

4. fejezet

NAPPALI

A keresztyén élet ritmusa

1. A KÖVETKEZŐ MODULOKHOZ KAPCSOLHATÓ

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok
Padlás	Etika alapmodul – a keresztyén élet alapkérdései	A 4. parancsolat
	Egyházismeret alapmodul – A református egyházismeret alapjai	Istentisztelet, A nyugalom napja, Teremtés, A tízparancsolat
	Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél	Prédikátor könyve

2. A TÉMA, KOROSZTÁLY KIJELÖLÉSE

Korosztályi ajánlás: 9–12. évfolyam

3. HÁTTÉRANYAG A TANÁRI MAGYARÁZATHOZ

3.1. Teológiai háttér

Az ókori Közel-Keleten egyedülálló volt az, hogy a zsidók heti egy olyan napot tartottak, amikor nem a munka határozta meg a napi cselekvésüket.¹ A hetedik napra azonban nemcsak biológiai és szociológiai igényeink miatt van szükség, hanem ennek az időnek teológiai vetülete is van. A שַׁבָּת (*shabbat*) évezredes gyakorlatából sok minden lehet útmutatás korunk embere számára, de megvan a sajátosan keresztyén tartalma is ennek a szent időnek.²

A legfontosabb sajátossága a keresztyén békesség megélésének, és így a nyugalom napjának megszentelésének egyaránt az, hogy Krisztusra kell mutasson. A Krisztussal megélt kapcsolat a lényege a keresztyén vasárnapnak, ahogy Nagy Gergely írta a VI. században: „számunkra az igazi szombat a mi Megváltónk, a mi Urunk, Jézus Krisztus.”³ Már az első keresztyének Krisztus feltámadásának ünneplésére gyűltek össze vasárnaponként.⁴ A Krisztus-esemény ünneplésének azonban az istentiszteleten és az úrvacsorán túl vannak még olyan aspektusai, melyeknek helyszíntől független módon jelen kellene lenniük a keresztyén nyugalom napjának megélésében. Norman Wirzba szerint a megszentelt napnak négy dimenziója van: megnyugodni, emlékezni, hálát adni és újrafókuszálni.⁵ Isten számos ajándékot ad számunkra a hétköznapi során, és a vasárnap annak a megszentelt ideje lehet, amikor egyszerre van jelen életünkben a hálaadás, az emlékezés, a megpihenés és az előretétekintés a következő hétköznapiakra és Jézus visszajövetelére egyaránt. Ideje lehet ez az idő a hétköznapi tervek készítésének is az örök élet reménységének fényében.

A hetedik nap ebből a szempontból nem kizökkenés a hétköznapi világából, hanem éppen a korrekció, a rendes kerékvágásba állás ideje, hogy tudjunk újra kapcsolódni Istenhez, szereteteinkhez és önmagunkhoz egyaránt.

A megszentelt idő sokféle formát ölthet, és nem vagyunk sem helyhez, sem időhöz kötve ahhoz, hogy Istenhez imádkozzunk, és rácsodálkozhassunk szüntelen jelenlétére. Mégis vannak olyan dedikált idők és terek, amikor és ahol azért jövünk össze, hogy ezt a csodát közösségben is átéljük.

¹ Richard H. LOWERY: *Sabbath and Jubilee*, Charlice Press, St. Louis, 2000. 108.

² Ld. még: PAP Ferenc: *Az egyházi év*, KRE-L'Harmattan, Budapest, 2016. 87–113.

³ NAGY GERGELY: *Epistula 13,1: CCL 140A. 992.* Forrás: *Dies Domini* <https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=70#JB14> (letöltés: 2020.01.11.)

⁴ RINGWALD: *A Day Apart*, 54.

⁵ WIRZBA: *Living the Sabbath*, 36.

A gyülekezeti élet pulzáló ritmusát a vasárnapi istentiszteletek határozzák meg. Hagyományosan ehhez az alkalomhoz mérjük a hét többi közösségi alkalmát és egyéni lelki életünk ritmusát.

