

# 1. LECKE: REFORMÁTUS REMÉNYSÉGÜNK: GYÁSZOLÓK VASÁRNAPJA

Gyülekezeti óraszám: 1. Egyházi iskolák óraszám: 1.

„Jézus ekkor ezt mondta neki: „Én vagyok a feltámadás és az élet, aki hisz énbennem, ha meghal is, él.” (Jn 11,25)

## TEOLÓGIAI ALAPVETÉS

*(Felhasznált irodalom:*

Fekete Károly: A Heidelbergi Káté magyarázata. Budapest, 2013, Kálvin Kiadó.

Szathmáry Sándor: Ünnepeink üzenete. Miskolc 2005, Kálvin Kiadó.

Dr. Török István: Dogmatika. Amsterdam, 1985, Free University Press.)

### **Feltámadás:**

Jézus a Mártával való beszélgetésben konfrontálódik kora zsidóságának a feltámadásról való tanításával. A zsidóság a testről azt tanította, hogy az idők végezetekor úgy következik be a feltámadás, hogy a már meghalt test elevenedik meg olyan alakban, amilyenben egykor már volt, ahogyan megteremtette Isten. Ez a farizeusok által képviselt feltámadáshit azt jelentette, hogy visszaáll egy teremtési állapot. A csontokra inak kerülnek, majd hús, és bőr, ahogyan Ezékiel látomásában. (Ez 37,6) A lélekről pedig azt tanították, hogy az Isten tulajdona. A halál után az Úr visszaveszi az ember lelkét. És a feltámadáskor majd visszaadja az embernek, és így elevenedik meg és él újra az ember.

Amikor Jézus a feltámadásról beszél, akkor nem ilyen feltámadásról szól. Mivel a tanítványok az ószövetségi feltámadáshitet ismerték, és nem ismertek analógiát erre, amiről Jézus szólt, nem értették, hogy miről beszél, csak azután értették meg, hogy találkoztak a Feltámadással.

Jézus tanításában két ponton tér el a korabeli zsidóság tanításától. Egyrészt a feltámadás már ebben az életben kezdetét veszi. Mégpedig a hit által. Nem az idők végén. A lélek már a földi testben fel tud támadni. Az örök élet már itt a földön kezdetét veszi. A feltámadás nem automatikusan következik be mindenkinél, hanem azokkal történik, meg, akik az Életet az életükbe fogadták. A feltámadás a bűn hatalmából való megfosztást jelenti. Másrészt a feltámadott test nem azonos a földi testtel. A feltámadott test több és más lesz, mint az eredeti. A feltámadás egy új teremtés. A tanítványok ezt akkor tudták csak megérteni, amikor a Feltámadott megjelent nekik.

### **Keresztyén reménység:**

A földi élet lezárása után Krisztustól senki sem választhat el minket. (Kol 3,1) Aki életközösségben él Krisztussal, az sem a halál előtt, sem a halál után nem szabad zsákmánya a Gonosznak. Ezért tekintünk reménységgel és vigasztalással halálunkra. A jövő élet és a feltámadás felől az tud reménységgel nyilatkozni, aki az Életről és a Feltámadásról hittel tud nyilatkozni. A halál Isten gyermekei számára is félelmetes dolog, azért a Káté vigasztalásról beszél az örök élet kapcsán. A halál után elő van készítve az élet. A megváltás távlatából nézve a földi élet szenvedései is más jelentőséget kapnak. Az a győzelem, amit Jézus kivívott a halál felett, a keresztyén embernek is sajátja lesz. Az Apostoli Hitvallás a test feltámadásáról vall. A test és a lélek ismét egyesül egymással. Erőteljesen szólaltatja meg az a bizonyosságot, hogy az ember élete nem ér véget a halállal. Pál apostol a gabonamag hasonlatával tanít a test feltámadásáról. (1Kor 15,36) Ez a hasonlat megmutatja a születési és feltámadott test között hasonlóságról és különbözőségről.

A Heidelbergi Káté 58. kérdés-felelete arról szól, hogy már a földi élet során bizonyossága van a keresztyén embernek az örök élet felől. Ez a bizonyosság örömmel tölt el. A halálhoz való viszonyt nem az elmúlás iránti félelem határozza meg, hanem a Krisztussal való találkozás öröme. Az örök élet és a földi élet között van folytonosság. Az örök élet feletti öröm megjelenik már a keresztyén ember földi életében.

