

1. fejezet

KAPU

Hétköznapi és lelki szokásaink

1. A KÖVETKEZŐ MODULOKHOZ KAPCSOLHATÓ:

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok
Kapu	Kohéziós modul – Bevezetés a keresztyén felekezetek világába	imádság, istentisztelet
	Újszövetségi bibliaismeret, alapmodul – A testté lett Ige, Jézus Krisztus	Miatyánk
	Etika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései	4. parancsolat
	Egyházismeret alapmodul – A református egyházismeret alapjai	istentisztelet
	Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél	ünnepek

2. A TÉMA, KOROSZTÁLY KIJELÖLÉSE

Korosztályi ajánlás: 10. évf.

Az óra témája: Szokásrendszereink, lelki szokásaink

3. HÁTTÉRANYAG A TANÁRI MAGYARÁZATHOZ

3.1. Teológiai háttér

„Mindenki forradalmat akar, csak mosogatni senki sem szeretne.”¹ A lelki élet területén is igaz ez a mondat, hiszen sokszor szeretnénk forradalmi változásokat a saját és még inkább mások életében, de mi van akkor, ha a valódi változásokhoz hétköznapi cselekedtek vezetnek?

A hitélet szokásainak kialakítására számos próbálkozás történt az egyháztörténelem során. Volt, amikor a testvéri közösséget hívták/hívjuk segítségül, és volt, amikor a kereteket próbálták úgy alakítani, hogy az elvekből életvitel legyen. Például a sivatagi atyák, majd a szerzetesek elvonultak a világ elől, hogy Krisztussal lehessenek, napi ritmust alakítottak ki.² A reformáció polémiát gyakorolt a szerzetesi életformával szemben, és arra irányította a figyelmet, hogy a hétköznapi életben és világi hivatásokban is meg lehet élni az Istennel való kapcsolatot és nincsen szükségünk külső megkötöttségekre és szabályokra.³

Bár a reformáció egyházai is kifejlesztettek szokásokat az évszázadok során (bibliaolvasási, ill. templombajárási elvárások a közösség részéről), de a protestánsokban megmaradt a gyanakvás a hitbeli szokásrendszerek kialakításával kapcsolatban.

A Krisztust követő életvitelt azonban tanulnunk kell és ehhez a közösség vallásos rítusait és hétköznapi szokásait átvesszük saját hitgyakorlatunkba.⁴ Protestánsként nem valljuk, hogy létezne egy „mennyei létra”, amin napról napra kapaszkodva előrébb juthatnánk a megszentelődés útján, de a Krisztussal megélt személyes kapcsolatban a tanítvány nem változik-e még akkor is, ha mindig is kezdő marad sok tekintetben?

Matthew Boulton írja a lelki gyakorlatok kapcsán: „Kálvin számára az egyház *gymnaszion*, azaz gimnázium, edzőterület, iskola, felkészülési és gyakorló közösség, amely – reménységünk és imád-

¹ Warren, Tish Harrison: *Liturgy of the Ordinary*, Downers Grove, IVP Books, 2016, 35.

² II. János Pál pápa: *Vita Consecrata*, Diós István (ford.), Budapest, 1996.

³ Kálvin János: *A keresztyén vallás rendszere*, II. kötet. Kálvin Kiadó, Budapest, 1995. (IV.13.3.) 534. vö: Okholm, Dennis L.: *Monk Habits for Everyday People – Benedictine Spirituality for Protestants*, Grand Rapids, Brazos Press, 2007, 122.

⁴ Williams, Rowan: *Teaching the Truth*, in: Jeffrey John (ed): *Living Tradition: Affirming Catholicism in the Anglican Church*, London, Longman – Todd, 1991, 41.

ságaink szerint – része Isten megszentelő és átfformáló *paideia*-jának, nevelő munkájának.”⁵ Ha Kálvin metaforáját tovább gondoljuk, akkor az egyház lehet egy olyan „edzőterem”, ahol nemcsak egy edzésterv létezik, hanem a közös gyakorlatokon kívül segítséget kapunk arra nézve, hogy legyen egy saját edzéstervünk is.⁶

