**Hála-séta**

Járd végig a Hála-séta állomásait!

Olvasd el a zsoltárokat, imákat!

Írd meg a saját hálaimádat!

Vigyél magaddal egy papírt, és minden állomáson írd le, az adott témában miért, hogyan adsz hálát Istennek!

**Első állomás**

**Hálaadás a teremtett világért**

Merülj el Isten teremtett világában! Gyönyörködj benne! Engedd, hogy megérintsen valami a teremtett világban! A minket körülvevő természetben minden Alkotóját dicséri puszta létével: a felszíni formák, növények, állatok sokfélesége. A teremtett világ rendje, összetettsége, a természeti törvények… Dicsérd te is őt, a mindenség Alkotóját nagy voltáért, hatalmáért!

A fejhallgatón a következőket hallgathatod meg:

1. – Meghódol lelkem…

2. – Gímszarvas hangja

3. – Áldd lelkem, Istened…

4. – Fülemüle hangja

5. – Új hálaének áldja Istent…

6. – Unka hangja

7. – Ahány csillag van az égen…

**Második állomás**

**Hálaadás Isten gondviseléséért**

*„Ezért mondom nektek: ne aggódjatok életetekért, hogy mit egyetek, vagy mit igyatok, se testetekért, hogy mibe öltözködjetek. Nem több-e az élet a tápláléknál, és a test a ruházatnál? Nézzétek meg az égi madarakat: nem vetnek, nem is aratnak, csűrbe sem gyűjtenek, és a ti mennyei Atyátok táplálja őket. Nem vagytok-e ti értékesebbek azoknál? Aggódásával pedig ki tudná közületek meghosszabbítani életét csak egy perccel is? Mit aggódtok a ruházatért is? Figyeljétek meg a mező liliomait, hogyan növekednek: nem fáradoznak, és nem fonnak, de mondom nektek, hogy Salamon teljes dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül akár csak egy is. Ha pedig a mező füvét, amely ma van, és holnap a kemencébe vetik, így öltözteti Isten, nem sokkal inkább titeket, kicsinyhitűek? Ne aggódjatok tehát, és ne kérdezgessétek: Mit együnk? – vagy: Mit igyunk? – vagy: Mit öltsünk magunkra? Ilyesmikért a pogányok törik magukat; a ti mennyei Atyátok pedig tudja, hogy szükségetek van minderre.” (Mt 6,25–32)*

Lásd meg, Isten mennyiféle módon visel gondot rólad! A föld termése, gyümölcse neked, érted van. Kóstold meg!

Adj hálát az ételért, a mindennapi kenyérért, a ruhádért, az otthonodért, a munkádért, a pihenésért, és azért, hogy nem kell éhezned, szükséget szenvedned.

**Harmadik állomás**

**Hálaadás a lelki táplálékért**

*„Jézus azt mondta nekik: Én vagyok az élet kenyere: aki énhozzám jön, nem éhezik meg, és aki énbennem hisz, nem szomjazik meg soha. De megmondtam nektek: láttatok ugyan engem, és mégsem hisztek. Akit nekem ad az Atya, az mind énhozzám jön, és aki énhozzám jön, azt én nem küldöm el; mert nem azért szálltam le a mennyből, hogy a magam akaratát tegyem, hanem hogy annak az akaratát, aki elküldött engem. Annak pedig, aki elküldött engem, az az akarata, hogy abból, amit nekem adott, semmit se veszítsek el, hanem feltámasszam az utolsó napon.  Mert az én Atyámnak az az akarata, hogy annak, aki látja a Fiút, és hisz benne, örök élete legyen; én pedig feltámasztom azt az utolsó napon.*

*Bizony, bizony, mondom nektek: aki hisz, annak örök élete van. Én vagyok az élet kenyere. Atyáitok a mannát ették a pusztában, mégis meghaltak. De ez az a kenyér, amely a mennyből szállt le, hogy aki eszik belőle, meg ne haljon. Én vagyok az az élő kenyér, amely a mennyből szállt le: ha valaki eszik ebből a kenyérből, élni fog örökké, mert az a kenyér, amelyet én adok oda a világ életéért, az az én testem.” (Jn 6,35–40.47–51)*

Isten írott igéje bármikor kézbe vehető, olvasható anyanyelvünkön. Vedd kézbe! Isten igéje megszólít, megújít, megelevenít, táplál, erőt ad, átformál. Emlékezz vissza azokra az igékre, melyek nagy hatással voltak rád, életed alakulására! Keresd ki őket, és adj hálát értük!

