenével múlt éjjel. Én nem gondoltam, hogy ez olyan hangos, és... és szóval bocsánat, ha... ha zavartam. És többet nem fog előfordulni, megígérem.”

Bárdos úr félbeszakította Mónit, és azt mondta „Remélem is, különben...!”

Az ajtó becsapódott, és Móni csak állt ott elnémulva és egy kicsit ijedten. Ezután összeszedte újra a bátorságát, hogy szembenézzen Elli nénivel, aki a Corvin áruházban dolgozott a kozmetikai részlegnél. Mikor Móni vásárolni ment, Elli néni mindig odainvitálta őket, és mindenkinek adott egy spricni parfümöt, vagy egy kis kézkrém-mintát.

Móni vett egy mély levegőt, és becsengetett az ajtón. Elli néni ajtót nyitott és melegen üdvözölte Mónit. Elmonda, hogy épp most fejezte be a munkát, és reméli, nem zavarja Mónit, hogy ilyen rendetlenség van. Móni csak állt ott, és arra gondolt, hogy Elli néni csak úgy izzik a púder-kék pulcsijában. És a sminkje mégis tökéletesen a helyén. Móni azon gondolkodott, hogy ezt hogy lehet. Ezt a gondolatot félretéve, Móni így szólt: „Elli néni, azért jöttem, hogy bocsánatot kérjek a tegnapi éjszakai meggondolatlanságomért.”

Elli néni kérdően nézett. „Mire gondolsz gyermekem,”

„Hát”, mondta Móni szégyellősen és halkán, a lehető legfelnöttesebb modorát használva, „Nem gondoltam rá, hogy olyan hangos a zeném, hogy az zavarhat másokat.”

Elli néni mosolygott és így szólt: „Ó igen, az a zene földüborög közvetlenül a fűtés csöveken keresztül.”

Ahogy Móni távozott, még egyszer elnézést kért, majd az ajtó csöndesen becsukódott mögötte.

A nagy ajtaja nyitva volt, és kiszólt Mónihoz, „Gyere csak fel. Hogy te milyen nagy lettél! És csinosodtál is. Biztos attól a sok kóser kaportól, amit régebben mindig adtam neked”.

Móni nevetett, lehuppant a nagy heverőjére, és hirtelen eszébe jutott Nagyi boltja. Jó öreg Nagyi – gondolta – milyen hangulatos is volt a kis élelmiszerbolt.

Móni ellazult, és hosszú ideig csevegett a nagyival. Végül is Móni rátért a bocsánatkérésre. „Nagyi, néha én nem is vagyok olyan kedves, mint ahogy gondold. Én vagyok, akinek a zenéje olyan hangos volt, hogy miatta nem tudtam hallgatni a szokásos szerda esti opera közvetítést a rádióban. Nagyon sajnálom. Tudom, mennyire szereted az operát”.

Nagyi csendben ült egy ideig, de aztán megszólalt: „Hát, Móni, nem tudtam, hogy a te zenéd az. Nem akarom, hogy bajba keveredj a házmester előtt, ha tudtam volna, felhívtalak volna.”

Móni tudta, hogy a nagy nagyothall, és ezért utálja használni a telefont, és ami még rosszabb, Móni érezte, hogy a nagy egy kicsit csalódott benne. Végül ez a bocsánatkérés bizonyult a

legnehezebbnek. Móni egyáltalán nem érezte magát csodásnak, vagy csinosnak a frizurájával, a szeszélyességével és most a meggondolatlanságával.

Aztán a nagy felvidult, és így szólt: „Akkor legközelebb feltekerem teljes hangerőre az operámat, vagy ütögetem a vízcsöveket. Mit gondolsz?”

Móni nevetett, „Tudod nagy, én és az opera, akkor inkább a vízcsöveket választom. De nem fog többet előfordulni.”

„Tudom,” mondta a nagy, „Tudom. És most lássuk, talállok-e egy keveset abból a kóser kaporból. Egész friss. Ma reggel lent voltam az élelmiszerboltban”.

KÉPEK ISTENRŐL

Az emberiség történelmének kezdetei óta az emberek sokat gondolkodtak azon, ki is Isten valójában. A biblia sok képet ábrázol Istenről. Zsidó és keresztény őseink rengeteg időt töltöttek azzal, hogy gondolkodjanak Istenről és szóljanak hozzá. Amikor imádkoztak, képeket használtak, melyek megmutatják nekünk, milyennek látták Istent.

