

# NŐI SZOLGÁLAT KIEMELT NAPJA 2026. június 13.

ISTENTISZTELET

## ***Hinéni, Íme, itt vagyok!***

Írta: Mary Ellen Winegardner

SZEMINÁRIUM

## **Az Úr hangjára figyelve**

Írta: Mary Ellen Winegardner

NŐI



Ezt a prédikációs segédanyagot a Hetednap Adventista Egyház  
Generál Konferenciájának Női Szolgálatok Osztálya készítette.  
12501 Old Columbia Pike · Silver Spring, Maryland 20904-6600 · USA  
[women.adventist.org](http://women.adventist.org)  
[womensministries@gc.adventist.org](mailto:womensministries@gc.adventist.org)

# Seventh-day Adventist<sup>®</sup> Church

GENERÁL KONFERENCIA  
VILÁGKÖZPONTJA



NŐI SZOLGÁLATOK

2026. március 23.

Kedves Testvérnők!

Milyen szép és kifejező témát kaptunk a Nőszolgálati Kiemelt Napra: „*Henani*<sup>1</sup> – Íme, itt vagyok!” E gondolat szerzője Mary Ellen Winegardner, aki a Generálkonferencia központjában a vízumiroda vezetőjeként szolgál. Korábban a Southwestern Adventist University tanítványsági igazgatója volt, s a tanítványság ügye ma is különösen közel áll a szívéhez.

A cím hallatán talán sokunk lelki szemei előtt megjelenik a fiatal Sámuel alakja, aki e szavakkal felelt, amikor meghallotta az Úr hívó hangját. De vajon mennyire élő és időszerű ez az üzenet a mi számunkra? Készek vagyunk-e meghallani Isten szavát? És tudjuk-e, miként válaszoljunk rá? A prédikáció és a „Figyelve rá” című szeminárium abban kíván segítségünkre lenni, hogy elmélyítsük közösségünket az Úrral, hogy felismerjük az Ő hangját, és készséges szívvel feleljünk hívására.

Mindennapjaink nyüzsgésében mennyire szükségünk van az Úrral töltött csendes, elmélyült pillanatokra! Fontos, hogy ezek a találkozások ne alkalmoszerűek, hanem életünk szerves és rendszeres részei legyenek. Vajon ez az alkalom csupán egy újabb prédikáció és egy újabb szeminárium marad? Vagy valóban fordulóponttá válik Istenhez fűződő kapcsolatunkban?

Őszinte reménységgel és imádsággal kérjük, hogy e Nőszolgálati Kiemelt Nap programja lelki megújulást hozzon minden résztvevő életébe – gyülekezeti tagjainkéba és vendégeinkébe egyaránt. Jézus így szól: „Íme, az ajtó előtt állok és zörgetek: ha valaki meghallja az én hangomat és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz, és vele vacsorálok, ő pedig énelem” (Jelenések 3:20).

Szeretettel:

*Stele*

Galina Stele

Generál Konferencia Női Szolgálatok igazgatója

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 • [women.adventist.org](http://women.adventist.org)

---

<sup>1</sup> A „**Hinéni**” (héberül: הִנְנִי) jelentése magyarul: „Íme, itt vagyok.” Ám ennél jóval több rejlik benne, mint pusztán jelenlét kifejezése. Ez a szó a Szentírás nyelvén a teljes odafordulás, a készséges szív és az engedelmesre nyitott lélek válasza. Olyasféle megszólalás ez, amelyben az ember nem csupán azt mondja: „hallak és itt vagyok”, hanem inkább ezt: „Íme, Uram, jelen vagyok előtted; figyelek Rád, és kész vagyok arra, amire elhívsz.” (Megj. – a fordító)

# Tartalomjegyzék

<b>Program jegyzetek</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>A Szerzőről</b> .....	<b>4</b>
<b>Bibliai idézetek</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>Az istentisztelet rendje</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>Gyermektörténet</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>Prédikáció</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>Szeminárium 1</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>Tevékenység 1</b> .....	<i>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</i>
<b>Tevékenység 2</b> .....	<b>18</b>