Richard Foster a következőképpen írja le az istentisztelet célját: „Az istentisztelet a Valóság megtapasztalásáról szól. Hogy tudjuk, érezzük és tapasztaljuk a feltámadott Krisztus jelenlétét az összegyűlt közösségben.”⁶

Foster szerint Isten tiszteletét is tanulni és gyakorolni kell. Hét egyszerű lépést ajánl azoknak, akik szeretnének előrébb jutni hitgyakorlásuk ezen területén:

1. Isten jelenlétének átélését naponta gyakorolnunk kell. Napjaink során valamikor **felszakadhat belőlünk egy imádság, hálaadás**, de ezen túl fontos, hogy legyen egy dedikált idő minden nap arra, hogy Krisztus jelenlétére fókuszáljunk imádságban, bűnvallásban, bibliaolvasásban.
2. Hitünk interakcióban növekszik, Krisztussal és hittestvéreinkkel. Fontos, hogy **hitünk gyakorlásának legyenek kis csoportos alkalmai is**, hiszen a közös imádságban, bibliatanulmányozásban egymás hite által is erősödünk. A kis csoportos együttlét olyan formája a hit megélésének, amit az egyéni és nagy gyülekezeti együttlét formái nem tudnak megadni. A bizonyágtétel és kölcsönösen egymás terhének hordozása nagyon fontos aspektusa a kis csoportos hitgyakorlatnak.
3. Készítsük fel magunkat a vasárnapra! Foster javasolja azt, amit a zsidóság évezredek óta gyakorol a szent nap kapcsán. Ez pedig az, hogy **a vasárnap már szombat este elkezdődik, a megfelelő pihenés, a lelki, szellemi, fizikai felkészülés** már része a vasárnapi istentiszteletnek. A készülődés folyamán ne csak a ruhánkat készítsük el az ünnepre, hanem a lelkünket is!
4. Annak a lelkületét kell kimunkálnunk magunkban, hogy **akarjunk együtt lenni testvéreinkkel az Isten jelenlétében**. Ez nem egymásra figyelést jelent csupán az istentisztelet alkalmával, hanem egy irányba tekintést, harmóniába kerülést a többiekkel és Krisztuson keresztül kapcsolódást egymáshoz.
5. Készítsük a lelkünket arra, hogy valóban merjünk Istentől függni, rábízni életünket, és vágyjunk arra, hogy Isten cselekedjen és tanítson bennünket! Valójában Isten cselekszik, és nem a mi munkánk az, ami az istentiszteleten megvalósul.
6. Legyünk kegyelmesek és megengedőek mindazzal kapcsolatban, ami elvonhatná figyelmünket Istentől. Például a gyerekzsivaj az istentiszteleten vagy valamilyen nem várt esemény, ami egyébként zavaró lehet. Ezek nem kell, hogy megakadályozzanak bennünket abban, hogy Istenre figyeljünk.
7. Tanuljunk meg áldozatot hozni az istentiszteletért! A gyülekezeti istentisztelet kapcsán előfordulhat, hogy nem érezzük a hiányát vagy szükségét, és vasárnap a lustaságunk győz, vagy éppen sok olyan negatív tapasztalatot gyűjtöttünk eddig, ami azt mondatja velünk, hogy nem éri meg a szellemi és fizikai erőfeszítést az istentisztelet látogatása. De vajon a másoktól való elváráson túl megfelelő módon készítjük-e fel magunkat az istentiszteletre? Foster maga így vall erről: „*Uram, semmi kedvem az istentisztelethez, de vágyom arra, hogy neked adjam ezt az időt. Ez az idő Hozzád tartozik. És kész vagyok arra, hogy ezt az időt elvesztessem Érted.*”⁷

Ajándékidő lehet a vasárnap, melyet Isten készített számunkra, kérdés hogy ennek az ajándéknak csak a „doboza”/időkerete érdekel-e bennünket, vagy az Isten szerinti tartalma is fontos számunkra? Keri Wyatt Kent az utóbbit ajánlja számunkra: „*Luxusnak érezzük. Ajándék, de nem kaphatjuk meg, ha nem állunk meg. Ez a titok, ami által több mindennek a végére jutunk, ami által megismerjük és megéljük valós prioritásainkat, ami által élvezhetjük saját életünket, és megtapasztalhatjuk Isten jelenlétét.*”⁸

⁶ Richard J. FOSTER: *Celebration of Disciple – The Path to Spiritual Growth*, Special Anniversary Edition, HarperOne, San Francisco, 2018. 158.

⁷ FOSTER: *Celebration of Disciple*, 172.