Az útmutatások érvényesek, de számos formában jelenhetnek meg a nélkül, hogy mindenkire egyforma szabályokat írhatnánk elő.⁷ Például az, hogy minden ember másféle adottsággal és talentumokkal rendelkezik, szabadságot jelent arra nézve, hogy ki, mikor és hogyan imádkozik, mivel ez nem a teljesítményről, hanem Krisztussal való élő kapcsolatról szól.⁸

Kálvin szerint a hívők hit által „kettős kegyelemben” részesülnek, Krisztus kétféleképpen tisztítja meg őket a megigazulás és a megszentelődés által.⁹ Az igaznak nyilvánítás már Krisztus érdeméért elvégeztetett, a megszentelődés pedig folyamatként megy végbe a hívő életében.¹⁰ A megigazulás magában foglalja bűneink bocsánatát és az örök élet ígérését, és ezért központi jelentősége van a keresztyén tanítás szempontjából. A megigazulás az a talaj, amiből aztán a keresztyén életvitel, a megszentelődés következményként nő ki.¹¹ A hívőnek nem kell aggódnia, mert már igaznak nyilvánított, így viszont szabad arra, hogy nem kényszerből, hanem szabad akaratából és hálából éljen Isten dicsőségére. Az isteni kegyelem fényében nyer értelmet Augustinus híres mondata: „Szeresd az Istent és tégy, amit akarsz!”¹² Hiszen, ha Isten kegyelmének erőterében akarok minél inkább maradni, annál inkább törekszem olyan életet élni, hogy lehetőleg ne válasszam el magamat attól, akit viszontszeretettel szeretek.

A hívő életében a változás a vággyal kezdődik: van-e vágy bennem arra, hogy összekapcsolódjon a személyes történetem Isten jelenlétével a világban?¹³

3.2. A szokáshurokról röviden

Szokásaink jó része egy-egy kisebb döntés eredménye, amelyet aztán megismétlünk. Például, ha valaki rendszeresen jár könyvtárba és az első napon talált egy olyan helyet, ahol kellemes és hasznos időt töltött, pozitív emléke lesz azzal a hellyel kapcsolatban. Ezért a következő alkalommal már nem tölt azzal időt, hogy tudatosan megkeresse a legjobb helyet, hanem azt a helyet fogja keresni, ahol egyszer már jól érezte magát. Ha rendszeresen jár könyvtárba, és semmi zavaró körülmény nem lép fel, akkor beindul egy folyamat, a kezdeti tudatos döntésből „önműködő” cselekvés lesz, szokássá válik ugyanannak a helynek a rendszeres felkeresése. A mindennapi életünkben számos olyan szokás van, aminek lehet, hogy már tudatában sem vagyunk, hiszen tudattalan készséggé alakult a fogmosás, a kávéfőzés, az autóvezetés stb.

Szokásaink rendszere nemcsak a mindennapi cselekvés szintjén, hanem személyiségünk mélyebb rétegeiben is kifejti hatását, és szerepet játszik abban, hogyan éljük mindennapjainkat.¹⁴

Charles Duhigg *A szokás hatalma* című könyvében több olyan állítást tesz, ami a keresztyén lelki élet szempontjából is megfontolandó:

⁵ Boulton, Matthew Myers: *Life in God – John Calvin, Practical Formation, and the Future of Protestant Theology*, Grand Rapids, Eerdmans, 2011, 229–230.

⁶ Luther levelében, amit a borbélyának írt az imádságról, a saját imagyakorlatának ismertetése előtt a következő sorokkal kezdi: „Elmondom neked, ahogyan én szoktam imádkozni, de Isten segítsen arra, hogy te és mások ezt nálam jobban tegyék.” Luther, M.: *To Peter Beskenendorf*, in Theodore G. (ed. and trans.): *Luther: Letters of Spiritual Counsel*, Philadelphia, Westminster, 1955, 124–130, 124.

⁷ Dykstra, Craig: *Growing in the Life of Faith*, 2nd ed., Louisville, Westminster John Knox, 2005, 63.

⁸ Packer, James I.: *Knowing God*, Downers Grove, IVP, 1993, 41–42.