### **Gyász a Bibliában:**

A bibliai gyász jellemzői:

- Isten jelenlétében történik: Az életet Isten adja és Isten határozza meg az élet hosszát is. „*Add tudtomra, Uram, életem végét, meddig tart napjaim sora, hadd tudjam meg, milyen mulandó vagyok! Az élet Istentől jön és hozzá megy vissza. Ő az élet Ura.*” (Zsolt 39,5) Mivel Ő az élet Ura, ezért az étellel és halállal kapcsolatos örömmel és fájdalommal is Hozzá lehet fordulni. Az Újszövetségben a halálról való gondolkodást a Krisztussal való találkozás reménysége határozza meg. A halál nem vége, és nem befejezése valaminek, hanem a kezdete. Átmenet egy létformából a másikba. Amikor az emberi élet kiteljesedik, beérik, ahogyan Pál apostol az elvetett búzaszem példájával ezt érzékeltette. „*Amit vetsz, nem kel életre, míg előbb el nem rothad, és amit elvetsz, azzal nem a leendő testet veted el, hanem csak a magot, talán búzáét vagy valami másét.*” (1Kor 15,36–37)
- Gyász közösségben történik: A Bibliában nem az egyén problémája a veszteség. Nem is tud kivonulni a társadalomból. A közösség támogatásában a veszteséget könnyebb feldolgozni.
- Gyászrituálék a Bibliában: A temetés, a gyász meghatározott menet, rituálé szerint történt. A gyászoló külső megjelenésével és magatartásával is a közösség tudtára adta a fájdalmát. A gyászoló nem ékszerelte, nem díszített fel magát. Mindaz, ami szép, ami ebben a korban esztétikusnak számít, azt most el kell tüntetni. „*Amikor meghallotta a nép ezt a kemény beszédet, gyászolni kezdett, és senki sem rakta magára ékszereit.*” (2Móz 33,4) A fej természetes díszétől is megfosztották ilyenkor magukat, sőt még el is csúfították: „*Az Úr, a Seregek Ura azon a napon sírásra és gyászolásra hív, kopaszra nyírásra és zsákba öltözésre.*” (Ézs 22,12) „*Csak halkán sóhajtozz, ne gyászold úgy, ahogy a halottakat szokták! Tedd föl a fejdíszedet, és kösd a lábadra sarudat, ne takard el a bajuszodat, és ne edd a gyászolók kenyerét!*” (Ez 24,17) A fájdalom pusztító erejét fejezték ki az egyébként nagy értéknek számító ruha megszaggatásával is. „*És megszagatta Jákób a felsőruháját, zsákruhát tekert a derekára, és sokáig gyászolta a fiát.*” (1Móz 37,34) „*Jób ekkor fölállt, megszagatta köntösét, és megnyírta a fejét.*” (Jób 1,20) A Bibliában fennmaradtak gyásznének, amelyek megmutatják, hogy milyen gondolatok foglalkoztatták a gyászolókat. „*Dávid ezzel a gyásznénekkel siratta el Sault és fiát, Jónátánt, és meghagyta, hogy tanítsák meg Júda fiait is erre az ijadalra, amely meg van írva a Jásár könyvében: Izráel ékessége elesett halmaidon! Ó, hogy elhullottak a hősök! Ne mondjátok el Gátban, ne hirdessétek Askelón utcáin, hogy ne örüljenek a filiszteusok lányai, ne vigadjanak a körülmetéletlenek lányai! Gilbóah-hegyei, ti áldozatot követelő mezők! Ne hulljon rátok se harmat, se eső! Mert ott érte szégyen a hősök pajzsát, Saul pajzsát nem kenik már olajjal. Sebesültek véréből, hősök kövérjétől Jónátán ija nem rettent vissza, Saul kardja nem tért vissza dolgavégezetlen. Saul és Jónátán, kik egymást szerették, éltükben kedvelték, a halálban sem váltak el. Gyorsabbak voltak a sasoknál, erősebbek az oroszlánoknál. Izráel lányai! Sirassátok Sault, ki gyönyörű bíborba öltöztetett, ruhátokat arannyal ékesítette. Ó, hogy elhullottak a hősök a harcban! Jónátán*

*halmaidon esett el! Elszorul a szívem, testvérem, Jónátán, oly kedves voltál nekem! Csodásabb volt a szereteted a nők szerelménél. Ó, hogy elhulltak a hősök, elpusztultak a harci eszközök!* (2Sám 1,17–27)

A sírás a gyász természetes kifejezőeszköze volt férfiak esetében is. „Amikor meghalt Sára Kánaán földjén Kirjat-Arbában, azaz Hebrónban, Ábrahám bement Sárához, hogy meggyászolja, és elsirassa őt.” (1Móz 23,2)