⁸ WYATT KENT: *Rest*, 30.

Forrás és további gondolatok a témáról:

SIBA Balázs: *Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2022, 65–82.

Felhasznált irodalom

FOSTER, Richard J.: *Celebration of Disciple – The Path to Spiritual Growth*, Special Anniversary Edition, HarperOne, San Francisco, 2018.

LOWERY, Richard H.: *Sabbath and Jubilee*, Charlice Press, St. Louis, 2000.

NAGY GERGELY: *Epistula 13,1*: CCL 140A. 992. Forrás: *Dies Domini* <https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=70#JB14>

PAP Ferenc: *Az egyázi év*, KRE-L'Harmattan, Budapest, 2016.

RINGWALD, Christopher D.: *A Day Apart – How Jews, Christians, and Muslims Find Faith, Freedom, and Joy on the Sabbath*, Oxford University Press, Oxford, 2007.

WIRZBA, Norman: *Living the Sabbath – Discovering the Rhythms of Rest and Delight*, Brazos Press, Grand Rapids, 2006.

WYATT KENT, Keri: *Rest – Living in Sabbath Simplicity*, Zondervan, Grand Rapids, 2009.

4. ÓRATERVJAVASLATOK

4.1. A szerzők által javasolt felosztás

A téma feldolgozását egy tanórában javasoljuk, így ehhez kapcsolódóan található óratervjavaslat.

4.2. Az óra cél- és feladatrendszere

Kognitív cél: Annak a felismertetése, hogy a keresztyén életnek is van egy ritmusa, ami a mindennapokban megélhető.

Affektív cél: Annak a megerősítése, hogy a keresztyén élet ritmusa és a nyugalom napja fontos a számunkra.

Pragmatikus cél: A diákok bátorítása arra, hogy megtalálják a saját lehetőségeiket a nyugalom napjának Istennel való megélésére.

Idő tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
	Órakezdés		
5 perc	„Hogy vagy?” kör, ráhangolódás	Válassz ki egyet a hangulatot/viselkedést kifejező kártyák közül, ami a legjobban kifejezi, hogy hogyan jöttél ide! Majd párban beszéljétek meg! (Ha kicsi a csoport, akár mindenki elmondhatja, mit húzott.)	11. sz. melléklet – Hangulatok, viselkedések, érzelmek listája
8 perc	Rávezetés	1. Hogyha lenne egy színezőfüzete a hétköznapoknak, akkor milyen színűre festenéd az egyes napokat? Írd fel a füzetedbe a napok nevét, és színezd ki olyan színűre, amilyennek elképzeled azokat! Megbeszélés: – Mi milyen színű lett? – Mennyire befolyásolta a döntésed az iskolai órarend? – Miből van több: pasztell vagy erős színek? – Miért? – Ha nincs különbség, annak mi az oka? Jó ez így? 2. Ha meghallod azt a szót, hogy nyugalom napja, milyen érzést kapcsolnál hozzá? Válassz egy kártyát ismét! Beszéljük meg közösen! 3. Saját kéz körberajzolása, beírja, hogy mit csinál vasárnap, mivel tölti az időt. Milyen tevékenységek, programok jutnak eszedbe?	
8 perc	Óra témájának ismertetése	A keresztyén életnek megvan a heti ritmusa, aminek egy jó részét a munka teszi ki, de még a hétköznapok során is gyakorolt igeolvasás és imádság megtöri ezt a folyamatot. Viszont ez nagyon kevés lenne ahhoz, hogy bírjuk erővel, kedvvel, kitartással a ránk bízottakat. Ezért készítette el számunkra Isten a nyugalom napját. Egy napot, amikor lehetőség van megnyugodni, visszatekinteni arra, ami velünk történt, hálát adni mindenért, és felkészülni az előttünk álló feladatokra. De mit látunk ma? Hogyan zajlik a nyugalom napja?	Ha már az óra előtt elkészült a csoport felmérése, ami a vasárnapot illeti, itt a végeredményt lehet ismertetni. Ha nem készült ilyen kérdőív, akkor is érdemes megnézni, hogy ki hogyan tölti a nyugalom napját, hogy lássuk, mire kell helyezni a hangsúlyt a folytatásban. Mentimeterrel (vagy szófelhő készíthető a következő programmal: Szófelhő) is lehet, de a táblára felírva is működik. A diákok mondják, a tanár írja. A végén érdemes csoportosítani aszerint, hogy mi az, ami jellemző a családokra és mi az, ami jó lenne, ha megvalósulna.
4 perc	Megbeszélés	Javasolt kérdések: ▪ Mit szóltok a végeredményhez? ▪ Mire lenne érdemes jobban figyelni? Miért? ▪ Mi hiányzik a mostani vasárnapokból?	