⁹ Kálvin János: *A keresztyén vallás rendszere*, II. kötet. (III.11.1.) 3.

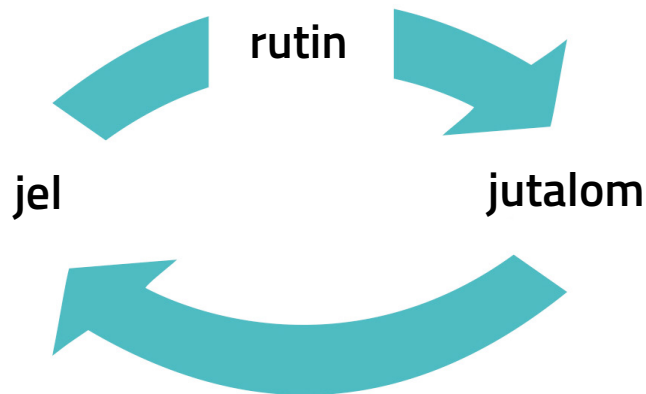
¹⁰ Beeke, Joel R.: *Calvin on Piety*, in: McKim, Donald K. (ed.): *Calvin's Work – Part II.*, Cambridge, Cambridge University Press, 125–152.

¹¹ Kálvin János: *A keresztyén vallás rendszere*, II. kötet. (III.11.1.) 3.; (III.15.7.) 73.

¹² Saint Augustine (of Hippo): *Homilies on the First Epistle of John*, New York City Press, 2008, VII/8. 110.

¹³ Smith: *You Are What You Love*, 65–68.; Brog, Marcus J.: *Meeting Jesus Again for the First Time*, 133.

¹⁴ Szokás alatt a viselkedés megszokott módját értem. Vö DAMASIO Descartes tévedése.



- A valódi változáshoz szükségünk van arra, hogy a szokásainkat komolyan vegyük és megvizsgáljuk. Duhigg állítása szerint mindennapi cselekvéseink mintegy 40%-át a szokásaink vezérlik.¹⁵
- A szokások nem tudatosak, mivel az idegrendszerünk energiát akar megspórolni, és a jól bevált rutinok elvégzéséhez kevesebb szellemi erőfeszítésre van szükség: „Amikor egy szokás kialakul, az agy többé nem vesz részt teljes mértékben a döntéshozatalban, hanem lazít vagy más feladatokra összpontosít. Hacsak tudatosan nem küzdünk egy szokás ellen – új rutinokat kialakítva –, a minta magától működésbe lép.”¹⁶
- A szokások alapforgatókönyve szerint van egy jel, ami kiváltja a rutin működését, és a végrehajtásához kapcsolódik egy jutalom. A kiváltó jel és a cselekvéssort lezáró jutalom eredményezi, hogy legközelebb, ha a jel újra előkerül, akkor az automatikus cselekvés újra elinduljon.¹⁷
- A szokások törekenyek, így, ha a körülményekben valami változás áll be, akkor nem fut végig az automatizmus.
- A szokások többsége nem egyszerűen lecserélhető, hanem felülírható új szokások kialakításával.¹⁸ Az új szokásokhoz meg kell értenünk azokat a belső motivációinkat, amelyekre a szokásaink válaszként születtek, és a kiváltó jel és a remélt jutalom közé lehet az új szokást kialakítanunk (például csokievés felcserélése gyümölcs fogyasztására).
- Vannak kulcsszokásaink, amelyek közül, ha csak egyet is megváltoztatunk, az hatással lehet az egész személyiségünkre és többi szokásunkra.
- A hitnek kulcsszerepe van a változásban: „Azok, akik megtanultak hinni valamiben, lassan az egész életükre kezdtek másképp tekinteni, míg végül elhitték, hogy képesek megváltozni.”¹⁹
- Kis változások és kis „győzelmek” vezethetnek a teljes rendszer átalakulásához.
- Az akaraterő olyan készség, ami fejleszhető.
- A változáshoz szükségünk van a közösség támogatására: „A változás mindig közösségben következik be [...]. Akkor tűnik valódinak, ha mások szemén át is látjuk.”²⁰
- Könnyebb elindulni a változás felé vezető úton, ha az új szokás hasonlít arra, amit eddig ismerünk és szerettünk.²¹

Forrás és további gondolatok a témáról:

SIBA BALÁZS: *Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2022, 13–32.