1. Isten a Teremtő

Isten teremtette a föld legtávolabbi részeit. (Vö: Iz 40,28)

2. Isten olyan, mint egy szerető szülő

Mindent összevetve, Te vagy a szülők (vö: Iz 63,16)

Izrael azt mondta, „Az Úr eltaszított engem, az Úr elfelejtett engem.”

El tudja egy asszony felejteni mellén a gyermekét,

Képes a gyermeket nem sajnálni, akit ő szült?

Még ha órára el is felejtkeznek, Én nem felejtkezem el rólad.” (vö: Iz 49,14-15)

3. Isten olyan, mint egy bíró

Isten igazságot tesz a nemzetek között, És döntőbíró sok nép között. (vö: Iz 2,4)

4. Isten olyan, mint egy oroszlán

Ők követni fogják az Urat, aki úgy fog ordítani, mint egy oroszlán. (vö: Oz 11,10)

5. Isten olyan, mint egy sas

Mint egy sas, amely fészket figyel, lebegve fiókái felett,

Isten vigyáz ránk kiterjesztett szárnyakal. (vö: Deut. 32,11)

6. Isten olyan, mint egy bölcs király

Mert az Úr, magasságos, dicsőséges, az egész föld nagyszerű királya. (vö: Zsolt 47,2)

7. Isten olyan, mint a gondos pásztor

Az Úr az én pásztorom, semmiben nem szenvedek hiányt. (vö: Zsolt 23,1)

8. Isten olyan, mint egy erős bástya vagy egy vár

Az Úr az én sziklám és a bástyám, a megmentőm az én Uram (vö: Zsolt 18,2)

ISTEN INKÁBB OLYAN, MINT...

Utasítás: Az alábbi mondatok mindegyike két képet ajánl Istenről. Olvasd el a kérdéseket, dönts el, melyiket választanád, és karikázd be azt. Néhány szóval magyarázd meg írásban a választásotod. Gondolj arra, hogy egyik válasz sem helyesebb, mint a másik. A válasz csak azt mutatja meg, milyen *neked* Isten.

- 1/ Isten inkább egy kőre, vagy egy szappanbuborékra hasonlít?
- 2/ Isten olyan, mint egy tó, vagy inkább egy folyó?
- 3/ Isten inkább egy tükör, vagy egy gyémánt?
- 4/ Isten inkább egy székhez, vagy egy asztalhoz hasonlatos?
- 5/ Melyik illik jobban Istenre, Ő olyan mint a magnó vagy mint a videó?
- 6/ Mihez hasonlítanád inkább Istent, egy otthoni reggelihez, vagy egy gyorséttermi ebédhez?
- 7/ Isten inkább egy erős szél, vagy inkább egy suttogás?
- 8/ Isten inkább egy repülőgéphez hasonlítható, vagy inkább egy vonathoz?
- 9/ Isten egy zsiráfra hasonlít, vagy egy elefántra?
- 10/ Isten olyan, mint egy erdő, vagy mint egy hegy?

ISMÉTLÉSES IMÁDKOZÁS

Megtanultad, mi a *jelenlét imája*. Amikor lecsendesedsz és csak Istenre figyelsz, arra, hogy Ő itt van. Amikor megnyitod a szíved Isten jelenléte előtt. Isten előtt állsz, és mélyen átéled Isten jelenlétét. A jelenlét imája során igazi közelségbe kerülhetsz Istennel. Istennel, aki mindig veled van. Istennel, aki beszélni akar veled, aki szeretne egy kis időt veled tölteni.

Isten szeretne hallani arról, milyen a napod. Isten azt mondja neked: Mi nem sikerült ma? Mi volt jó? Mitől vagy boldog? Miért vagy szomorú? Mire van szükséged, és mit akarsz? Mit gondolsz rólam?

A *jelenlét imája* során befelé fordulsz, önmagad felé, létezésed középpontja felé, ahol Isten vár rád: mosolyog, a kezét nyújtja feléd. Talán át is szeretne karolni.

Ehhez persze összeszedettségre van szükség. Ehhez az összeszedettséghez segíthetnek az ismétlésen alapuló technikák. A távolkeletieknél az ilyen imák egy fajtája az ún. *mantra*. Ezt a fajta imát elmondhatod annyi idő alatt, amíg kilélegzel, és amíg belélegzel. Néhányan úgy is nevezik ezt az imát, hogy *lélegzet ima*. Mi röpipának fogjuk nevezni.