A gyászsíratás időszaka eltérő. Volt, hogy 7 nap, 40 és 70 napig siratták a halottat. (1Sám 31,13; 1Móz 50,3; 4 Mózes 20,29)

## **VALLÁSPEDAGÓGIAI SZEMPONTOK**

(**Felhasznált irodalom:** Elisabeth Kübler-Ross: A halál és a hozzá vezető út, Budapest; Napfogyatkozás Egyesület Honlapja; Polcz Alaine: Meghalok én is? A halál és a gyermek, Jelenkor kiadó Pécs, 2007; Singer Magdolna: Boldogan éltek, míg meg nem haltak...és azután? Móra Kiadó 2011; Verena Kast: Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei, Park Kiadó, 2009)

### **Gyászolás folyamata:**

A gyász egy nagyon összetett, ezerféle érzelmtől átszőtt folyamat. Egy veszteségre adott válaszreakció. Ezen a fájdalmas élményen hívő és hitetlen ember ugyanúgy át kell, hogy menjen. Változó, hogy ki hogyan éli át, mennyi ideig is tart a gyász intenzív szakasza. Mindenesetre egy egész életre kiható lelki történésről van szó. A folyamat megélésében egyéni eltérések lehetnek, azonban vannak hasonló, mindenkinél felismerhető jegyek. A gyászolás folyamatának megismerése segítségül lehet a gyászoló mellett lévőknek abban, hogy támogatást nyújtsanak. A veszteségre adott reakció számtalan tényező függvénye. A gyászolás folyamatának szakaszolására több modell létezik. Az alábbi leírás több modell ötvözetéből készült:

- Megelőző gyász-fázisa: Ez abban az esetben történik, ha a halál nem hirtelen következik be, súlyos betegség miatt már előre lehetett gondolni. A hozzátartozók már a halál tényleges beállta előtt foglalkoznak a halál eshetőségével. Ez a fázis segíthet a gyász feldolgozásában. Ha a beteg, haldokló nyíltan beszél a haláláról, a kívánságairól, akkor ez segíthet a családtagoknak a megbékélésben. Régebben a haldokló magához hívatta a családtagokat, és elbúcsúzott mindenkitől. Ma sajnos legtöbbször kórházba kerülnek életük utolsó időszakára, és magányosan halnak meg. A hospice-házak segítenek abban, hogy ne kórházi körülmények között, de megfelelő ellátottsággal élhessék méltósággal életük utolsó idejét a súlyos betegek. A keresztyén ember életében ez az időszak gyakran a csodáért és a gyógyulásért való imádság időszaka.
- Tagadás-sokk fázisa: Amikor a halál ténye kiderül, sokan tagadással reagálnak. Nem hiszik el. Mintha meg sem történt volna. Nem akarják tudomásul venni, elhinni. „Ez nem lehet igaz! Ez nem történhetett meg!” Ilyen gondolatok vannak a gyászoló lelkében. Érzelmi bénultság időszaka ez. A gyászoló úgy érzi, mintha üres lenne, lefagyott, vagy üvegbúra mögött lenne elválasztva a világtól. Elisabeth Kübler-Ross, aki orvosként nagyon sokat foglalkozott haldoklókkal, a meghalás folyamatával, sokk-fázisának nevezi ezt az időszakot. Az ember lelkileg lebénul szinte. A temetés körüli teendők elvégzésének időszaka ez. Nagyon lassan tudatosul a halál ténye, a szeretett személy nélküli élet ténye. Jellemző lehet erre a szakaszra a túlságos passzivitás vagy aktivitás is. Lassan kezdődik az elválás. Erős és mély érzelmek általában még nem kerülnek felszínre ilyenkor. A gyászoló elfoglalja magát mindenféle tevékenységgel. Gépies viselkedés jellemző.

Ebben a szakaszban előfordulhat, hogy a hívő ember megnémul, nem tud imádkozni, vagy éppen csak a megtanult imádságokat mondja gépiesen. A szavak, amikkel ilyenkor vigasztalják a gyászolót, gyakran nem érnek el a szívig.

