**Első állomás**

**Elindulok**

Van, amikor könnyű felkelni, visznek előre a célok. Örülök, hogy újult erővel vághatok neki a feladataimnak. Mosolyogva köszöntöm családom tagjait, munkatársaimat, az ismerősöket az utcán. De van úgy, hogy már felkelni is nehéz. Nem aludtam jól, annyi minden járt a fejemben. Vagy úgy érzem, nincs is miért elkezdeni a napot. Tegnap is megbántottak, csalódtam, kudarcot vallottam.

Hiszem-e, hogy a kudarcokból is épülök, tanulok, és Valaki segít, új erőt ad a mai elinduláshoz?

*„Tudod, ha leülök vagy ha felállok, messziről is észreveszed szándékomat. Szemmel tartod járásomat és pihenésemet, gondod van minden utamra.” (Zsolt 139,2–3)*

Sétálj el a következő állomásig tetszőleges tempóban.

**Második állomás**

**Járom az utam**

Felkeltem, elindultam, járom a mai napi utamat. Dolgom van, várnak rám, számítanak rám, meg kell oldanom problémákat, szembe kell néznem kihívásokkal. Milyen jó, hogy van mit tennem! Milyen jó, hogy van, aki számít rám! Milyen jó, hogy annyi mindent meg tudok tenni! Csak ne botoljak el, ne lépjek rosszul, lássam, mikor kell aprókat lépni, és mikor nagyot. Uram, add, hogy a lépteim jó irányba vigyenek!

*„Biztossá teszed lépteimet, és nem inognak bokáim.” (Zsolt 18,37)*

*„Isten törvénye van a(z igaz) szívében, nem ingadoznak léptei.” (Zsolt 37,31)*

Tempósan, határozott léptekkel menj el a következő állomásig.

**Harmadik állomás**

**Futás!**

Szaporázom a lépteim. Futólépés, futás!

Azért futok, mert késésben vagyok, igyekeznem kell, vagy annyira sok erőm, energiám van, hogy futva haladok a célom felé? Kapok közben elég levegőt? Bírja a tüdőm, a szívem, az izmaim? És akivel vagy akikkel együtt futok, bírják a tempót? Jó velem együtt futni? El ne hagyjunk Téged, Istenem, a nagy futásban!

*„…még az életem sem drága, csakhogy elvégezhessem futásomat és azt a szolgálatot, amelyet az Úr Jézustól…. kaptam…” (ApCsel 20,24)*

Fuss el a következő állomásig!

**Negyedik állomás**

**Vigyázat, útakadály!**

Gondolhattam volna! Nem megy minden simán, szinte mindig közbejön valami, szinte mindig van váratlan akadály az úton.

Nem torpanok meg, nem adom fel. Tudom, hogy aki idáig elsegített, az most sem hagy el! Vele legyőzöm, megkerülöm, megoldom, kitalálok valamit. Jó, hogy vannak ezek az akadályok. Jó kicsit megállni, felnézni és fohászkodni. Jó megtapasztalni a segítséget felülről és az embertársak felől is.

*„Ha Isten segít, a kőfalon is átugrom.” (2Sám 22,30)*

Az előtted álló akadályt tetszés szerint győzd le: átmászhatsz rajta, megkerülheted, odébb teheted. Erőfeszítésed jutalma, hogy a következő állomásnál leülhetsz egy kicsit.

(Ha szükséges, kérlek, állítsd helyre az akadályt, miután átjutottál.)

**Ötödik állomás**

**Megpihenek**

Néha meg kell állni. Örülni annak, ameddig és ahová eljutottál. Pihenni, lazítani. Megfeszültél. Feszülten figyeltél, minden izmod megfeszült az igyekezetben. Ne feszítsd túl! Lazíts, lazulj el! Taníts engem lazítani, Istenem! Együtt örülni, nevetni, élvezni a közös étkezéseket, beszélgetéseket! A szellő simogatását, a napsugarak melegét, a víz csobogását, a körülöttünk és velünk élő növényeket, állatokat.

Megállhatsz, biztonságban vagy.

*„Magaslatokra állít engem… Él az Úr, áldott az én kősziklám!” (Zsolt 18,34.47)*

Ha kipihented magadat, indulj tovább. Csak pár lépés a következő állomás.

**Hatodik állomás**

**Újult erővel megyek tovább**

Feltöltődtem, új erőre kaptam. Újra nekivágok az utamnak, nekifogok a feladataimnak, folytatom a munkát.

Nem elvesztegetett idő a pihenés – új gondolataim támadnak, másképp látom a problémákat, jobb megoldások jutnak eszembe. Körülnéztem, megnyugodtam, újraterveztem. Köszönöm, hogy lehetőséget kaptam a pihenésre, megerősödésre.

*„Isten ruház föl engem erővel, ő teszi tökéletessé utamat.” (Zsolt 18,33)*

*„Akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el.” (Ézs 40,31)*

A célegyenesben mehetsz tempósan. Már nem kell takarékoskodni az erőddel.

**Hetedik állomás**

**Megérkezem**

Minden befejezett munka, elért cél egy-egy megérkezés. Eljutottunk a nyugvó pontra.

Köszönöm, Uram, hogy újra meg újra jó érzéssel tölt el, amikor valamit be tudok fejezni, egy-egy feladatot végig tudok csinálni, látom az eredményét, élvezem a gyümölcsét. Szeretnék erre gondolni, amikor egy újabb feladatnak nekivágok, erre emlékezni, amikor nehézségekkel találkozom.

*Ezt mondta nekem az Úr: „Elég neked az én kegyelmem, mert az én erőm erőtlenség által ér célhoz.” (2Kor 12,9)*

**Elköszönés**

Nagyon örülök, hogy végigjártad ezt az utat – fizikai, lelki és szellemi síkon, vagyis testedben, érzéseidben és gondolataidban.

A velünk járó Úr Jézus és a felettünk őrködő Úristen kísérjen további utadon.

*„Végül pedig: erősödjetek meg az Úrban és az ő hatalmas erejében.” (Ef 6,10)*