**Negyedik állomás**

**Hálaadás az életért**

*„Te alkottad veséimet, te formáltál anyám méhében.*

*Magasztallak téged, mert félelmetes vagy és csodálatos; csodálatosak alkotásaid, és lelkem jól tudja ezt.*

*Csontjaim nem voltak rejtve előtted, amikor titkon formálódtam, mintha a föld mélyén képződtem volna.*

*Alaktalan testemet már látták szemeid; könyvedben minden meg volt írva, a napok is, amelyeket nekem szántál, bár még egy sem volt meg belőlük.*

*Mily drágák nekem szándékaid, Istenem, mily hatalmas azoknak száma!*

*Számolgatom, de több a homokszemeknél, és a végén is csak nálad vagyok.” (Zsolt 139,13–18)*

Isten ajándéka az élet. A te életed is. Ő akarta, hogy megszüless. Formálta testedet, lelkedet –keze alkotása vagy. Gyönyörködik benned. Ő adta képességeidet, tehetségedet, lehetőségeidet, hogy az ő dicsőségére és mások javára használd! Adj hálát azért, aminek örülsz magadban, és azért is, amit nehezen tudsz elfogadni!

**Ötödik állomás**

**Hálaadás a családért**

*„Az öregek koronája: az unokák, és a fiak ékessége: az atyák.” (Péld 17,6)*

Isten a családba helyezett. Őseid nyomába léptél: nagyszülők, szülők lelki öröksége megy tovább benned, gyermekeidben és unokáidban.

Adj hálát a családban kapott áldásokért, szeretetért, gondoskodásért!

Helyezd Isten kezébe, ha a múlt öröksége vagy a jelen családi közössége fájó sebeket is okoz!

**Hatodik állomás**

**Hálaadás a lelki családért**

*„Ők pedig kitartóan részt vettek az apostoli tanításban, a közösségben, a kenyér megtörésében és az imádkozásban.” (ApCsel 2,42)*

Adj hálát a közösségért, ahová tartozhatsz, ahol hallhatod Isten élő szavát, ahol testvéri közösségben lehetsz más hívőkkel!

*„Mert ahogyan a test egy, bár sok tagja van, de a test valamennyi tagja, noha sokan vannak, mégis egy test, ugyanúgy a Krisztus is. Hiszen egy Lélek által mi is mindnyájan egy testté kereszteltettünk, akár zsidók, akár görögök, akár rabszolgák, akár szabadok, és mindnyájan egy Lélekkel itattattunk meg. Mert a test sem egy tagból áll, hanem sokból. Ha ezt mondaná a láb: „Mivel nem vagyok kéz, nem vagyok a test része”, vajon azért nem a test része-e? És ha ezt mondaná a fül: „Mivel nem vagyok szem, nem vagyok a test része”, vajon azért nem a test része-e? Ha a test csupa szem, hol lenne a hallás? Ha az egész test hallás, hol lenne a szaglás? Márpedig Isten rendezte el a tagokat a testben, egyenként mindegyiket, ahogyan akarta. Ha pedig valamennyi egy tag volna, hol volna a test? Így bár sok tagja van, mégis egy a test. Nem mondhatja a szem a kéznek: „Nincs rád szükségem”, vagy a fej a lábaknak: „Nincs rátok szükségem!” Ellenkezőleg: a test gyengébbnek látszó tagjai nagyon is szükségesek, és amelyeket a test kevésbé nemes tagjainak tartunk, azokat nagyobb tisztességgel vesszük körül, és amelyek ékesség nélküliek, azok nagyobb megbecsülésben részesülnek: a becseseknek azonban nincs erre szükségük. Isten szerkesztette így a testet egybe: az alacsonyabb rendűnek nagyobb tisztességet adva, hogy ne legyen meghasonlás a testben, hanem kölcsönösen gondoskodjanak egymásról a tagok. És így ha szenved az egyik tag, vele együtt szenved valamennyi, ha dicsőségben részesül az egyik tag, vele együtt örül valamennyi. Ti pedig Krisztus teste vagytok, és egyenként annak tagjai.” (1Kor 12,12–27)*

Fontos helyed van Krisztus testében, az egyházban, a gyülekezetben. Milyen testrész lennél?

Rajzolj egy kis fejet a monogramoddal az emberalakba, jelezve ezzel, hol van a helyed a Krisztus testében!

**Hetedik állomás**

**Hálaadás a kegyelemért**

*„Hiszen kegyelemből van üdvösségetek hit által, és ez nem tőletek van: Isten ajándéka; nem cselekedetekért, hogy senki se dicsekedjék. Mert az ő alkotása vagyunk, akiket Krisztus Jézusban jó cselekedetekre teremtett, amelyeket előre elkészített Isten, hogy azok szerint éljünk.”*

*(Ef 2,8–10)*

Adj hálát Isten szeretetéért, amelyet megmutatott Krisztusban, ahogy életét adta azért, hogy örök életed legyen! Bűneidet vette magára, hogy azok ne válasszanak el többé mennyei Atyádtól. Adj hálát a bűnbocsánatért!

