|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Lelkiív** | Kategória: lelkiív |
| Szerző(k):Ipolymenti Nagyboldogasszony Közösség  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: Szent József | Kapcsolódó előadás:  |
| Régió: Ipoly | Település: Romhány | Időpont: 2021.07. |

Kapcsolódó anyagok:

2021\_07\_szent\_Jozsef\_negy\_foeloadas\_egyben\_ossz\_tabor

2021\_07\_szent\_Jozsef\_tema\_es\_esemenyösszegzo\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

**Lelki ív- Szent József tábor 2021**

**Napi jelmondatok**

**Hétfő-** Ismerj meg! Merj nagyot álmodni!

**Kedd**- Fogadd el!

**Szerda**- Légy bátor!

**Csütörtök**- Vállalj felelősséget!

**Péntek**- Érezd jól magad!

**Szombat**- Várunk vissza!

**Napi igék**

**Ismerj fel!  Merj nagyot álmodni! -**

**Fogadd el! -**“Íme az Úr szolgálója vagyok, legyen nekem a Te igéd szerint” (Lk 1,38)

**Légy bátor!-**“József erre fölébredt álmából és úgy tett, ahogy az Úr angyala parancsolta!” (Mt1, 24)

**Vállalj felelősséget! - “**Azt sem tudom, mit teszek, hiszen nem azt teszem, amit szeretnék, hanem amit gyűlölök. “  (Róm7,15)

**Érezd jól magad! -** ,,Velük ment hát, lement Názáretbe” (Lk 2,51)

**Várunk vissza! -** “Most bocsásd el Uram szolgád, szavaid szerint békében...” (Lk, 2,29)

**Cél:**

Az Istengyermekségből fakadó egészséges önbizalom kiépítése-  Fogadd el és Légy bátor jelszavakkal! Istenkapcsolat erősítése. Barátságok kialakítása a feladatok által. Hitre, öntudatra való nevelés. Rendszeres imaélet kialakítása. A közösségi imákból fakadó öröm megélése,

**Imák**

**Vasárnap :**

**Ismerj meg!**

Du. : Nyitó mise - tábor összefoglaló, a hét témája: táborigét kiírni!

Este: Mi atyánk- udvar - ének: Immár a nap leáldozott

**Hétfő:** **Merj nagyot álmodni! - 1. előadás**

Reggeli ima és napindító: álmok  - Reggeli imában: Merj nagyot álmodni! - Gondolkodjanak el, milyen álmaik vannak, azt írják fel egy papírra, gyűjtsük össze egy kis dobozban és Szentmisén fel lehet ajánlani. A nap során legyen 2-3 szabad perces ima, amikor kérik Istent, hogy adja meg a bátorságot megtenni egy konkrét álom felé az első lépést. **- Marcsi v. Bogi  (?)**

**Napközben Rapid randi**

Esti ima:  Mise-álmok-felajánlása. (újmisés) Mise után álmok megosztása a melletted lévővel - meghívás, hogy imdákozzanak ma este lefekvés előtt egymás álmaiért -  Látod újra este van Virág nővér

**Kedd:** **Fogadd el! - 2. előadás**

Reggeli ima és napindító: reggeli tornával? 😀 Jerusalema tánc - Táncolj az Úrnak jelszóval? 😀- Fogadd el azt a hívást, amit ma az igén keresztül neked mond az Úr! Hogyan szól hozzánk a Biblia- igekártyák húzása  **- Virág nővér**

**Kirándulás**

Esti ima: Természetben szemlélődő ima hazafelé, visszatekintés a napi jelszóra-***K. Bogi***

Esti Szentmise

**Szerda:** **Légy bátor! - 3. előadás**

Reggeli ima: Zsolozsma- *K. Gyuri atya*

Utána napindító a reggeli előtt: **Marcsi**

Bűnbánati naphoz lásd lent

Esti ima: Szentmise – Lelki este - közbenjáró ima + éjszakai Szentségimádás **-Angéla n.**

**Csütörtök: Vállalj felelősséget!  - strand** - nincs előadás

Reggeli ima: Szentmise - prédikációban vagy a Mise végén Tamás atya engedélyével: a plüsöss feladat felvezetése - **Bogi**