- Érzelmelek kitörésének szakasza: A tagadás és sokk fázisa után az érzelmelek kitörésének és zűrzavarának az ideje következik. Sokszor ez a legnehezebb időszak ez a környezetben élők számára. Érzelmi hullámvölgyek és hullámhegyek követik egymást. Ilyenkor vetődik fel a felelősség kérdése. Az elhunyt is haragudhat ilyenkor a hátramaradott családtag. Nehéz elfogadni a tehetetlenséget. Megjelenik a bűntudat. A gyászoló felelősnek érzi magát, amiért elhunyt a családtag. Sokszor irreális bűntudatot érez a gyászoló. Ambivalens módon egyszerre lehet valaki ilyenkor társaságkerülő és kereső is. A gyász idején jelentkezhetnek testi tünetek is. Ekkor jelentkezhet a depresszió, apátia is. Különösen idősebbeknél előfordulhat a halálba követés vágya az öngyilkosságig. Fájdalom, harag, tompaság, lelkiismeret furdalás és ezer más érzés kavarghat ilyenkor az emberben. „Miért pont én?” Furcsa gondolatok is megszülethetnek, például azokra haragudhat, akik életben maradtak vagy élnek.

A hívő ember ebben a fázisban sokat, akár könnyek között imádkozik. Ebben a szakaszban tesztelődik az Istennel való kapcsolat. Előfordulhat harag Istenre, azokra, akik megígérték, hogy biztosan csoda történik, és Isten meggyógyítja a szerettünket. Ez az időszak lehet, hogy az Istennel való harc és küzdelem a hívő ember életében. Újra és újra előkerül a „Miért?”- kérdés. Személyes teológiai választ kell találni erre. A külső válaszok közül valamelyiknek belsővé kell válnia. A halál utáni élet kérdése nagyon előtérbe kerül. A keresztyén reménységgel sokat foglalkozik a gyászoló.

- Elfogadás szakasza: Amikor a gyászoló megtanul együtt élni a veszteséggel, és nem csak hátrafelé, hanem előre is tud tekinteni. Ekkor már el tud vonatkoztatni. Nem tölti ki már minden másodpercét a szeretett személlyel való foglalkozás, vagy órá gondolás. Képes szeretettel emlékezni. Elmúlik a rendszeres nagy érzelmi kitörések ideje. Ez a belenyugvás és beletörődés ideje. Előfordul, hogy időnként egy hirtelen kiváltó tényező, hang, vagy emléktárgy vagy ünnep hatására előtörnek a fájdalmas érzések.

A keresztyén ember elfogadja Isten kezéből a veszteséget. Az Istennel való kapcsolat ekkorra vagy megerősödik és elmélyül vagy megszakad.

Függetlenül attól, hogy az ember Istenben veti reménységét, vagy nem, a gyászolás folyamata ugyanaz. A hívő embernek azonban van kapaszkodója és reménye, és van segítsége a gyász folyamatában.

### **Gyermekek gyászja:**

Sajnos a meghalás ma már az otthonokból kivonult a kórházak félelmetes és rideg falai közé. Felnőhet úgy egy gyermek, hogy soha sem látott sem halottat, nem vett részt temetésen, miközben számtalan rokona meghalt. A gyással kapcsolatos hagyományok szinte kihaltak. Mindenki igyekszik minél hamarabb túlesni a veszteségen. Ez a mai gyakorlat oda vezet, hogy a halál és a meghalás ténye hihetetlen félelmet kelt a felnőttekben és a gyerekekben egyaránt. Miközben az erőszakos halállal nap, mint nap találkozunk a gyermek a média révén, nincs tapasztalata a természetes halálról.

A különböző életkorban másként gondolkodnak a gyerekek a halálról.

### **Iskolás korig:**

A gyerekek még úgy vélik, hogy a halál nem egy végleges esemény, nem egy tény, hanem valami, ami most van, de holnap nem lesz. Visszavárja a nagyszülőt, mint egy utazásból.

Szerinte, ha a felnőtt akar, akkor visszatér a halálból, hiszen egyébként is mindenható. Azt éli meg, hogy őt elhagyták. Számára büntetés, hogy meghalt a szeretett személy. Bár a kisgyermekeknek nem könnyű megmagyarázni, hogy mi is a halál, fontos, hogy megkíséreljük, mert különben a gyerek maga fogja kiegészíteni a részleges információkat. És a gyermeki fantázia sokszor túltesz a valóságon.

### **Kisiskolás korban:**

A gyerekek ebben a korban megértik, hogy a halál ténye visszafordíthatatlan. A gyerek fél a sötétől, nem akar egyedül maradni, bekéredzkedik a szülők ágyába. Mindez kifejezése a halálfélelemnek. Ebben a korban szüksége van a gyerekeknek, hogy szeretettel segítsék át a szülők. Ebben az életkorban a gyerekek azt gondolják, hogy a halott embernek van tudata, csak mozdulatlanúságra van ítélve. Ebben az életkorban már elgondolkodik a gyermek a saját haláláról.