5 perc	Tanári magyarázat	A nyugalom napját Isten azért ajándékozta nekünk, hogy legyen lehetőségünk megállni, töltődni, erőt gyűjteni. Sok akadálya van ma a nyugalom napjának, de ez nem jelenti azt, hogy Isten terve lenne rossz ránk nézve. Testünknek-lelkünknek nagy szüksége van arra, hogy kiszakadva a hétköznapiokból megpihenjünk, mindezt úgy, hogy abba Krisztus is jelen legyen. Nagy segítség lehet ennek a napnak az eltöltésébe, ha van hozzá kapaszkodó. Én 3 nagy lehetőségét látom a napnak: lezárni: mit rontottam el, mit csináltam jól, miért vagyok hálás; megpihenni: békességre lelni, megnyugodni, és felkészülni a következő hétre.	
5 perc	Csoportmunka	Tervezzetek meg egy vasárnapot úgy, hogy helyet kapjon benne az előző hét lezárása, a megpihenés/nyugalom és a felkészülés (nem a tanulást értem alatta) a következő hétre!	
3 perc	Megbeszélés	– Könnyű vagy nehéz volt a feladat? – Szívesen töltenéd így minden vasárnapodat? – Mit ad neked? – Hol van a leírásban a helye a nyugalomnak/megpihenésnek? Miért fontos?	
5 perc	Összefoglalás	Javasolt videó megnézése: A nyugalom napja, a nagyváradai Lorántffy Zsuzsanna Református Gimnázium áhítata https://www.youtube.com/watch?v=tMSvLRwMucQ&t=164s	Opcionális a videó megnézése.
3 perc	Lezárás, házi feladat	Kihíváshirdetés – vasárnap közös megélése, imádság, stb.	

További ötletek

a) Beszélgetéshez:

- Hogyan készíted fel magadat az istentiszteletre?
- Mondj három jó dolgot az elmúlt hétből! Melyiket ismételnéd meg legszívesebben?
- Ha lenne egy szabad órád, mit tennél legszívesebben?
- Ha lenne egy szabad heted, mit tennél legszívesebben?
- Ha lenne egy szabad hónapod, mire használnád legszívesebben?
- Ha lenne egy szabad éved, mire használnád legszívesebben?
- Mit adhat neked az Istennel töltött idő?
- Miből derül ki számodra/mások számára, hogy az időd Istennel töltöd?
- A te mindennapjaidat mi határozza meg? Miben van szabadságod?

b) Önismereti feladat a következők alapján: egy kör felosztása nagyobb egységekre, százalék és benne részletesen, hogy mivel töltöd a heted. Megbeszélés: Miből mennyi van? Helyes az elosztás? Miből lehetne több/kevesebb?

c) Egy vasárnap eltöltésének közös megtervezése

d) Jól használható videó: <https://www.youtube.com/watch?v=tMSvLRwMucQ&t=164s>
Isten tortája: [Isten tortája \[God's Pie\]](#)