A „röpipa” egy rövid ima, mely Isten megszólításával kezdődik. Szándékosan rövid, hogy „belélegezhed” és „kilélegezhed”.

Ezt az imamódot ismerték és gyakorolták a sivatagi atyák is. Ortodox testvéreink megőrizték a „Jézus imában”. A röpipát „nyilacsákához” hasonlították, melyeket egy pillanat alatt fellőhetünk Istenhez.

Egy röpipát a nap bármely szakában elmondhatsz – bármikor, amikor csak eszedbe jut, vagy szükséged van rá. Van, aki azalatt ismételteti röpipáját, amíg sorban áll a boltban. Segít neki megőrizni türelmét. Mások elalvás előtt imádkoznak így ismételve egy mondatot. Némely diák minden alkalommal elmond egy röpipát, amikor csak meglátogatja, vagy elhagyja az osztálytermet. A röpipa alkalmas az üres percek kitöltésére, vagy a stressz legyőzésére, vagy amikor különösen szomorú, vagy különösen boldog vagy. Jó a röpipával egyszerűen csak köszönteni a Istent többször is a nap során.

Alább találsz néhány ajánlott kérést, amit ismételgethatsz, röpipaként imádkozhatsz. De megírhatod a saját röpipádat, tetszés szerint meg is változtathatod, amikor csak akarsz. Mondhatod a dühödről szóló röpipát, mondjuk hat héten át. Vagy mindössze egyetlen napig. Mondhatsz egy köszönő imát Istennek egy héten keresztül, majd áttérhetsz egy másikra a matekról. A te imád a tied, akkor mondod, és annyi ideig, amíg te akarsz.

Mielőtt választasz egy imát, tisztáznod kell a magad számára, mit is kívánsz, mit szeretnél Istennek mondani. A röpimád segíteni fog neked, hogy Istennel beszélhess, hogy megoszd az életed Istennel. Kifejezhet szomorúságot, hálaadást, dicsőítést, vagy Isten imádatát. Vagy a kérhetsz valamit Istentől, ami fontos neked. A röpima fontos eszköz, aminek segítségével megoszthatod életed Istennel.

Néhány példa röpimára:

1. Istenem, segíts, hogy figyeljek másokra!
2. Istenem, köszönöm a szeretetedet!
3. Istenem, taníts meg imádkozni!
4. Istenem, segíts, hogy érezzem a közelséged!
5. Istenem, segíts, hogy ne legyek dühös!
6. Istenem, segíts, hogy ne mondjak bántó dolgokat!
7. Istenem, segíts, hogy megértsem a szüleimet!
8. Istenem segíts, hogy jó barát lehessenek!
9. Istenem segíts, hogy el tudjam fogadni magamat!

A ZSOLTÁROK

A zsoltárok olyan imák, melyeket évezredekkel ezelőtt fogalmaztunk meg., és az emberek azóta is imádkozzák őket. A szentmisén az olvasmányok között mi is zsoltárokat imádkozunk. Valószínűleg, ti is szoktatok olyan énekeket énekelni, melyeknek néhány versszaka zsoltárokból származik. (Pl.: „Teremts bennem tiszta szívet ...”) A következő oldalakon olyan strófákat találtok zsoltárokból, melyek röpimaként használhatók. Egy röpimában kérhetsz Istentől valamit, amire szükséged van, vagy amit szeretnél. Vagy kifejezhetsz szomorúságot, rajongást, Isten imádatát, hálaadást vagy dicsőítést. Ezeken az oldalakon zsoltár-röpimákat találsz, melyek minden fajta imára példát hoznak.

Utasítás: Nézd meg a zsoltár-röpimákat, melyek az Írásból lettek átvéve, majd vedd elő a Bibliát, és *keress hasonló példákat mindegyik fajta imára: fohász, rajongás, vagy szeretet, hálaadás vagy dicsőítés, szomorúság.*

Fohász

Istenem, hallgasd meg imámat, és válaszolj nekem.	(vö: Zsoltár 55:1-2)
Gyógyíts meg Istenem, reszket minden tagom.	(vö: Zsoltár 6:2)
Istenem, ments meg üldözőimtől.	(vö: Zsoltár 7:1)
Hallgass meg Istenem, halld meg könyörgésemet.	(vö: Zsoltár 17:1)
Istenem, teremts tiszta szívet belém.	(vö: Zsoltár 51:10)
Adj szabadulást Istenem!	(vö: Zsoltár 3:7)