Fontos, hogy a kisgyermekeknek tényszerűen mondjuk el, hogy mi történik. Ha nem mondjuk el az igazat, ha azt hitetjük el vele, hogy a szeretett személy csak elutazott, akkor nem tud elszakadni érzelmileg, azt reméli, hogy viszontláthatja. Ha ez a találkozás elmarad, akkor nagyon csalódott lesz. Ha nem tud elszakadni, akkor felnőtt korában ez következményekkel bír a kapcsolataiban.

### **Tíz-tizenkét éves korban:**

Ebben a korban a halálfélelem az élettől való félelem. A leszakadás, a testi növekedés, a kisgyerekkorból való kinövés mind egy-egy kicsi halál.

A gyerekekkel beszélgethetünk a halálról. Elmondhatjuk nekik, hogy mindenkinek véget ér egyszer az élete. Ha rákérdez, szeretettel elmondhatjuk, hogy az ő élete is egyszer véget ér. De tegyük hozzá, hogy az még messze van, Isten kezében van. Fontos, hogy megengedjük a gyerekeknek, hogy elmondja a gondolatait és az érzéseit az elhunyttal kapcsolatban. Ahányszor rákérdez, annyiszor. A sírás fontos része a gyásznak. Segít a belső feszültség oldásában.

### Gyászolás folyamatának segítése:

1. **Őszinteség:** A gyerekeknek nem szabad hazudni a halál tényével kapcsolatban. A gyerekek azonnal észreveszik a metakommunikációból, hogy valami rossz történt. Benne van a levegőben. Mindenki komoly, nem szabad viccelni, szomorúak, sírás nyomokat lát a gyermek. A felnőttek hirtelen elhallgatnak, elfordulnak. Minden szokatlan és furcsa. A kérdéseket leintik. Attól, hogy nem tudják meg nyíltan, vagy nem kérdeznek rá, még a gyerekek tudják az igazat. De az elhallgatással és a titkolózással megtanítják nekik, hogy nem szabad erről beszélni. Ez a titkolózás, tabuizálás irracionális félelemhez és szorongáshoz vezet. Ezért nem kímélet, ha titkolóznak, vagy hazudnak a felnőttek az igazságról. Már a betegség időszakában is fontos, hogy megtudja a gyermek, hogy ez akár komoly is lehet, hiszen a gyászolás folyamatát segíti, ha már megelőzőleg tud gyászolni, el tud köszönni, el tud búcsúzni, és az utolsó találkozás, beszélgetés megtörténhet, és úgy történhet meg, hogy az egy életre szóló szép emlék lesz.

Fontos megmondani az igazságot, de az is fontos, hogy hogyan mondjuk meg. Szeretetteljes kímélettel. Megfelelő nyugodt helyen, ahol a gyermek sírhat, ha szeretne. Amikor van elég idő a beszélgetésre. Ez segíti a gyász feldolgozását.

Ne csak a halál tényét mondjuk el őszintén, hanem igyekezzünk minden kérdésre válaszolni. Mondjuk el kíméletese a gyermek szintjén, hogy milyen okból történt a halál. Amire rákérdez, arra fontos, hogy adjunk választ. Ha nem tudjuk, akkor ez legyen a válasz.