## Program jegyzetek

<https://women.adventist.org/women-s-ministries-emphasis-day>

## A Szerzőről

**Mary Ellen Winegardner** az Inter-amerikai Divízióban nevelkedett, misszionárius szülők gyermekeként. Pályáját bírósági jegyzőkönyvvezetőként kezdte, amely hivatást tíz éven át gyakorolta. Ezt követően életének irányát megváltoztatva három gyermek édesanyjává vált, akiket otthon tanított. Később férje ügyvédi munkáját támogatta, egészen addig, amíg ő teljes idejű szolgálatra nem hívatott: lelkipásztorként szolgált Dallasban, majd a Southwestern Adventista Egyetem campusán működő Keene SDA Gyülekezet vezető lelkésze lett. Mary Ellen tanítványság szolgálatának igazgatójaként tevékenykedett ezen a helyen. Jelenleg a Generálkonferencia Vízum- és Útleveél Osztályának felügyeletét látja el. Férjével három felnőtt gyermek szülei. Szívének különösen kedves a család, az imádság, a Biblia tanulmányozása, a történelem, az antik tárgyak világa és a természet szépsége.

## Bibliai idézetek

A bibliai idézeteket a *Revidiált Új Fordítású Biblia (2014)* szövege alapján közöljük.

# Az istentisztelet rendje

## Javasolt istentiszteleti rend

Istentiszteletre hívás

Kezdő imádság

Bibliaolvasás

**Ézsaiás 6:8**

Majd az Úr szavát hallottam, amint ezt kérdezi: Kit küldjek el, ki lesz a követünk?  
Én [Ézsaiás] ezt mondtam: [„*Hinéni*”] Itt vagyok, engem küldj!

Ének: 269

“El ne távozz tőlem Jézus...”

Lelkészi imádság

Gyermektörténet

“Suttogás”

Adománygyűjtés

Különleges zene és ének

PRÉDIKÁCIÓ

“*Hinéni*, Íme, itt vagyok!”

Ének: 136

Ó, Jézus a szívem úgy vár

Befejező imádság

—Vége—

# GYERMEKTÖRTÉNET

## Suttogás

ISTEN A FIGYELMÜNKET KÉRI

Írta: Mary Ellen Winegardner

Bibliavers:

Ézsaiás 6:8.

Majd az Úr szavát hallottam, amint ezt kérdezi: Kit küldjek el, ki lesz a követünk?  
Én [Ézsaiás] ezt mondtam: [„*Hinéni*”] Itt vagyok, engem küldj!

Tudtad, hogy a Bibliában van egy könyv, amelynek neve *Királyok*? Valójában két kötete is van: az *Első Királyok* és a *Második Királyok könyve*. Mi az első könyvből fogunk megnézni egy történetet. Noha ez az *Első Királyok könyvében* található, mégsem egy királyról szól, hanem egy Illés nevű emberről. A történet a könyv tizenkilencedik fejezetében található.

Szükségem lesz mindannyiótok figyelmére, mert segítenetek kell majd megérteni, mi zajlik ebben a történetben. Készen álltok?

Illés életébe pillantunk most bele. Olyan ember volt, aki szívből szerette Istent, és akit az Úr különleges szolgálatra hívott el: prófétává tette. A próféta olyan ember, akit Isten kiválaszt, hogy az Ő üzeneteit továbbadja másoknak.

Illést egy hegyen látjuk most. Magasan, egy barlang közelében áll. És Isten szól hozzá azon a helyen.

Amint ott áll, hirtelen erős szélvihar zúg végig a hegyen! (Gyerekek, most próbáljátok utánozni a legerősebb szélhangot, amit csak tudtok! *HÚÚÚÚÚ!*)

Micsoda hatalmas zúgás! Illés eltűnődik: *Te vagy az, Isten? Vajon ebben a félelmetes szélviharban vagy jelen?*

És egyszer csak megrezeg a föld! A hegy megrázkódik, kövek szakadnak le és zuhannak alá. Az egész hegy dübörög és reng.

(Gyerekek, most tapossatok erősen a földre, mintha egy hatalmas földrengést idéznétek elő!)

Micsoda erő! Illés újra kérdezi: *Te vagy az, Uram? Ebben a földet megrázó hatalomban vagy jelen?*

És még nincs vége: most egy tűz jelenik meg, amely végig söpör a hegyen! Hallottatok már hatalmas tűz ropogását és zúgását?

(Gyerekek, most utánozzátok a tűz hangját: tapsoljatok, ropogtassatok!)

„De az Úr nem volt ott a szélben... nem volt a földrengésben... nem volt a tűzben...” (1Kir 19:11-12)

Most mindenki legyen nagyon csendben! Nagyon-nagyon csendben...

*Psz!*...

És ebben a mély csendben megszólalt egy finom, halk hang.

Mi ez? Isten az?

Illés ekkor befedi az arcát, kilép a barlangból, és minden figyelmét összeszedve hallgatja a csendes, halk isteni szót, amely útmutatást ad neki arra, mit kell tennie.