Esti ima:**kiscsoport-névhúzás--**>Levélírás egy kihúzott (vagy választott) tábor lakónak- **Marcsi és Bogi**

**Péntek: Érezd jól magad!**

Reggeli ima:  Megírni a cetliket, hogy ki-mivel ajándékozná meg magát - mindenki ír egy cetlit, amit örülne, ha ő kapna meg és húznak belőle- **Marcsi**

Esti ima: Csoportos megosztás, mennyire sikerült szeretni magam, jól érezni magam- **Bogi** felvezeti - záró ima: mindenki a mellette lévőért imádkozik, hogy tudja helyesen szeretni önmagát

**Szombat:** **Várunk vissza!**

Reggeli ima: Hála lista - **Marcsi** felvezeti - Hála tábla (mindenki kiválaszt a listáról egy dolgot, amit a hála táblára ír, vagy rajzol) - csomagolópapír, színes filcek

Összeírni a tábor programok alapján:

Kiscsoport: Záró ima- hálakör- a Hála tábla minden csoporton végig jár

Lelki ívhez ötletek(nővérek)

Kis feladatok a Jelmondatokhoz:

**Hétfő** - Reggeli imában: Merj nagyot álmodni! - Gondolkodjanak el, milyen álmai vannak, azt írják fel egy papírra, gyűjtsük össze egy kis dobozban és Szentmisén fel lehet ajánlani. A nap során legyen 2-3 szabad perces ima, amikor kérik Istent, hogy adja meg a bátorságot megtenni egy konkrét álom felé az első lépést. - kiscetli- toll - mise közbeni felajánlás szövegébe megkérni az atyát hogy tegye közéjük- Hugyecz Balázs atya.

Napközben Rapid randi. A kérdések közt legyen: Mi a te álmaid autója? Ha bárhova utazhatnál, mert milliárdos lennél, akkor hova utaznál? Ha az időbe bárhova visszamehetnél, akkor melyik történelmi pillanathoz repülnél vissza, s kikkel találkoznál ott szívesen? Milyen hivatásokat/foglalkozásokat próbálnál ki szívesen? Oszd meg egy nagy álmodat! Mesélj egy beteljesült álomról és egy meghiúsult álomról! Mesélj egy olyan álomról, amelyben nagyrahivatottnak érzed/érezted magad! Mesélj egy olyan álomról, ami másokat zavart! Mesélj valaki álmáról, ami örömet okozott Neked! Mesélj mások álmairól, amik téged zavarnak/zavartak!

Magát a rapid randit csak azután játszatnánk, hogy már előtte átgondolták mindezt magukban.

*Spirituális cél:* megértsék, hogy a hiteles mély vágyainkon keresztül hív minket az Isten, azokon keresztül tárulkozik fel Isten akarata.

Esti Szentmise: Itt felajánluk Istennek az álmokat.

Kedd - Fogadd el!**-  Bogi hozza**

Igekártyát húznának a nap elején. Ezt a nap során magukkal hordják, és a kiscsoportban megoszthatják egymással, ki mit húzott, mit adott neki ez az igerész.

Szerda - Légy bátor!

Kis cetlikre különféle feladatokat írni (mosolyogj  rá a másikra, mondj neki valami kedveset, stb). Ebből húzzanak, és valósítsák meg, amit kihúztak. Lehet megosztás a nap végén, hogy sikerült.