Rajongás vagy szeretet

Szeretlek, Uram, erősségem.	(vö: Zsoltár 18:1)
Imádatom a tied Uram.	(vö: Zsoltár 25:1)
Milyen drága a te kegyelmed, Uram.	(vö: Zsoltár 36:7)

Hálaadás vagy dicsőítés

Uram, Istenem, örökké dicsőítelek.	(vö: Zsoltár 30:12)
Szívem mélyéből dicsőítlek Uram.	(vö: Zsoltár 9:1)
Dicsőítlek Uram, mert megmentettél.	(vö: Zsoltár 30:1)

Szomorúság

Egyedül teellened vétettem.	(vö: Zsoltár 51:4)
Tisztíts meg engem, Istenem.	(vö: Zsoltár 51:7)
Ne maradj Távol szükségemben, Légy közel, mert sehol sincs segítség.	(vö: Zsoltár 22:12)

SZÍVEM LEGMÉLYÉNEK KÍVÁNSÁGAI

Most ebben a pillanatban is veled van Isten. Most ebben a pillanatban is segít neked a Lélek abban, hogy elgondolkozz az életről. Kérd meg a Lelket, hogy segítsen, amikor azon gondolkodsz, milyen is az életed! Mit érzel mélyen legbelül? Mit szeretnél elérni az életemben? Mit kívánsz a magadnak? A barátaid számára? A világ számára? Miről szeretnél Istennel beszélgetni? Mit szeretnél az életről megosztani Istennel? A válaszok elárulják, mi lakik a szívedben. Írd le, mi lakik a szíved közepén erre az oldalra, vagy egy külön lapra.

EMLÉKEZEM

Utasítás: Gondolj valami fontosra, ami veled történt, és amire nagyon jól emlékszel. Olyan eseményt válassz, amire gyakran gondolsz, egy olyan történetet, ami valamire megtanított. Majd töltsd ki a válaszokra üresen hagyott helyeket.

Az esemény rövid leírása, ami velem történt :

Emlékszem, hogy ezeket a szavakat hallottam:

Emlékszem, hogy ezeket a dolgokat és embereket láttam:

Emlékszem, hogy ilyen illatokat éreztem:

Emlékszem, a következő szavakat mondtam:

Emlékszem, hogy a következő dolgokat és embereket érintettem meg:

Amikor erre a történetre emlékszem, a következőképpen érzek:

Ebből a történetből a következőket tanultam meg az életről, önmagamról vagy az emberekről:

JÉZUS IMÁDKOZOTT MINDIG ÉS MINDENÜTT

Az evangéliumokban sok történetet olvashatunk Jézusról. Néha arról is szó esik, hogyan imádkozott Jézus földi életében. Elgondolkodhatunk hát arról, mikor és hol, miért és kiért imádkozott Jézus. Jézus ima-életéről a következő helyeken olvashatunk:

Máté 6,5-13

Máté 7,7-11

Máté 26,36-44

Márk 6,34-48

Lukács 5,15-16

Lukács 6,12-16

Lukács 9,18-21

Lukács 10,1,17,21-22

Lukács 23,33-34

Lukács 23,44-46

Máté 26,20-30

Utasítás: Keresd ki az evangéliumi idézeteket, melyeket vezetőd kijelölt és gondolkodj el rajta: mikor, hol, hogyan, és miért és kiért imádkozott Jézus.

Összefoglaló arról, mit tanultam Jézusról, és az ő ima-életéről:

GONDOLATAIM AZ IMÁDSÁGRÓL

Utasítás: Olvasd el újra „NÉHÁNY GONDOLAT AZ IMÁDSÁGRÓL” című lapot. Ezen fiatalok nyilatkoznak az imádkozásról. Azóta csoportoddal sokat foglalkoztál imádsággal, tanultatok új ima-formákat, tanultatok imádkozni. Számold be arról, mit tanultál e tapasztalatokon keresztül. Gondold végig, mikor szoktál imádkozni, hogyan és hol imádkozol, kiért és milyen dolgokért szoktál imádkozni. Gondolkodj el arról, kinek tartod Istent, akihez imádkozol. Azután írd le gondolataid az imádságról erre az oldalra.