Isten valóban óhajtja a figyelmünket. De nem kiált, és nem próbál felülkerekedni a világ zaján. Nem hatalmas zajjal és lármával szól hozzánk.

Te mit szeretnél inkább? Ha a szüleid kiabálnának veled, vagy ha leülnének melléd, és csendesen, szeretettel beszélnének hozzád?

Milyen mérhetetlen ajándék, gyerekek, hogy a Világegyetem Királya időt szán mindegyikünkre! Hogy csendben mellénk ül, és halkán szól hozzánk.

És most kérjük Istent, hogy ajándékozzon nekünk olyan szívet, amely minden nap vágyik a csendre, hogy megálljon, és meghallja az Ő halk, szeretetteljes szavát.

—Vége a történetnek—

# Prédikáció




## Hinéni, Íme, itt vagyok!

Írta: Mary Ellen Winegardner

Majd az Úr szavát hallottam, amint ezt kérdezi: Kit küldjek el, ki lesz a követünk?  
Én [Ézsaiás] ezt mondtam: [„Hinéni”] Itt vagyok, engem küldj!

Ézsaiás 6:8

### BEVEZETÉS

A héber nyelvben létezik egy különleges szó, a „**Hinéni**”, amely így néz ki:  Ha egyszerűen lefordítjuk, azt jelenti: „Itt vagyok.” Ám jelentése ennél sokkal mélyebb.

Ábrahám is ezt mondta, amikor Isten arra kérte, hogy áldozza fel Izsákot. Mózes szintén ezt a szót használta az égő csipkebokornál. Az „itt vagyok” jelentésén túl ez inkább ezt fejezi ki: „Itt vagyok, készen állok, és várok, hogy mindazt megtegyem, amit kérsz tőlem – még akkor is, ha nem tudom, mit fogsz kérni.”

Ez a kifejezés Ézsaiás prófétánál is megjelenik.

Majd az Úr szavát hallottam, amint ezt kérdezi: Kit küldjek el, ki lesz a követünk?  
Én [Ézsaiás] ezt mondtam: [„Hinéni”] Itt vagyok, engem küldj! Ézsaiás 6:8.

Ézsaiás már akkor készen állt Isten szolgálatára, mielőtt egyáltalán megértette volna, mire is hívja őt az Úr. Ma olyan emberek életébe pillantunk bele, akiket Isten megszólított, és áttekintjük, miként feleltek az Ő hívó szavára.

### VÁLASZ ISTEN HÍVÁSÁRA

Jónással kezdjük. Jónás könyve 1:2-ben Isten hívása így szól: „*Indulj, menj Ninivébe, a nagy városba, és prédikálj ellene, mert feljutott hozzám gonoszságának híre!*”

Mi volt Jónás válasza erre a közvetlen Istentől jövő megszólításra és feladatra? Ha az első fejezetet olvassuk, választ nem találunk — mert Jónás nem felelt.

„*El is indult Jónás, de azért, hogy Tarsisba meneküljön az Úr elől. Elment Jáfóba, talált ott egy hajót, amely Tarsisba készült. Kifizette az útiköltséget, és hajóra szállt, hogy a rajta levőkkel Tarsisba menjen az Úr elől*” (3. vers).

Egyetlen szó sem hangzott el. Jónás nem válaszolt. Mégis tettei nagyon hangosan feleltek az Úrnak. Nem csupán nem engedelmeskedett, hanem elindult az ellenkező irányba — „az Úr színe elől” távolodva. Megpróbált elrejtőzni Isten jelenléte elől.

Volt már ilyen tapasztalatod, amikor Isten halk indítását érezted? Amikor arra indított, hogy állj ki valakiért, aki nem tud kiállni önmagáért. Amikor arra ösztönzött, hogy beszélj Jézusról egy munkatársadnak. Amikor megkértek, hogy vezess egy bibliatanulmányt, vagy állj ki énekelni, költemény mondani... vagy valami egészen másra hívott.

Nem akarsz nemet mondani Istennek, mégis észrevétlenül távolodni kezdesz Tőle, noha lelked mélyén halod a lelkiismeret figyelmeztető szavát, mégsem vagy kész az engedelmesség útjára lépni.

Ha Jónás reakcióját nézzük Isten hívására, akkor a jó és rossz válaszok közül ő adta a legrosszabbat. Nem válaszolt Istennek engedelmesen, hanem elmenekült, és el akart rejtőzni előle.

