

Visszatekintő-szélnek eresztő alkalom

Helló!! Neked is van mit mesélned az előző évről? Ja, vagy pont hogy nincs...?

Egyéni rész

Fókuszban az elmúlt tanéved, az elmúlt hónapjaid. Szükség van hozzá 2 papírlapra, tollra vagy színes rajzeszközökre.

Miért jó ezt csendben, egyedül csinálni? „Általában két módon vagyunk jelen a közösségben. Szeretnénk megosztani, ami bennünk van, közben pedig megvizsgálni a körülöttünk lévők reakcióját. Tükröként használjuk egymást, miközben szeretnénk megélni az elfogadottságot, az elrejtettséget, a hasonlóságot. És ez rendben is van így, hiszen ezért is teremtettünk közösségekbe, családba, gyülekezetbe, barátságokba. Ha viszont elengedjük ezeket, akkor sokkal intenzívebben megélhetjük, milyen tükröt mutat nekünk Isten. Az Ige, az imádságok közben felfakadó felismerések segítenek ebben a tükrökben maradni úgy, hogy ebbe a képbe nem zavar be semmilyen másik kép. Isten és köztem megszületik egy mélyebb közösség.” (Szabóné László Lilla)

1.Összeírás

- Gyűjtsd össze, pl. rajzzal vagy írd fel azokat az élményeket és érzéseket, amik meghatározóak voltak az elmúlt évben!

A jellemzőbb érzésekről adhatunk egy kisebb listát, amik segíthetnek szavakba önteni, mi történik a saját belső világunkban.

- Mi váltott ki belőled erőteljes érzelmi hullámokat, vagy gyakoribb dühöt, félelmet, meglepődést, szomorúságot, vagy épp örömet?

2.Veszteség

- Sorold fel, rajzold le azt, ami elveszett, vagy amit nem tudtál csinálni ebben az időszakban!
- Kivel tudtad megosztani ezeket akkor?

3.Alkalmazkodás

- Gondold át: hogyan alkalmazkodtál? Mikbe kezdtél bele, amikben sikerrel jártál, vagy miket engedted el jókor, ügyesen? Írd le, rajzold le ezeket is!

- Miért vagy utólag igazán hálás? Miből tudtál erőt meríteni ebben az időszakban?
- Nyugodtan örülj ezeknek, ünnepeld meg, hiszen könnyen lehet, hogy nem így gondoltál rájuk idáig!

4. Megosztás

- Kivel osztanád meg most szívesen, ami benned van? Kérd meg bátran, hogy találkozzatok, és mesélj neki ezekről, ha ez lehetséges.

5. Ima

- Ezzel együtt biztosíthatlak arról, hogy Isten nagyon-nagyon szeretne veled időt tölteni! Bátorítalak, hogy mondd el Neki, ami most benned van, és aztán csak figyelj Rá. Ő ismer téged, mindig veled van, és féltőn szeret. Hála Neki, akkor is így van ez, amikor talán épp nem éled át ezt olyan módon, ahogy szeretnéd.

2Móz 20,5 „...én, az Úr, a te Istened, féltőn szerető Isten vagyok.”

Filippi 4, 5-7 „Az Úr közel! Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat Krisztus Jézusban.”

Jel 3, 20 [Jézus Krisztus mondja:] "Íme, az ajtó előtt állok, és zörgetek: ha valaki meghallja a hangomat, és kinyitja az ajtót, bemegyek ahhoz, és vele vacsorálok, ő pedig énvelem."

Közösségi rész – ifivezetői segédlet

1. Szorítás-elengedés gyakorlat

Kérjük meg a jelenlevőket, hogy szorítsák erősen ökölbe a kezüket 10 másodpercig. Majd hirtelen lazítsák el. Mennyire más érzés! Alig lehet összehasonlítani. A laza állapot egyszerre lehet kellemetlen és megkönnyebbülést jelentő is. Így van akkor is, amikor a lelkünkben valamihez nagyon ragaszkodunk: rengeteg erőt igényel csak a ragaszkodás önmagában. És, ahogy a testi, úgy a lelki elengedés sem könnyű. Mégis úgy teremtett Isten minket, hogy a felé való közeledés útja ezen keresztül vezet.