Dolores Ready:

TANÁRI KÉZIKÖNYV AZ „IMÁDSÁG” MUNKAFÜZETHÉZ

1. Lecke

Imádkozni mindig és mindenütt

Célok:

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...” fejezete alapján
- F.** záró ima a tanár által készített ima-pólók alapján

Anyagszükséglet:

Egyéb előkészületek:

Az óra kapcsán 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
- Legyen munkafüzet minden diáknak; tollak és ceruzák minden diáknak
- Kréta és tábla, vagy csomagolópapír és vastag filctoll (mindkét lehetőséget megemlítjük, de a továbbiakban a tábla és kréta variációt használjuk)
- fehér kartonpapír minden diáknak
- színes ceruzák
- csöndes klasszikus zene és egy magnó
- gyertyák és gyufa
- Az A lépéshez: Gondolja végig a tanfolyammal kapcsolatos reményeit és elvárásait. Gondolja végig saját ima-életét, 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 „imapolókat”

A. Bevezető a tanfolyamhoz (5perc)

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

Együtt a következő időszakban igyekszünk többet megtudni az imádságról. Mindnyájatok mögött áll már egy bizonyos ima-élet, 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 mindnyájunk előbbre juthatunk az imádság megértésében, és elmélyíthetjük ima-életünket.

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 előre halad, 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 beszélgessünk 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 iájáról, Zsoltárokról, és a szemlélődésről. Az utolsó alkalommal Jézus ima-életéről 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 *akciók* szót. A tábla alsó részére külön pontként írja fel: „a te szavaid” pontot is. 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, amelyik 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, mely segítségével kapcsolatba kerülhettek az imádságról vallott gondolataitokkal. Ahogy válaszoltok a kérdésekre, rájöhetnek, mikor talákoztatok Istennel egy imában, mit mond nektek Isten, mit mondtok ti Istennek, hol találjátok Istent az imában, és hogy válaszol Isten az imáitokra. Legyetek elkészülve, hogy egy kicsit vicces a feladat, amikor Istent egy kicsit másképp képzelitek 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. Magyarozza 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. Záró ima (10 perc)

1. Az óra előtt készítsen „ima-pólókat” amiket a diákok kapnak majd:

- A4-es méretű kartonpapírt hajtsa ketté a közepén – A5 méretűre.
- Rajzoljon egy póló-formát úgy, hogy a váll és nyak kerüljön a hajtásra. Vágja ki a póló-formát, ez fog mintául szolgálni.
- Készítsen minden diák számára – a mintát használva – ima-pólókat. 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 hozzátesz 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 ima-életében 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 E pontban.

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. Emléktesse a diákokat, hogy a kettes kérdés a munkafüzetben az imapólókról szól, és utaljon rá, hogy a kérdés a záró imával 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 ima-pólókat, mint: *„Kiosztom mindnyájatoknak az érte szóló imámat, mivel együtt fogunk ezen a tanfolyamon dolgozni. Mindenki közületek különleges, ezért mindenki számára egyéni imát fogalmaztam Istenhez.”*

4. Szólítson minden diákot a nevére, és adja át a neki készült ima-pólót. 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 szolgált, hogy együtt dolgozhatott velük.

Kiegészítő gyakorlat:

Az „A” pont után 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 a diákokat, hogy a kérdéseiket fogalmazzák meg hangosan, és jegyezze fel azokat egy jegyzetfüzetben. Ha úgy érzi, hogy a diákok félnek a nevetségessé válástól, írassa le a kérdéseket egy darab papírra, és szedje be a papírokat. Mondja a diákoknak, hogy a tanfolyam során meg fognak próbálni ezekre a kérdésekre válaszokat találni.

2. Lecke

Istenről alkotott képeinkkel imádkozni

Célok:

- Segíteni a diákoknak abban, hogy olyan Isten-képeket találjanak, mely befolyásolja ima-életünket
- 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” olvasmány alapján.
- C. ötletgyűjtés Isten képeiről
- D. munkafüzet „Istenről alkotott képek”
- E. művészeti gyakorlat agyag felhasználásával
- F. záró-ima az agyag szimbólumok felhasználásával

Anyagszükséglet:

- az 1 leckében használt csomagolópapír (ha nem táblán dolgoztunk az első alkalommal)
- munkafüzet minden diáknak
- tábla és kréta, vagy csomagolópapír és vastag filctoll
- modellező agyag (vagy gyurma), fagylalt-nyél 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 agyag-szimbólumot 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 első 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 kérjé 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 bérlő közül, akiknél Móni bocsánatot kért. Beszéljék meg a diákok csoporton belül, a rájuk osztott bérlővel 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?
- Hogy 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 bérlővel?