*„Dávidé.*

*Áldjad, lelkem, az Urat, és egész bensőm az ő szent nevét!*

*Áldjad, lelkem, az Urat, és ne feledd el, mennyi jót tett veled!*

*Ő megbocsátja minden bűnödet, meggyógyítja minden betegségedet megváltja életedet a sírtól, szeretettel és irgalommal koronáz meg.*

*Betölti javaival életedet, megújul ifjúságod, mint a sasé.*

*Minden elnyomottal igazságosan és törvényesen bánik az Úr.*

*Megismertette útjait Mózessel, cselekedeteit Izráel fiaival.*

*Irgalmas és kegyelmes az Úr, türelme hosszú, szeretete nagy.*

*Nem perel mindvégig, nem tart haragja örökké.*

*Nem vétkeink szerint bánik velünk, nem bűneink szerint fizet nekünk.*

*Mert amilyen magasan van az ég a föld fölött, olyan nagy a szeretete az istenfélők iránt.*

*Amilyen messze van napkelet napnyugattól, olyan messzire veti el vétkeinket.*

*Amilyen irgalmas az apa fiaihoz, olyan irgalmas az Úr az istenfélőkhöz.*

*Hiszen tudja, hogyan formált, emlékszik rá, hogy porból lettünk.*

*Az ember napjai olyanok, mint a fű, úgy virágzik, mint a mező virága.*

*Ha végigsöpör rajta a szél, vége van, még a helyét sem lehet felismerni.*

*De az Úr szeretete mindörökké az istenfélőkkel van, és igazsága még az unokáikkal is; azokkal, akik megtartják szövetségét, és arra törekszenek, hogy teljesítsék rendelkezéseit.*

*Az Úr a mennyben állította fel trónját, királyi hatalmával mindenen uralkodik.*

*Áldjátok az Urat, angyalai, ti, hatalmas erejűek, akik teljesítitek parancsát, és hallgattok parancsszavára!*

*Áldjátok az Urat, ti, seregei, szolgái, akaratának végrehajtói!*

*Áldjátok az Urat, ti, teremtményei, mindenütt, ahol uralkodik!*

*Áldjad, lelkem, az Urat!” (Zsolt 103)*

**Nyolcadik állomás**

**A hálaadás módja**

*„…teljetek meg Lélekkel, mondjatok egymásnak zsoltárokat, dicséreteket és lelki énekeket, énekeljetek és mondjatok dicséretet szívetekben az Úrnak, és adjatok hálát Istennek, az Atyának mindenkor mindenért, a mi Urunk Jézus Krisztus nevében.” (Ef 5,18–20)*

Hálás szív

A hálás szív minden napot ajándéknak tekint. A hálás emberek nem arra koncentrálnak, amijük nincs, hanem sokkal inkább arra, amijük van, és ezért kiváltságosnak tartják magukat. A hálás szív olyan, mintha egy mágnes lenne, ami végigsöpör a napjainkon és minden okot megragad a hálára. A hála segít átmenni a nehéz időkön. Ha az áldásainkra összpontosítunk, ezzel Isten teljesítményét ismerjük fel, és ismerjük el. Azzal, hogy felismerjük Isten teljesítményét, felfedezzük az ő szívét. Azzal, hogy felfedezzük az ő szívét, nemcsak az ajándékokat fedezzük fel, hanem magát az ajándékozót is, akitől minden jó származik. A hála mindig arra késztet, hogy Istenre nézzünk, és ne a félelemre. Ugyanazt teszi az aggodalommal, mint amit a reggeli napsütés a völgyben megülő párával: eltünteti.

*Reményik Sándor: Köszönöm, Uram*

Köszönöm, Uram, hogy tiszta a szemem,
S látom ragyogni arcodat.
Köszönöm, hogy erős a lelkem
S tudom harcolni harcodat.
Köszönöm, hogy tudlak szeretni,
Köszönöm, hogy hitem erős.
Köszönök mindent, mindent, Uram,
A sok tavaszt, lepkét, búzavirágot,
Köszönöm a dalt, életet, álmot.
Köszönöm, hogy végig enyém voltál,
Köszönöm a Tábort és Golgotát,
Köszönöm Emmaust és Betániát.
Ha elmegyek, Uram, mindent megköszönök,
S megcsókolom szentséges kezed,
Mely átkarolva tartott a viharban,
Védett és el nem eresztett.
Köszönöm, hogy oly sok szerető szívet adtál,
Vendégséget szentelt oltárodnál.
Köszönöm, melyben eljössz: a Percet,
S mit letűznek fölém: a Keresztet.