¹⁵ DUHIGG A szokás hatalma.

¹⁶ I. m., 20.

¹⁷ I. m., 19.

¹⁸ I. m., 67.

¹⁹ I. m., 90.

²⁰ I. m., 95

²¹ <https://kosarertek.hu/uzemeltetes/csoportszokasok-atalakitasa-a-kiemelkedo-ugyfelelmeny-jegyeben/>

4. ÓRATERVJAVASLATOK

4.1. A szerzők által javasolt felosztás:

A feldolgozás két órát is igénybe vehet, de akár megtartható egy órában is. Ez esetben kérjük és javasoljuk a rendelkezésre álló időkeretek, a csoport igényeinek figyelembevételét.

1. óra: A házyakorlat (alaprajz és kérdések), amely az órateremben található (1. feladat).
2. óra: Az előző alkalomra épülő alternatív feldolgozási lehetőségek. (Lásd az órateremben.)

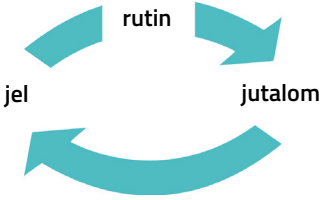
4.2. Az óra cél- és feladatrendszere:

Kognitív cél: Annak a felismertetése, hogy vannak szokásaink a lelki életben is, amelyek tudatosan fejleszthetők és akár változtathatók is.

Affektív cél: A lelki szokások iránti elköteleződés megalapozása, megerősítése.

Pragmatikus cél: A szokások felismerésének és szükség szerint változtatásának vagy megerősítésének a támogatása.

Idő tartam	Az óra fő része	Feladat	Tan eszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
15 perc	Motiváció, ráhangolódás, előzetes ismeretek aktiválása	<p>Feladat:</p> <p>1. Változat Rajzold le a lakásokat/házakat alaprajzát! – Az otthonodban hol vannak azok a helyek, ahol a leginkább szeretsz időzni? Milyen jellemző tevékenységeket végzel ezeken a helyeken? Miért éppen ott? Miért jó neked ott lenni? Van-e valami, ami megjelenik szokásként? (általános, lelki)</p> <p>2. Változat Játék: A család mániája (leírása lentebb)</p> <p>Témabevezetés:</p> <p>1. Változat Szokások hatalma: a tanulók minél több szokást írjanak az életükből.</p> <p>Beszélgetés:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ki, mit írt? 2. Vajon ismerik minden szokásukat? 3. Rámutatni, mekkora hatása van annak a szokásnak, amit már észre sem vesz (pl. ébredés után nyúlni a telefonért). 4. Szerepel a felsorolásban valami, ami a hittel kapcsolatos? 5. Amennyiben nem, újra lehetőséget adni, hogy ezeket is összegyűjtsék. 6. Honnan erednek ezek a szokások? Kitől látták? Ki tanította őket erre? <p>2. Változat:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Szokás fogalma: kinek, mit jelent? – Hívóképek a szokásokhoz: diákok jelöljék azokat, amelyek rájuk jellemzők! <p>A beszélgetés utána folytatható az 1. változat kérdéseivel.</p>	<p>Megjegyzés: a kötelesség nem ugyanaz, mint a szokás. A szokás fogalmát tisztázni kell, ha a csoport igényli.</p> <p>Alternatív lehetőségek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Játékos bevezető (A család mániája) 2. Hívóképek a szokásokhoz: 1. számú melléklet