2. **Engedni a gyászt.** Fontos, hogy mindenki gyászolhasson, lehessen szomorú, ha ez kell. Senibe nem szabad belefojtani sem a gyással kapcsolatos érzéseket. Ha sírni akar, sírjon. Ha csak beszélni az emlékekről, akkor engedni. A gyermekkorban meg nem élt gyász felnőttkori lelki és testi problémák sorához vezethet. Ez testet ölthet egészségtelen büntudatban, depresszióban, egészségtelen kapcsolatalakítási képességben. Ha egy gyermek nem gyászolhatta el a szüleit, lelke mélyén attól fog majd félni, hogy akit szeret, az el fogja őt hagyni. Tudni kell, hogy a gyerekek máshogy gyászolnak, mint a felnőttek. Náluk nem úgy jelentkeznek a gyász fázisai, mint a felnőtteknél. Néha úgy tűnnek, mintha nem is gyászolnának. Általában rövid ideig tartanak a sírós, szomorú szakaszok. A gyerekek képesek nagyon gyorsan váltani az érzelmek között. Soha ne mondjuk meg senkinek, hogy mit kellene éreznie a gyász során. Vannak helyzetek, amikor például egy gyászoló felnevet. És ezt sem szabad megtiltani. Vannak felnőttek, akik szokatlan módon fejezik ki a gyászukat. Például táncal. Vagy más fizikai kifejezési formával.
3. **Segítsük a gyász kifejezését.** Segíthetjük, bátoríthatjuk a gyerekeket, hogy verbálisan vagy nonverbálisan is kifejezzék a gyászukat. Lehetnek számunkra furcsa kérései a gyermeknek. Segíthetjük abban a gyermeket, hogy készítsen emléktárgyakat, vagy írja le az érzéseit, ha nem tudja elmondani. Segítsük abban, hogy egészséges módon tudja kifejezni a mélyben meglévő nagy fájdalmát. Az is fontos, hogy ne csak a fájdalmát fejezhesse ki a gyászoló, hanem más érzéseket is, így a haragját is például. Ha el nem rendezett ügye van az elhunytal, akkor segíthetünk abban, hogy akár egy levélben kérjen bocsánatot. Ugyan az elhunyt nem tudja elolvasni, de segít a gyászolónak az érzelmek kifejezésében és a terhek letételében. Vagy segíthetünk egy gyermeknek abban, hogy meg tudjon fogalmazni egy imádságot, amiben Isten segítségével lerendezi a lelkében lévő büntudatot. Támogathatjuk abban, hogy megemlékezzen az elhunyt születésnapjáról, halála napjáról, halottak napján a temetőbe virágot vigyen. Segíthetünk azzal is, hogy egy fát vagy egy növényt ültetünk el az elhunyt emlékére. Elnevezünk valamit az elhunyt után.
4. **Fejezzük ki az együttérzésünket, sírjunk a sírókkal. Vigasztaljunk.** Szavakkal vagy szavak nélkül is kifejezhetjük azt, hogy valakivel együtt érzünk. Sajnos nagyon nehéz a legmegfelelőbb szavakat megtalálni. Ha szavakkal szeretnénk vigasztalni, akkor nagyon fontos átgondolni, hogy ezek a szavak vajon nem okoznak-e fájdalmat, vagy nem fojtják-e a gyászolóba a szomorúságot, nem állítják-e meg a gyász folyamatát. Nem adhatunk tanácsot, hogy hogyan gyászoljon a másik, mert nem gyászol két ember egyformán, nem tudjuk, hogy a másik ember, fiatal, gyermek min megy keresztül. Sokkal többet segít, ha a gyászolóval együtt imádkozunk és kérünk erőt Istentől, mintha a gyászolónak beszélénk Istenről. Ha ugyanis Istenről beszélünk, főleg a gyász korai szakaszában, akkor a legnagyobb jóindulattal is mondhatunk olyat, ami eltávolítja Istentől a gyászolót. Különösen vigyázzunk az olyan magyarázatokkal, amikor Istenre hivatkozva akarjuk megfejtetni, hogy miért halt meg valaki. Sok olyan felnőtt van, aki azért fordult el Istentől, mert valaki azt mondta neki, hogy Isten akarta, hogy meghaljon, akit szeret. Az élet Isten kezében van, ám nincsen arra szüksége, hogy megharagudjon rá a gyászoló. Ha Istenről beszélünk, akkor ne azt mondjuk, hogy felvitte a mennybe. Hanem inkább azt, hogy Istennél van. Most egy jó helyen van, ahol már nincsen fájdalom. De nekünk fáj a hiánya.  
Gyakran tárgyak ajándékozásával sokkal jobban ki tudjuk fejezni az együttérzésünket. A tárgyak azt üzenik, hogy a gyászodban is gondolunk rád. Melletted vagyunk. Szeretünk téged. Fontos vagy nekünk.  
A legalapvetőbb fizikai szükségletekben is segíteni lehet. Ilyen az evés, ivás, vagy bármilyen segítség. A gyász idején az ember nem képes figyelni a testi szükségleteire.

Nem eszik, iszik eleget, túlhajtja magát. Azzal segíthetünk, hogy egyszerűen átvállalunk feladatokat. Nem a temetés körüli feladatokat, mert azok elvégzése a gyász folyamatban segít. Hétköznapi feladatokat, amik nem kapcsolódnak a gyászhoz, temetéshez, de mégis el kell végezni ilyenkor is.