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

- Hogyan befolyásolja viselkedésünket a kép, amit a másiktól 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 (dőlt betű):

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 apa figura, 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, aki figyel mindenre, amit tesznek, és felír mindent, ami őket a mennybe vagy a pokolba jogosítja. 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 említenek, 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. Tágítsa a diákok ismereteit Isten képzetéről a következőket mondva: az Ószövetségben sokféle Isten-képet találunk. Néhányuk a természetből származó szimbólum, amely a régi embernek 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. Agyag szimbólumok készítése

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

Ma beszélünk 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 készíthettek 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 agyag-szimbólumot hozzá, melyet a záró-ímánkhöz 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 fagyalttnyelet, amivel mintázhatják és tovább alakíthatják a megformázott agyagot. Válaszoljon minden felmerülő kérdésre, és sétáljon körbe a teremben, hogy segíthessen, ha szükséges.

F. Záró-ima (5 perc)

1. Miután az agyag-szimbólumok 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 agyag-kötést, 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 bátorítsuk 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 Istennel. 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 nevén 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 utal.

Kérje meg a párokat, hogy adják elő a beszélgetéseket, majd a többieket, hogy próbálják meg kitalálni az adott Isten-képet. Javasolja a tapsot a szereplők teljesítményének elismerésére.

3. Lecke

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 ima-élménye alapján és ötletgyűjtés arra, hogy hogyan nevezzék el e 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, 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 felhőre?

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 válaszaikat, 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 valami 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, nézzék meg a leveleket, figyeljék meg a színeket, emeljék fel azokat és vizsgálják meg őket, tapintsák meg a felszínüket és húzzák végig ujjukat 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 ismertető jeleiket, 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 „Bemutató”-et a jelenlét imájának megtapasztalására, mielőtt a diákokat is bevezetné ebbe. Kérjen meg valakit, hogy olvassa fel az utasításokat, vagy használjon egy magnót saját hangjával.

2. Kérje meg a diákokat, tartsák levelüket lágyan kezük 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 érkeznek, adjon a diákoknak néhány pillanat időt, 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 érezték 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 **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 kivágták. 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 szeretetre méltónak 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 ima-életükben. Bátorítsa a diákokat, próbáljanak találni egy rövid definíciót a **jelenlét imájára**.

F. Záró megjegyzések (5 perc)

Mondja mag a diákoknak, hogy megtarthatják a levelüket, hogy emlékeztesse őket erre az élményre, és hogy segítsen nekik az imában. Bátorítsa őket, próbálják magukat 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. Csinálja meg ezt az összehasonlítást a teljes kérdéslistára. Ezután beszéljék meg a részleteket.

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

Csukjátok be szemeiteket és vegyetek egy mély lélegzetet. Érezzétek a levegőt, mely beáramlik a tüdőtokbe, 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 levegőt. Hagyjátok a levegőt beáramlani és feltölteni benneteket. Lassan eresszétek ki a levegőt. Érezzétek hogy ellazultatok. Engedjétek, hogy a bennetek lévő feszültség és kellemetlen érzések lejussanak a karotokon át a levélbe. Érezzétek, hogy feszültség belép a levélbe... Érezzétek, ahogy a karotok elkezd ellazulni...

Most lazítsatok el a lábaitokat. Hagyjátok a lábaitokat megbénulni. Hagyjátok a gerinceteket ellazulni... Engedjétek az egész feszültséget, amit érezték a levélbe áramlani. Hagyjátok, hogy a levél magába szívja a bennetek lévő feszültséget, zajt, a problémákat, amik ma benneteket nyomasztanak. Hagyjátok, hogy a levél egy barát legyen, akinek átadhatjátok a gondjaitokat...

Engedjétek a nyakatokat ellazulni... Engedjétek az agyatókat 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 agyatók 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 levélen belül...

Egyek vagytok Istennel. Isten szeretete vesz körbe titeket. Isten szeretete jár körülöttetek és bennetek. Meg tudtok pihenni Isten jelenlétében. A leveletek segítettek nektek megtalálni Istent, aki szeret benneteket. Ez az Isten ismer benneteket. Ez az Isten ismeri a legmélyebb gondolataitokat, 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 szemeteiket. 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. Amen.

4. Lecke

Az ismétléses ima, röpima vagy mantra

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. 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*: töltsse ki a munkafüzet „Zsoltárok” című részét
 - a *D lépéshez*: töltsse ki a munkafüzet „Szívem legmélyebb kívánságai” című részét, és ha szeretne, válasszon egy röpimát a záró-imához
 - 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 koncentrációképességét.
 - Döntse el, hogy kiterjeszti, vagy megváltoztatja ezt a leckét a lecke 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. Emlékeztesse 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-röpima formáját:

Emlékezteték 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 beszéltünk Istenhez. Mi imádkoztunk.