**(Marcsi megcsinálja a cetliket)**

**Szerda**

**Reggeli zsolozsma után:**

**Marcsi:**

Légy bátor

Bármilyen nehéz, sőt látszólag reménytelen körülmény sem olyan fontos, mint a vele szemben mutatott magatartásunk. A körülményről való gondolkodásunk már vérességgel járhat, mielőtt egy lépést is tettünk volna ez irányába. Szellemileg engedhetjük, hogy egy körülmény erőt vegyen rajtunk, mielőtt fizikailag egyáltalán foglalkozunk vele. Másrészt pedig egy bízó és optimista gondolkodásmód megváltoztathatja és mindenestől legyőzheti a körülményt. Sokszor úgy érezzük, hogy elhatalmasodik felettünk egy-egy probléma, hogy legyőztek és már nincs mit tenni. Elveszted magadban és saját képességeidben a bizalmadat. Ilyenkor ülj le, vegyél egy darab papírt és készíts egy listát, nem azokról a dolgokról/ tényezőkről, amelyek ellened szólnak, hanem amelyek melletted vannak. Ha te vagy én, vagy bárki azokra az erőkre gondolunk, amelyek ellene vannak, ezek olyan erővé állnak össze bennünk, melyet semmi sem igazol. Olyan hatalmas erőt tükröznek, mely tulajdonképpen nincs is meg bennünk. De ha ellenkezőleg teszel, és a dolog jó oldalát nézed, a belső erőid újraélednek, és Isten segítségével eljutsz a győzelemig. A leghatásosabb koncepció ami biztos, hogy kisegít az önbizalomhiányból, a reményvesztettségből az a gondolat, hogy Isten veled van és segít.  „Isten velem van, és mindig segít, ő vezérel engem!” Ezt állítsuk, képzeljük el, higgyünk benne és meg fog valósulni.

„Légy Bátor, És Hatalmas Erők Sietnek Segítségedre.”

„Azok győznek, akik hisznek is a győzelemben” „Tedd meg azt, amitől félsz és a félelem halála biztos!”

A titok nyitja, hogy a hit, bizalom és biztonság gondolataival töltsük meg lelkünket. ez majd elhessegeti a kétely és az önbizalomhiány gondolatait.  Mit tegyünk, hogy kiépítsük magunkban az önbizalmat és bátrak legyünk?

Itt van 10 tipp:

1.       Képzeld el és vésd elmédbe, hogy boldogulni fogsz. Soha ne gondolj kudarcra, sohase kételkedj az elképzelésnek a valóságában – Makacsul ragaszkodj ehhez az elképzeléshez, sohasem engedd, hogy ez elhalványuljon benned. Mindig gondolj a sikerre, akármilyen rosszul is festenek a dolgok ebben a pillanatban.

2.       Bármikor egy negatív gondolat jutna eszedbe a képességeidet illetően, szándékosan helyettesítsd pozitívval, hogy az kitörölje.

3.       Ne képzelj el magadban akadályokat! - A nehézségekkel úgy bánhatunk el hatásosan, úgy szabadulhatunk meg tőlük leghamarabb, ha csak annyinak látjuk őket, mint amennyik. Nem szabad feldagasztanunk őket!!!

4.       Ne utánozzunk másokat félelmünkben. – Csak saját magatartásunkkal fejezhetjük ki önmagunkat. Aztán nem szabad azt sem elfelejteni, hogy a legtöbb ember, dacára magabiztos megjelenésüknek, gyakran halálra rémültek és kételkednek önmagukban.

5.       „Ha Isten velünk, ki ellenünk!”- most egy picit hagyd abba az olvasást, vagy amit épp csinálsz, csukd be szemed és ismételd el ezt a gondolatot, ha Isten velünk, ki ellenünk.

6.       Szerezz egy megfelelő személyt, egy tanácsadót, aki segít megértetni veled, hogy miért cselekszel úgy, ahogy. Az önismeret vezet a gyógyuláshoz.

7.       „Isten által mindenre képes vagyok, mert ő megerősít engem!”

8.       Őszintén becsüld fel saját képességeidet, majd ezt még emeld meg 10%-kal. – Ne legyél egoista, de legyen egy egyezséges önbecsülésed. Higgyél saját, Istentől felszabadított erőidben.

9.       Tedd sorsod Isten kezébe! - „Isten kezeiben vagyok!” – most, ahogy ezt kimondod, minden erőt megkapsz, amire szükséged van.  Érezd, hogy ez az erő beléd áramlik. Erősen állítsd és hidd, amit mondasz!

10.   Mindig emlékeztesd magad, hogy Isten veled van és így semmi sem győzhet le!

**(bűnbánati délután):** „amilyen gyengéd egy apa gyermekei iránt, olyan gyengéd az Úr azokhoz, akik félik őt” – itt, a bűnbánati liturgiában mondjuk el a gyengéd atyáról szóló részt!