2. Fontos tudnivalók magunkról

Sokszor valami olyasmibe kapaszkodunk, ami vagy aki nagyon fontos a számunkra, akár azt is gondolhatjuk, hogy a jövőnk, a biztonságunk, az életünk függ tőle. Istennek ilyenkor kevés figyelmet, gondolatot szentelünk, hiszen **nagyon foglalkoztat bennünket a félelem, hogy elveszíthetjük, vagy a fájdalom, hogy elvesztettük ezt a fontos dolgot.** Lehetnek ezek erőteljes érzések, vágyak, álmok, elfoglaltságok, tárgyak, az elvárásaink, vagy akár személyek, kapcsolatok. Sokszor jó vagy semleges dolgok is, amiket még nem tudunk kellő távolságba engedni, így akadállyá válhatnak a lelkünkben a szabadság és az Istenben való bizalmunk előtt. A ragaszkodás egy erőteljes lelki reflex, hiszen vágyunk a hosszú ideje őrzgetett dolgok biztonságára, és arra a **képzetre, hogy irányítjuk, hatalmunk van az életünk különféle részei felett.** Fontos megtanulni, hogy mik azok, amikre valóban van, és mik azok, amikre nincs ráhatásunk. (Lásd az alábbi párbeszédet Isten és „én” között.)

Az **elengedés** azt jelenti: hagyom, hogy a természetes, őt megillető helyre kerüljön, nem tartom erőnek erejével a kezeim között és nem teszem többé függőnek magamat tőle. Van, amikor ez sok-sok időbe telik, akár hónapokba, évekbe is. Ha 1-2 hónap, több hét telik el egymás után, és nem tudunk elengedni valamit, amit fontos lenne, érdemes hozzáértővel beszélgetnünk, lelkigondozóval, iskolapszichológussal. **Sokat segíthet egy felkészült útitárs,** amikor egyedül nem sikerül továbblépünk egy állapotból.

3. Megnevezés

Kérjük meg a jelenlevőket, hogy **gondolják át, és írják fel (fejben, vagy egy cetlire), mi az, amit nehezen engednek el – főként az elmúlt időszakból, pedig erre lenne szükségük!**

Aztán azt is kérdezzük meg, hogy **hajlandóak-e tenni egy lépést és elengedni ezt!** Figyelmeztessünk arra a jelenségre, hogy gyakran pont önmagunk siettetése az, amit el kellene engednünk, mert csak akkor tudunk továbblépni egy nehezebb állapotból, amikor magunkkal is türelmesek vagyunk. Így itt, ezen a ponton **mindenki mérlegelheti, hogy valóban kész van-e arra, hogy megtegye ezt a lépést.** Az

önismeret általában nem „holnapra” változtat meg, a fejlődés és a lelki folyamatok is időigényesek, ahogy sokszor a testiek is.

4. Behívás

Majd mondjuk el, hogy **most arra lesz lehetőség, hogy szimbolikusan is megtehesse ezt, aki késznek érzi magát rá. Hívjuk Isten Szentlelkét**, hogy álljon mellénk, készítsen és gyógyítson minket, és segítsen az ő gondjaira bízunk az életünk vezetését és elengedni azt, amibe hiába kapaszkodunk.

5. Szimbolikus cselekedet

Jó, ha két különböző helyen történik a folyamat: az egyik helyen kitaláljuk, felírjuk az „elengednivalónkat”, majd máshova sétálva elhajítjuk, elégetjük, vízre tesszük, stb.

Ötletek:

- **Színjáték:** Mit irányíthatok? Játssza el a lenti párbeszédet két ember a táborból! Megkérhetünk két bevállalósabb ifist is erre ;)
- **Kavics:** kavicsot keresni hozzá, (akár a kis papírunkat rákötözve) teljes erőből vízbe dobni;
- **Homok:** homokba/iszapba írni, aztán eltörölni, leönteni egy vödör vízzel;
- **Papír:** papírhajóvá hajtogatni és folyóvízre tenni vagy a papírunkat tábortűzben elégetni;
- **Lufi:** lufira írni, felfújni, aztán sajátunkat kidurrantani

„Mit irányíthatok?” - játékos párbeszéd

Én: Szia, Istenem
Isten: Sziaa

Én: Nem vagyok valami jól.
Isten: Mi van veled? Egész reggel a plafont bámultad.

Én: Iszonyúan aggódom a jövő miatt.
Isten: Ez eléggé szörnyen hangzik. Miért aggódsz?

Én: A jövő miatt.
Isten: John...

Én: Igen?
Isten: Hagyj fel azzal, hogy azon aggódsz, hogy "mi lesz, ha ez vagy az történik velem", és helyette összpontosíts arra, hogy HOGYAN éld az életed.