<p>5 perc</p>	<p>Ismeretek átadása, feldolgozási javaslat</p>	<p>Tanári magyarázat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ általában a szokások jelentősége (lásd melléklet) ▪ vannak lelki/hitbeli szokásaink is ▪ összeszedni ezeket: (imádkozás különböző helyzetekben, igeolvasás, kenyér megszegése, templomban megszokott helyen ülni, reggeli (esti) családi áhítat) ▪ hitbeli szokásaink megteremtik a lehetőséget, hogy kapcsolódjunk Istenhez, Aki erre hív minket ▪ Bibliában sok példa erre: a zsidóság életében ünnepekhez kötődően, pl. szombat, páska, de a napi imákban is. Újszövetségben: úrvacsora, agapé 	<p>Duhigg-modell képét használhatjuk ehhez.</p> 
<p>15 perc</p>	<p>Munkáltatás, elmélyítés</p>	<p>Lelki szokások formálása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ célok kitűzése: Egy post-it-re írd, hogy Istennel való kapcsolatban mit szeretnél elérni, mire van szükséged (pl. érzem Isten jelenlétét mindig, többet beszélgetni Vele, jobban hinni Benne, megtérni, stb.)! ▪ Helyezd fel a táblára! ▪ Együtt megnézzük és csoportosítjuk. <p>Kiscsoportos feladat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ egyes célokhoz keressenek olyan tevékenységeket, amelyeket rendszeresen végezve, szokássá alakítva elérhetik a célt (Isten közelségét érezni: többszöri imádság, áhítatokra nagyobb figyelés, minden nap végén összegyűjteni, hol láttam Isten jelenlétét, stb.) ▪ megbeszélés/beszámolás ▪ személyenként egy-egy ötlet kiválasztása ▪ kihívás: 1 hétig (2 napig) próbálja végezni, ahhoz tartani magát <p>Szokások megváltoztatása (2. óra anyaga):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ha szeretnél egy szokásodat megváltoztatni, mi lenne az? ▪ Mi/ki segíthet neked a változtatásban? ▪ Mi lehet az első lépés, amit megtudsz tenni azért, hogy ezt a szokást gyakorold? 	<p>Mi az, amit az évfolyam kihívásként egy hétre elvállal?</p> <p>Tervezzenek meg egy napot, amelyben benne vannak a lelki szokások!</p> <p>Alternatíva: kiscsoportos feladat helyett frontális osztálymunka: közös gyűjtés és hozzászólások megbeszélése. Ha több órát tartunk a témában, ez a 2. órára javasolt feladat.</p>
<p>5 perc</p>		<p>Zárás:</p> <p>A Biblia számtalan példát hoz a szokások fontosságára, Istenhez közelebb vívó szerepéről. Egyik ilyen Jézus parancsa az úrvacsorával kapcsolatban: „Ezt cselekedjétek... az én emlékezetemre!” (1Kor 11,25) – nagyon jól rámutat, hogy a hitéleti szokások emlékeztetnek Isten dolgaira és megerősítik hitünket.</p>	
<p>5 perc</p>	<p>Záróimádság</p>	<p>A teremben keressenek maguknak egy helyet! Úgy üljenek le, ahogy nekik kényelmes! Pár perc csendben fogalmazzák meg Istennel/ hittal kapcsolatos céljukat Istennek, és köszöngjenek azért, hogy ezt különböző szokások kialakításával el is érhessek!</p>	



<https://pixabay.com/hu/illustrations/fogkr%c3%a9m-megtakar%c3%adt%c3%a1s-fogkefe-5320019/>



<https://pixabay.com/hu/photos/k%c3%a9zmos%c3%a1s-szappan-mos%c3%a1s-higi%c3%a9nia-4818792/>