Ma egy másik fajta a jelenlét-imáról fogunk beszélni – az ismétléses imáról, vagy más néven mantráról, amit mi röpimának fogunk nevezni. A röpima egy rövid ima - általában csak egyetlen szó, vagy néhány szóból álló mondat. De ez az ima segít minket, hogy Istennel legyünk, akik 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 röpima a jelenlét imájától?
- mit gondoltok, miért hívják az ismétléses imát *légzési imának* is?
- miért hasznos a röpima?
- mit gondoltok, mikor használhat egy fiatalal egy ilyen imát?
- mit gondoltok, ismétléses imával imádkozni nehéz lehet, vagy könnyű? Miért?
- ki, vagy mi segíthet nektek egy röpima kiválasztásában?

C. Munkafüzet: „Zsoltárok” (25 perc)

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

A Biblia az ismétléses imák gazdag forrásául 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 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:

Ezekon az oldalakon néhány Zsoltár részlet 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 négy fajta röpimára példát és írják be őket a munkafüzet megfelelő helyére. Javasolja, hogy a csoporton belül minden diák válasszon egy fajta 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. Magyarázza 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 rá 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 Bemutatóet.

2. A jelenlét imája után kérje meg a diákokat, hogy nyissák fel 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 készíttetek 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. Aggassák fel a táblákat a teremben.

Bemutató: A jelenlét imája ismétléses imával

Csukjátok be a szemeket, és vegyetek mély lélegzetet. Érezzétek a levegőt, amely betódul a tüdőtokba, majd kiáramlik onnan. Kezdetek el relaxálni...

Vegyetek egy újabb levegőt. Engedjétek a levegő beáramlani, hogy kitöltsön benneteket. Lassan eresszétek ki a levegőt. Érezzétek, hogy ellazultok. Engedjétek a bennetek lévő feszültséget és a kellemetlen érzéseket lejutni a karotokon keresztül egészen az újatok hegyéig, majd kilépni a testetekből.

Most lazítsátok el a lábaitokat. Engedjétek lábaitokat megbénnulni. Engedjétek a gerinceteket ellazulni... Engedjétek minden feszültséget, amit éreztok, 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 röpimáttal. Mondjátok el Istennek legmélyebb kívánságaitokat...

Mondjátok el röpimáttal lassan Istennek. A röpima első része alatt lélegezzetek be. Az utolsó rész alatt lélegezzetek ki. Folytassátok a lélegzést... be és ki... be és ki... ahogy a röpimáttal mondjátok. Érezzétek Isten jelenlétét létezésetek középpontjában. Lélegezzetek be és ki, csendesen ismételve imáttal Istenhez. (Tartson kb. harminc másodperc szünetet, amíg a diákok válaszolnak Istennek röpimájuk elmondásával.)

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

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

5. Lecke

Szemlélődés a Szentírás segítségével

Célok:

- segíteni a diákoknak az evangéliumi történetek megtapasztalásában
- bevezetés a szemlélődés gyakorlatába
- lehetőséget biztosítani a diákoknak a szemlélődésre egy evangéliumi történet segítségével

Lépések:

- A.** 4. lecke áttekintése
- B.** Munkafüzet: „Emlékezz rám”
- C.** Ötletgyűjtés és beszélgetés Jézusról szóló evangéliumi történetek alapján
- D.** 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, röpima-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 röpimát 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, egy eseményére, vagy egy 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 kis iskolások, 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 ilyen 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?
- Szereted ezeket az érzéseket?

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

Azért emlékeztek az életeknek 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, amely 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 és 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 szálni 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 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, 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 figyeltek. Döntésetek el, kik akartok lenni. Ezután meséljétek el, mit láttok, mit hallotok, mit mondotok, mit éreztek és tapintotok, milyen illatot éreztek.

Kérjen önkénteseket, hogy írják el a jelenetet, az embereket, az eseményeket. Bátorítsa őket, használják képzelő erejüket, mi alatt a következő kérdéseket teszi fel nekik:

- Ki vagy a jelenetben – Bartimeus, Jézus, egy tanítvány, vagy valaki a tömegből?
- Mit csinálsz?
- Mit mondasz?
- Mit láatsz?
- Mit érzel?
- Mit hallasz?
- Mit szeretnél, mi történjen?
- Mit mesélsz majd a családotnak, a mai napodról Jerikóban?