„...leszállt a Szentlélek mindazokra, akik hallgatták az igét...” (ApCsel 10,44)

### **A TÉMÁHOZ KAPCSOLÓDÓ KÖVETELMÉNYEK:**

<b>Minimum</b>	<b>Optimum</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátorítással vegyen részt az órán a hittanoktató által kezdeményezett feladatokban, játékokban, közös beszélgetésekben, közös éneklésben, imádkozásban.</li> <li>• Saját korosztályának és egyéni sajátosságainak megfelelő szinten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ismerje és mondja el a gyászolóknak szóló tanítást.</li> <li>○ Ismerje és mondja, el hogyan vigasztalja a gyászolókat.</li> <li>○ Ismerje és segítséggel értelmezze a lecke Igéjét: János 11,25.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Önként és aktívan vegyen részt az órán a hittanoktató által kezdeményezett feladatokban, játékokban, közös beszélgetésekben, közös éneklésben, imádkozásban.</li> <li>• Saját korosztályának és egyéni sajátosságainak megfelelő szinten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tudja a gyászolóknak szóló tanítást.</li> <li>○ Tudja, hogyan kell vigasztalni a gyászoló barátokat.</li> <li>○ Tudja önállóan értelmezni a lecke Igéjét: János 11,25.</li> </ul> </li> </ul>

### **ÓRAVÁZLAT–JAVASLAT**

**Fő hangsúly:** Arra való bátorítás, hogy a tanuló merje Isten elé vinni veszteségeit.

**Kognitív cél:** Annak a felismertetése, hogy megvan a helye a gyásznak és a reménységnek is.

**Affektív cél:** A gyász, gyász élmények, veszteségek érzelmi jellemzői a tanuló életében.

**Pragmatikus cél:** Arra való bátorítás, hogy a tanuló merje Isten elé vinni veszteségeit.

<b>Az óra fő részei</b>	<b>Javaslatok</b>	<b>Módszertani javaslatok Taneszköz</b>
<b>Motiváció, ráhangolás, előzetes ismeretek aktiválása</b>	<b>A gyász kifejezései – a művészetekben</b>  A téma bevezetéséhez hallgassunk meg egy siratót (alábbi linkek közül is lehet), nézzünk meg műalkotást ebben a témakörben, olvassunk verset róla. A művészet a fájdalomban csodás megfogalmazásokat alkot, ami a gyerekeket is megszólíthatja.	Zene, kép, vers (ld. További ötletek)
<b>Feldolgozási javaslat</b>	<b>Beszélgetés</b>	TK Ünnepejünk együtt! 2. lecke:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ki veszített már el valakit, akit nagyon szeretett? Mit érzett?</li> <li>– Hogyan jelent meg a családban a gyász egy-egy családtag halála kapcsán?</li> <li>– Ki volt már temetésen? Mire emlékszik belőle?</li> </ul> <p>Kacsolódó feladat a TK 99. o. Gondold végig! Beszéljétek meg!</p> <p><b>Jézus és a gyász</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit gondolnak, mit mond a Szentírás a halálról és a gyászról?</li> <li>– Lázár feltámasztásának története alapján (Jn 11): Kik vannak jelen ezen az eseményen? Ki milyen szerepben van?</li> <li>–</li> </ul> <p><b>Csoportmunka: gyászolók és barátok (min. 2 csoport, a csoportok egy nézőpontot válasszanak vagy a gyászolókét vagy a barátokét)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– TK 100. o. a történetből kiemelt kifejezésekből kiválasztani, hogy melyek vonatkoznak az adott csoportra. Fogalmazzanak meg mondatokat, amivel ki tudják fejezni a barátok támogatását vagy a gyászolók gyászát</li> <li>– A csoportok által megfogalmazott mondatokat hallgassuk meg csendben és mindegyik után mondjuk el az aranymondást: Jézus mondja:</li> </ul> <p><b>Aranymondás:</b></p> <p><i>„Én vagyok a feltámasztás és az élet, aki hisz énbennem, ha meghal, is él; és aki él, és hisz énbennem, az nem hal meg soha.” Jn 11,25</i></p>	<p>Református reménységünk-gyászolók vasárnapján, 99. o. Gondold végig! Beszéljétek meg!</p>
<p><b>Ének javaslat</b></p>	<p>Hadd menjek, Istenem... RÉ 90./1,2 Tebened bízunk...</p>	<p>TK énekgyűjtemény 9. ének</p>

## TOVÁBBI ÖTLETEK

### **Pilinszky: Gyász**

Fogad között fakó panasz,  
magányosság vacog,  
lakatlan partokat kutatsz,  
üres minden tagod,  
lezárt vagy,  
mint a kárhozat,  
a homlokod mögött csak póre sikoltás maradt  
vigasznak, semmi több!



Nem óv a hűtlen értelem,  
nem fogja szűk szegély,  
csillagcsoportokat terel  
a partalan szeszély  
elámuló szivedre: állsz  
tünődve és hagyod,  
belepjenek, mint sűrű gyász,  
a foszló csillagok.