Jelszó: **Légy gyengéd!** Ne marcangold magad, és másokat se kritizálj!

*Ötlet a bűnbánati liturgiához:* lelkileg ellenállóbbá kell lennünk. Az tud ellenállni a bűnnek, aki tudja magáról, hogy szeretve van. A gyónás az a szérum, ami által megtapasztalhatjuk Isten szeretetét és ellenállókká leszünk a próbák és kísértések idején. Aki meggyónt, az kapjon egy jelet vagy pecsétet (oltási igazolványt): vaccinated by Jesus. (Mondjuk el, hogy ezzel a játékkal fontos, hogy ne az oltások mellett vagy ellen kampányoljunk, mert jogos etikai aggodalmak merülhetnek fel azok felhasználásával vagy nélkülözésével kapcsolatban, többek között, mert van köztük olyan, aminek fejlesztésekor vagy gyártásakor felhasználják egy abortált magzat sejtjeit. Inkább azt hangsúlyozzuk, hogy a gyónásban és az áldozáskor Isten az Ő tiszta, minden káros mellékhatástól mentes életét oltja belénk, mellyel szó szerint megőriz bennünket az örök haláltól. Hittani kongregáció állásfoglalása: <https://www.vaticannews.va/hu/papa/news/2020-12/papa-hittan-kongregacio-abortusz-sejt-vakcina-torvenyes-erkolcs.html?fbclid=IwAR2yy389mTsh7B1IiV8fzUa_WXytH2zr7N0L1_TZBGcJupOFywzWauKsLVc>). Ma ezt akarjuk átélni a bűnbánati napon, hogy minden bűnünk és hiányosságunk ellenére irgalmat nyerünk és Isten jóváhagyja létünket, sőt tevékeny közreműködőjévé tesz egy isteni műnek (isteni projektnek). József megtapasztalta, hogy szeretve van, hogy létére, életére, személyére mindenestől és teljesen igent mondtak (Isten és Szűz Mária is), ezért tudott magához is gyengéd lenni, amikor erejének és lehetőségeinek határához jutott, és mások felé is gyengéden megnyílni. Akkor is, amikor emberileg nézve kudarcba fulladt minden eddigi erőfeszítése, munkája (pl. Betlehemben elveszíti a saját kezével felépített názáreti otthont, Egyiptomba menekülve pedig elveszíti még az istálló nyugalmát is). József az igaz és erős ember, mert tud újrakezdeni és tudja elfogadni hiányosságait. Ne köpködd magad és másokat se kritizálj! Légy gyengéd ma magadhoz és másokhoz is! Beszéljünk arról, hogy a bűn és a fel nem oldozott bűntudat fertőz! Vagy másokat is bénítunk, mérgezünk bűneinkkel vagy másokban fogjuk gyűlölni, kritizálni magunkat. Emiatt senki ne tegye meg, hogy nem megy el gyónni, aki már gyónhat. Többiek is tartsanak bűnbánatot - ez a helyes önismeret egyik kulcsa. Beszélgetni legalább ők is menjenek el, s kapja meg mindenki a vaccinated jelet! Hol valósítottam meg Isten álmát, hol nem? Miben álltam ellen Isten akaratának?

Egy lehetséges tanmese még a bűnbánati liturgiához: A győztes vére című, lsd. <https://mente.hu/letoltes-reszletei/?id=11186> a 6. oldal tetején. Vagy A vírus című tanmese is használható. Lásd Lelki ív a 2021-es Szent József táborhoz című doksi mellékletek című részében.

**Csütörtök** - Vállalj felelősséget! - Ha van valami plüssállat a táborban, arra lehetne vigyázni egész nap. Nap elején megkapja valaki, és ha látja, hogy egy másik fiatal/gyerek unatkozik vagy szomorú akkor neki adja, hogy ő őrizze azt. A napi feladat az, hogy lehetőleg minél több emberhez eljusson a kis plüss.