BÉKÉS	SZERETŐ	ÖRÖMTELI	JÁTÉKOS	NYITOTT
Csendes	Melegség	Örvendező	Jókedvű	Jól/rendben van
Nyugodt	Szeretve lenni	Vidám	Ujjongó	Bátor
Elégedett	Szerelmesen	Élvezetes	Derűlátó	Érdeklődő
Elmélyült	Bódult	Kellemes	Életteli	Éber
Elfoglalt (+)	Gyengéd	Boldog	Energiával telt	Kíváncsi
Derűs	Barátságos	Elégedett	Erőre kapott	Odaadó
Higgadt	Érzékeny, nyílt	Felderülve	Kicsattanó	Heves
Lecsillapodott	Hálás	Feldobódott	Pezsgő	Gazdag(ítva)
Összeszedett	Táplált	Felfrissült	Pezsdítő	Magával ragadott
Rendezett	Támogatott	Bizalommal teli	Izgatott	Érintett
Ellazult	Sugárzó, ragyogó	Bizakodó	Lelkes	Izgatott
Megkönnyebbült	Imádott	Optimista	Buzgó	Lenyűgözött/ve
Gondtalan	Együttérző	Magabiztos	Túláradó	Rajongó
Beteljesült	Megérintett	Büszke (+önértékelés)	Zamatos	Segítőkéz
Felszabadult	Áhítatban	Inspirált	Pikáns	Tettre kész
Kipihent	Büszkeség/önértékelés	Felvillanyozott	Vicces, humoros	Csodálkozó
Teljes/egész/kerek	Csordultig telt szívű	Élénk	Huncut, pajkos	Meglepett
Kiteljesedett		Felpezsdült	Bolondos	Elámult
Áldott		Extatikus	Bolondozó	Felcsigázott
		Dicsőséges	Lökött	Várakozó
		Emelkedettség	Buja	Reményteli
		Ihletettség	Szeleburdi, kerge	
		Elragadtatottság	Kalandvagyó	

ZAVARODOTTSÁG	SZOMORÚSÁG	FÉLELEM	FÁJDALOM/ ŐRÜLET	VESZTESÉG/ HIÁNY
(Maga)tehetetlenség	Magányos	Félnék	Türelmetlen	Üresség
Hiábavalóság	Magára maradt	Félelemmel telt	Ideges	Kevés/kicsi
Haszontalanság	Nehézség	Szorongás	Feszült	Összehúzódo
Ügyfogyottság	Túlterhelt	Rémült	Pesszimista	Erőtlen
Elveszettek lenni	Mélabús	Visszaretent	Nyűgös	Bukottság
Tanácsstalanság	Gyászos	Riadt/riadalom	Haragos, dühös	Megsemmisülés
Elesettség	Távolságtartó	Retteg	Zsémbes	Szenvedés
Kétségbeesettek lenni	Elbátortalanodott	Elszörnyűlködve	Elégedetlen	Sebezhetőség
Baleknek lenni	Csüggedt	Ideges	Frusztrált	Védtelesség
Kómás	Levert	Begyulladt	Ingerült	Fáradtság
Visszahúzódo	Egykedvű	Ijedt/ijedős	Irritált	Tunya
Hezitáló, habozó	Bánatos	Izguló	Szétrobbanó	Álmos
Határozatlan	Boldogtalan	Aggódó	Ingerlékeny	Meggyötört
Bizonytalan	Elárvultság	Sokkolt	Házsártos	Elkínzott
Zavart	Depresszív	(túl)érzékeny	Feldühödött	Elcsigázott
Feszélyezett	Mocsaras	Bizonytalan	Felbosszantott	Kimerült
Kényelmetlen	Roszkedvű	Féltő	Megsértődött	Elerőtlenedett
Szégyen	Mogorva		Felbőszült	Nem érdeklí
Szégyenlős	Komor		Kiakadt	Érdektelen
Megszégyenült	Keserű		Terhére van	Unott
Gyanakvó	Lelombozott		Kötekedő	Kedvetlen
Meghökken	Apatikus		Civakodó	Elmegy a kedve
Változékonny	Kiürült/kiüresedett		Rosszindulatú	Közömbös
Szétesett	Elkedvetlenedett		Ellenérzés	Passzív
Felelőtlen	Nyomorgó		Ellenségeskedő	Link, hablatyoló
Töprengő	Meghökken		Szembeszegülő	Akadályoztatva
Tanácsstalan	Bajba jutott		Gyűlölködő	Késleltetve
Aggályoskodó	Vígasztalan		Neheztelő	Tétlen
Húzódozó	Ínségben van		Roszakaratú	Renyhe
Meghátárlás	Válságban van		Felbőszített	Fásult
„Álmatlan”	Megbántódott		Dühbe gurult	Élettelen
	Megsérült		Megvadult, Őrjöngő	Érzéketlen
	Beccapott		Erőszakos	Reménytelen
	Elárult		Agresszív	Kiábrándult
	Melankolikus		Romboló	Féltékeny
	Megdöbbsent		Undorodó	
	Kétségbeesett		Haragtartó	
			Elege van, tele van a...	