### **Sírvers**

Nem görbülhet egyetlen hajukszála,  
örzöm legkisebb ráncaik  
a kőzeteknél konokabban  
az ítéletnapig.

Könnyeik szivárgó ereken  
szemérmesen bujdosnak bennem,  
és feneketlen tavat ásnak  
a mindentudó hallgatásnak.

Hajnalig síró szeretőkből  
némul el így a szerelem,  
s már nem is ők karolják egymást,  
a halhatatlanság ölel!

Egy egész örökkévalóság  
őrzi mindannyiuknak sorsát;  
rendíthetetlen, mint a kőzet,  
már nem is én ölelem őket.

### **INTERNETES FORRÁS JAVASLATOK**

Ökrös Csaba: Gyimesi halottsirató  
<http://www.youtube.com/watch?v=wvgTIqt37bo>

Makám/Bognár Szilvia: Katona sirató  
<http://www.youtube.com/watch?v=De1twXnPvpg>

Virrasztók: Sirató  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ygr2vRabG0U>

Bonanza Banzai: Valami véget ért  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ap5MI08ina4>

Ómagyar Mária-siralom  
[http://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%93magyar\\_M%C3%A1ria-siralom](http://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%93magyar_M%C3%A1ria-siralom)

Tóth Imre: Siratók III. (rézkarc)

<http://www.hallottad.hu/cikkek/magyar-kolteszet-napja-jozsef-attila-kesei-sirato>

### **Drámapedagógiai ötlet: LÁZÁR TÖRTÉNETE**

A gyász témája nagyon személyes lehet ezért csak megfelelő (szerep)szűrők segítségével javasolt foglalkozni vele, közvetlenül nem. Ilyen szerepszűrő lehet Lázár feltámasztásának a története. (János 11) Ha tudunk olyan tanulóról, akinek friss vagy feldolgozatlan gyászélménye van, hagyjuk meg szemlélőnek vagy tegyük olyan szerepbe, ami nem gyászoló (pl. legyen Jézus vagy egy tanítvány, esetleg kő). Fontos a ráhangolás is (megfelelő, nem túl hosszú zenerészlet, vagy fel lehet együtt olvasni Lázár feltámasztását egy modern nyelvű fordításból.)

Osszuk fel a történetet három jelenetre, kiragadott pillanatra: (1) Lázár beteg és Jézus hírt kap róla, (2) Lázár már a sírban van és Jézus megérkezik a gyászolókhöz, (3) Jézus kihívja Lázárt, aki megjelenik a sír bejáratánál. Élőképeket fogunk alkotni mindegyik jelenethez, mintha fényképeket készítettek volna egy-egy pillanatról. Jelzésértékű díszleteket, kellékeket használhatunk, de ne készítsünk külön jelmezeket, eszközöket előre! Egy asztalterítő jó lesz fejkendőnek, két párhuzamos pad egy elé állított székkal sírboltnak, stb. Osszuk el a szereplőket, majd olvassuk fel (újra) az adott jelenetet leíró verset és közösen alakítsuk ki az élőképet (a hitoktató csak annyit segítsen, amennyi feltétlenül szükséges, ne ő rendezzen mindent és ne akarja mindenképp olyannak a végeredményt, amilyenek elképzelte!). Ha sok hittanos van, akkor egyes tárgyak is lehetnek szereplők, pl. ketten összekapaszkodva a sírboltot lezáró kőszikla. Ha összeállt az első élőkép, menjünk oda egyenként a szereplőkhöz, tegyük a kezünket a vállukra és kérjük meg őket, hogy mondjanak néhány olyan érzést, ami most bennük van (Haldokló Lázár: pl. fájdalom, félelem, aggodás, vagy később az asszonyoknál harag – amiért Jézus nem segített -, vádaskodás). Ne legyenek jó ér rossz válaszok, de ha valamelyik válasz nem nagyon nem illik oda, kérdezzük rá, hogy “Miért érzed ezt? Miért vagy boldog? Haldoklik a testvéred!”.

Ha az első élőképpel végeztünk, álljunk be a másodikba (ugyanazok a szereplők maradnak), és menjünk újra végig az érzéseken. Itt már többször feltehetjük a “miért érzed ezt?” kérdést, a teljesen odaillő érzéseknél is. Majd ugyanezt csináljuk a harmadik jelenetnél is. Az utolsó jelenetnél hagyjuk Jézust a legvégére, hogy az ő érzéseivel zárjuk a gyakorlatot. Ennél az utolsó lépésnél mindenki mondhassa, hogy szerintem Jézus mit érzett. Zárásként olvassuk fel a Jn 11, 25–26-ot.