**Bogi- hozza a plüssöket - Virág nővéréket megkérni, hogy vezessék föl!**

**Péntek** - Érezd jól magad! - Igehely lehetne: ,,Velük ment hát, lement Názáretbe” (Lk 2,51)

Minden táborozó **ajándékozza meg magát valamivel** (kivéve, hogy kivonja magát valamilyen programból) - mondjuk egy szelet csoki, egy jó beszélgetés valakivel, egy jó játék…

**Cetlik-ötletek**

**Szombat** - Várunk vissza!

A kisebbeknek: napi feladat hála-listát írni, ami tetszett a táborban és azt megköszönni Istennek. Nagyobbaknak egy imát írni és azt elimádkozni a Záró Szentmise alatt.

Szentmisék

Hétfő- Hugyecz Balázs atya

Kedd - Pálfalvi Tamás atya

Szerda- Kovács Zsolt atya

Csütörtök- Bezák Tamás atya

Péntek - Kovács Gyuri atya

Szombat- Balogh Laci atya  (?)

Ötletek imához:

Zsoltár felolvasása  - 15. zsoltár, 23. zsoltár, 27. zsoltár

Zsolozsmából egy-két zsoltár és könyörgések felolvasása

Témához illő énekek: Teremts bennem tiszta szívet, Én Uram én Istenem, Tisztítsd meg szemem…

Spontán ima a nap elején

Ötletek napkezdéshez:

Reggeli előtt vagy után 5 percben beszélni a nap jeligéjéről, témájáról - nem pontosan, csak általánosságban és azt imával egybekötni. Érdemes lenne a lelki napon a lelkitükörről is beszélni (ezt Virág n. szívesen vállalja)

Amit szívesen vállalunk a tábor alatt:

Énekek kísérése gitárral, ha szükséges lelki beszélgetés

Imavezetés (valamikor reggel, valamikor este)

egy-két napindító gondolat - emellett jelen leszünk

**Mise dalok:**

1. **Nyitó mise - Máriás vs Dax vs Mise IV**

Bev:  Máriás- Jöjj Szentlélek Isten,

Uram irgalmazz: Lelkem igen, máriás-  irgalmazz énnekem

Dicsőség:  Bejött Jézus, dicsőség

Zsoltározni: aznapi **-Virág nővér**

Alleluja: Gyönyörű vagy én Uram

Felajánlás: Kenyér és Bor színében

Szent vagy:

Isten báránya:

Áldozás: Romjaimba élet száll

Kivonulás: Mária Mária szép virágszál

1. **Hétfő Máriás vagy dax**

Bev: Jöjj itt az idő

Uram irgalmazz:

Alleluja: Laudate Dominum

Felajánlás: Fogadj el, kenyeret és bort hozunk

Szent vagy:

Isten báránya:

Áldozás:  Kelj fel és járj!

Kivonulás: Jel

Esti ima Látod újra este van

1. **Kedd Máriás vagy Dax**

Bev: Szentlélek jöjj

Uram irgalmazz:

Alleluja: Lelkem az urat dicsérd

Felajánlás: Fogadd el Uram

Szent vagy:

Isten báránya:

Áldozás: Jézus véred megtisztít

Kivonulás: Áldott legyen az Úr neve

1. **Csütörtök Dax vs Máriás**

Bev:  Uram tehozzád futok

Uram irgalmazz:

Alleluja: Zengd velünk

Felajánlás: Föld és az ég

Szent vagy:

Isten báránya:

Áldozás:  Igazságban szellemben, Erőt adsz

Kivonulás: Úr Jézus megváltó

1. **Péntek**

Bev: Nézz testvér fel

Uram irgalmazz:

Alleluja:Krisztus az úr

Felajánlás:

Szent vagy:

Isten báránya:

Áldozás: KI vagyok én

Kivonulás: Ő tündöklő

1. **Szombat**

Bev: Ébredj fel

Uram irgalmazz:

Alleluja:

Felajánlás:

Szent vagy:

Isten báránya:

Áldozás:

Kivonulás: Mária

# Uram megvizsgáltál

Én még mit sem tudtam rólad

Ó Uram te vagy az élet