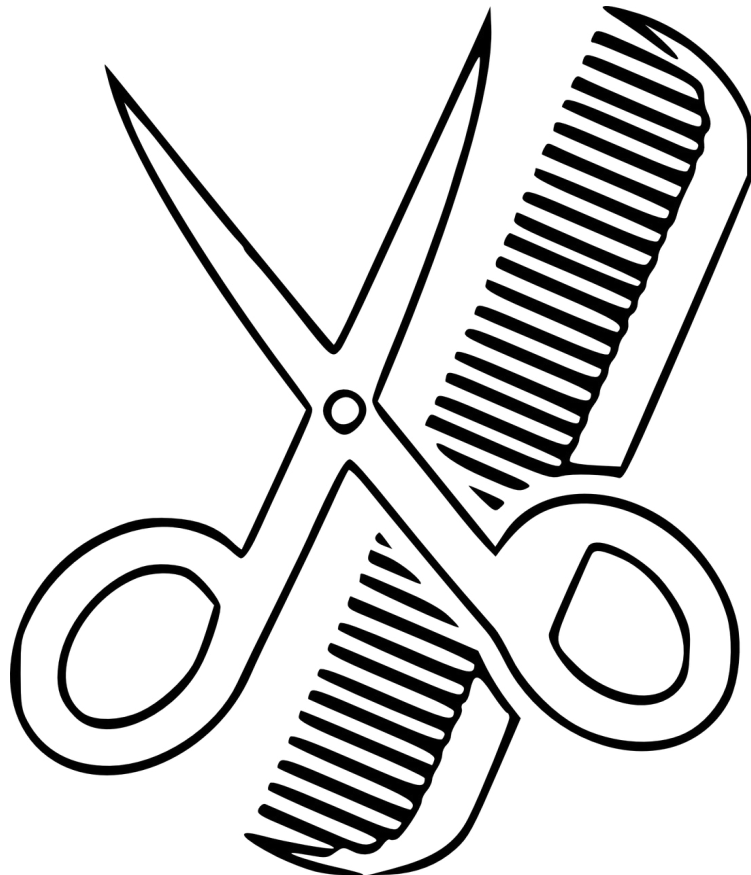
<https://pixabay.com/hu/vectors/f%c3%a9rfi-dob%c3%a1s-szem%c3%a9t-takar%c3%adt%c3%a1s-kuka-30322/>



<https://pixabay.com/hu/vectors/t%c3%b6rl%c5%91-v%c3%b6d%c3%b6r-v%c3%adz-tiszta-2055246/>



<https://pixabay.com/hu/photos/olvas%3%a1s-k%3%b6nyv-l%3%a1ny-n%5%91-napf%3%a9ny-t%3%b3-925589/>



<https://pixabay.com/hu/vectors/fodr%3%a1szat-v%3%a9s%5%91-f%3%a9s%5%b1-oll%3%b3-hajkefe-983545/>



<https://pixabay.com/hu/illustrations/id%27c5%91-id%27c5%91gazd%27c3%a1lkod%27c3%a1s-stopper%27c3%b3ra-3216244/>



<https://pixabay.com/hu/photos/napnyugta-sziluet-esti-hangulat-1028439/>



<https://pixabay.com/hu/photos/gyertyaf%C3%A9ny-hit-gyerty%C3%A1k-tea-f%C3%A9nyek-3612508/>



<https://pixabay.com/hu/photos/g%C3%B6r%C3%B6gorsz%C3%A1g-kereszt-mad%C3%A1r-tenger-1660546/>



<https://pixabay.com/hu/photos/szappanbubor%a9k-gigantikus-nagy-2403673/>



<https://pixabay.com/hu/photos/sal%a1ta-gy%bcm%b6lcs-bogy%b3-eg%a9szs%a9ges-2756467/>



<https://pixabay.com/hu/photos/macska-t%C3%A1bl%C3%A1zat-%C3%A9tkez%C5%91asztal-4520516/>



<https://pixabay.com/hu/photos/vir%C3%A1g-vir%C3%A1gcsokor-term%C3%A9szet-tavaszi-675949/>



<https://pixabay.com/hu/photos/k%C3%A9t-c3%A9le-s%C3%B6r-s%C3%B6t%C3%A9t-f%C3%A9nyes-karamella-1978012/>

Bibliaolvasási jegyzet

Dátum

.....



Bibliai könyv

Fejezet

Igevers

Jegyzeteim, gondolataim

Kiemelkedő igevers

Imatémáim, kéréseim

Istentiszteleti jegyzet

Mit tanultunk meg ma Istenről?

.....

.....

.....

.....

Milyen kérdéseket
vetett fel a mai igehirdetés?

.....

.....

.....

.....



Rajzolj valamit, ami a mai istentisztelethez
kapcsolódik!

Dátum:

Igehirdető:

Igehely:

Könyv:
Fejezet:
Vers:

Melyik volt a kedvenc éneked?



Ami megfogott ma:

.....

.....

Amit jó lenne megtartani:

.....

.....

Amiért imádkozni
szeretnék:

.....

.....

.....