Én: Nem hiszem, hogy erre képes vagyok. Folyamatosan azon pörgök, hogy tuti, valami rossz fog történni velem a jövőben.

Isten: Mondok neked valamit. Néhány rossz dolog fog történni veled a jövőben.

Én: Ez szörnyű!!

Isten: Nem, ez nem az. És néhány csodás dolog IS fog történni veled a jövőben.

Én: Oké, hogyan tudnám megelőzni a rosszakat?

Isten: A legtöbb rosszat nem tudod megakadályozni. Történni fog, ami történni fog.

Én: Úgy látszik, semennyi irányítást nem adsz az életem fölött.

Isten: Ez nem igaz. Néhány dolgot irányíthatsz.

Én: Mit irányíthatok?

Isten:

Milyen határozottan fogod a kezem.

Mennyi szeretetet adsz.

Mennyire vagy jelen a csodákban, amelyeket naponta adok neked.

Mennyi időbe telik, hogy talpra állj, miután padlóra kerültél.

Hogyan bánsz a szomszédoddal.

Mennyire kitartóan keresel engem az életedben.

Milyen keményen harcolsz azokért, akik nem tudnak kiállni magukért.

Mennyi szépséget fedezel fel a teremtett világban.

Mennyire értékeled az életed ajándékát.

Mennyire hagyod, hogy mások mondják meg, ki vagy.

Hogyan neveled a gyerekeidet.

Hogy félelem nélkül megbocsátasz-e annak, aki ártott neked.

Mennyi békét viszel a világba.

Milyen eltökélten fogod megvalósítani az álmaidat.

Hogy milyen hangosan énekelsz a zuhany alatt:)

Mennyi idődet osztod meg azokkal, akik magányosak.

Mennyit hazudsz önmagadnak.

Milyen keményen próbálkozol.

Mennyire nyitott a szíved.

Észreveszed-e minden nap a hétköznapi csodákat.

Mekkora teret engedsz magadban a kétségbeesésnek.

Hogy mire használod a képzeleted.

Hogyan tekintesz más emberekre.

Mennyire engeded magad növekedni.

Hogy fény vagy-e a világban.

Milyen gyengédséggel fordulsz a szegények felé.

Hány ellenséget szerzel magadnak.
Mivel töltöd a szabadidődet.
Mennyi vizet iszol.
Hogyan beszélsz azokkal, akik fölött hatalmad van.
Hogy a hangszeremmé válsz-e.
Hogy mi az, amit meghallasz.
Hogy mennyi energiát pazarolsz el a múlt fölötti sajnálkozással.
Mennyire táplálsz a jövőtől való félelmeidet.
Hogy milyen őszintén nevetsz.
Hogy ítélsz-e mások felett.
Milyen hangosan tiltakozol az igazságtalanság ellen.
Mennyit pletykálsz másokról.
Mennyire kitartóan küzdesz az ellen a hajlamod ellen, hogy megtagadod magadtól, hogy a jelen pillanatban élj.
Hogy összeszorított öklökkel, vagy nyitott szívvel élsz-e a világban.
Mennyire vagy kíváncsi a világra, amit neked alkottam.
Mennyire tiszteld azok méltóságát, akik más politikai állásponton vannak, mint te.
Hogy építed-e a velem való kapcsolatodat.
Hogyan gondolkodsz magadról.
Hány embert fogsz szolgálni.
Hogy még a bánat közben is megőrzöd-e a derűt.
Hogyan...

Én: Okéé, azt hiszem, értem. Ez egy eléggé alapos lista.
Isten: Igen, és van még egy dolog, amire van befolyásod, és fel kell venned a listára.

Én: Mi lenne az?
Isten: Hogyan fogod eltölteni a nap hátralevő részét? Azzal, hogy azon szorongsz, hogy mi lesz holnap? Azon aggódva, hogy mi történt tegnap? Vagy folytatod az életed kalandját, ami épp ebben a pillanatban történik?

Én: Rendben. Elgondolkodom ezeken.
Isten: Van kedved sétálni egyet?

Én: Nem tudom. Mi lesz, ha elkezd esni? Mi lesz, ha egy kóbor kutya összetéveszt egy tűzcsappal? (és lepisil:))
Isten: John...
Én: Oké, oké

(John Roedel tollából, a Hey God. Hey John blogról. Fordította: Szikszai Szabolcs, Újragondoló)