D. Szemlélődés egy evangéliumi történet alapján (20 perc)

1. Mutassa be a diákoknak a *szemlélődő imát* a következő szavak használatával:

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 lótosz ülésben, 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 koncentrálnak légzésükre, hogy ellazítsák magukat.

3. Amikor úgy látja, hogy a diákok elcsendesedtek egymás között, és magukban belül is, kezdje el a szemlélődő ima a lecke végén található Bemutató felhasználásával.

Ha befejezte a szemlélődő imát, adjon a diákoknak néhány másodperc időt, hogy nyújtózzanak és visszatérjenek a jelenbe.

Fejezze be ezt a leckét azzal, hogy arra bátorítsa a diákokat, hogy 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. Ossa 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:

- Hogy 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 beszéltek volna? Miért, vagy miért nem?
- Mit gondoltok mit láttatok, vagy tapintottatok volna, milyen illatokat éreztetek volna?

2. Az óra befejezéseként 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 kísérlnek 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. Lökdösik 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 beszédegyvelegről... 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 csöndben, 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 üldögélt... 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 gondoljátok végig, mit tanultatok a szemlélődéseken 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. Elmondjátok 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.)

6 Lecke

Imádkozni, ahogy Jézus tette

Célok:

- Segíteni a diákoknak Jézus ima-életének megismerésében
- Lehetőséget biztosítani a diákoknak az imádkozásról tanultak összegzésében
- A diákok imájának kiterjesztése az egész világra

Lépések:

X. ötletgyűjtés Jézus ima-életével kapcsolatban

Y. megbeszélés a munkafüzet „Jézus imádkozott mindig és mindenütt” című fejezete alapján

Z. záró-ima 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 poszter-kartont, 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. Emléktesse a diákokat, hogy az ötödik órán Jézusról szóló evangéliumi történetről szemlélődtek. Mondja el nekik, hogy ma arról fognak beszélgetni, mit tudnak Jézus ima-életéről.
3. Irányítsa a diákok figyelmét a táblán szereplő, Jézus ima-életét 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 ima-életével kapcsolatban.
5. Miután a diákok elkészültek a munkával, kérjen önkénteseket a táblán lévő szavak felolvasására. Kérdezzen:
 - Találtok számotokra meglepőt a táblán?
 - Milyen történeteket ismertek Jézusról és imáiról?
 - Magyarázza el, hogy a mai találkozón Jézus ima-életéről 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 itt, melyek Jézusról és az ő ima-életéről szólnak. Magyarázza el nekik, hogy ezeket a történeteket átolvasva rövid információkat találhatnak Jézusról és ima-életéről.
2. Adjon minden diáknak egy Bibliát. Ossa a diákokat háromfős csoportokba. Minden csoportnak adjon három vagy négy idézetet. Mondjon valami hasonlót, hogy segítsen a diákoknak a történetek feldolgozásában:

Mindegyikötök 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 történeteiteket megosszátok a többi csoporttal.
3. Miután a diákok befejezték a Biblia olvasását és a megbeszélést, indítson beszélgetést arról, amit találtak, a következő szavakkal:

Eloolvastatok 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 ima-életéről. Ha bárki olyasmit hall, mely arra vonatkozik, mikor, hol, mi okból, miért és kiért, vagy hogyan imádkozott Jézus, és még nem szerepel a táblán, kérem, menjen ki, és írja a már ott álló 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 ima-életéről 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 ima-életükről, hasonlóan ahhoz az összefoglalóhoz, amit Jézus ima-életéről írtak. Mondja el nekik, hogy nem kell közzétenni az írásukat, de lesz iddő rá, ha valaki önkéntesen fel akarja olvasni munkáját.

2. hagyjon időt a diákoknak az írásbeli feladat elvégzéséhez. Ezután kérdezze meg, van-e aki meg akarja osztani gondolatait a többiekkel.

D. Záró-ima (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 értük, 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 imátokat egy darab papírra, és tegyétek bele egy lufiballonba. 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 léggömb. (Használhat a dalhoz egy már felvett dalt egy hordozható magnó segítségével.) 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. Mikor 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 ilyen kis csoport készít egy posztert. Szeretném, ha átnéznének 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 poszter-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. Szeretnének jelenlét imáját elvégezni egy szikla segítségével? Szeretnének szemlélődni? Szeretnének énekelni? Szeretnének spontán imádkozni az egész csoport nevében? Vagy vezessen egy rövid istentiszteletet az összes diák részvételével.