Nézzünk Péterre Lukács evangéliuma 5. fejezet 1–3 verse szerint! Jézust nagy sokaság veszi körül, miközben Isten Igéjét hallgatják. Meglát két halászbárkát a part mentén; a halászok már befejezték napi munkájukat, és hálókat mossák. Jézus beszáll Simon Péter hajójába, és arra kéri őt, hogy vigye őt egy kissé beljebb a parttól. Azután Jézus leül és tanítani kezdi a népet.

Amikor pedig befejezte a tanítását, így szólt Péterhez a negyedik vers alapján: „...Evez a mélyre, és vessétek ki hálóitokat fogásra!” Álljunk meg itt egy pillanatra!

Gondoljunk csak arra, ki Simon Péter! Egész életét ezen a tavon töltötte a halászattal; tapasztalt és gyakorlott halász volt. Ismerte Jézust, és szerette Őt, ám saját ítéletében még inkább bízott, hiszen egész életében ezeken a vizeken halászott.

Az 5. versben Simon így felel Jézusnak, az Isten Fiának: „...Mester, egész éjszaka fáradoztunk ugyan, mégsem fogtunk semmit, de a te szavadra mégis kivetem a hálókat.” (Lk 5:5)

Ám a Jézussal való kapcsolata miatt nem akarja egyszerűen azt mondani: „Nem, Jézus, te nem értesz ehhez; itt én vagyok a halász!” Inkább tisztelettel így szól: „Mesterem, egész éjszaka próbálkoztunk a halászattal, de eredménytelenül.” Azután azonban gyorsan összeszedi magát, és hozzáteszi: „Mindazonáltal a te szavadra kivetem a hálókat.”

Valószínűleg kellett egy kis idő Péternek, mert Jézus éppen az ő világába lépett be — abba a területbe, ahol ő tartotta magát szakértőnek. Mégis eszébe jutott, kivel beszél, ezért így szólt: „Mindazonáltal a te szavadra kivetem a hálót.” A Jézussal való kapcsolata miatt, mert bízott benne, gyorsan felülemelkedett a kételyén, és ezt mondta: „Igen, Uram, rendben van; megteszem.”

Az eredményt a 6. vers írja le: „Amikor ezt megtették, olyan sok halat kerítettek be, hogy szakadoztak a hálók” (Lk 5:6) Ha pedig tovább olvassuk a 7–8. verseket, gyönyörű képet látunk arról, ahogyan Simon Péter csodálattal borul le Jézus előtt, felismerve a mindenség Urának hatalmát és Isten dicsőségét.

Péter első reakciója az volt, hogy tiltakozni és érvelni kezdjen, mintha ő jobban tudná a dolgokat Jézusnál. Ám hamar helyreigazította magát és készségesen megtette, amit kértek tőle. Isten pedig éppen Péter saját területén, a halászatban mutatta meg, hogy ő az az Isten, akiben meg lehet bízni, s akinek engedelmeskedni lehet. Amennyiben az Isten hívására adott válaszokat a rossztól a jóig terjedő skálán nézzük, Péter végül igazán jó választ adott.

Ezután Sámuel fogjuk megvizsgálni. Még fiatal volt és nem ismerte fel az Úr hangját. 1 Sámuel 3:2-5-ben ezt olvassuk:

„Egy napon az történt, hogy Éli a szokott helyén feküdt. Szeme már meggyengült, alig látott. Az Isten mécsese még nem aludt ki, és Sámuel ott feküdt az ÚR templomában, ahol az Isten ládája volt. Az Úr szólította Sámuel, és ő így felelt: Itt vagyok. Majd odafutott Élihez, és ezt mondta: Hívtál engem, itt vagyok. Ő azonban így válaszolt: Nem hívtalak, menj vissza és fekj le! Elment tehát, és lefeküdt.” (1 Sám 3:2-5)

Ismerjük a történetet. Sámuel azt gondolta, hogy Éli hívja őt, ezért odafutott hozzá. És ez nem is csak egyszer történt meg. A 7. vers így szól: „Sámuel még nem ismerte az URAT, mert még az ÚR nem jelentette ki igéjét neki.” De egy odaszánt, engedelmes szív lelkülete tárul elénk. Kész volt válaszolni a hívásra, csak még nem tudta, kinek kell válaszolnia. Amikor Sámuel harmadszor is meghallotta a hívást, és ismét Élihez futott, Éli ezt mondta neki a 9. versben: „...Menj, fekj le, és ha újból szólít ezt mondd: Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád!” A 10. versben az Úr ismét megszólította őt. Néven szólította Sámuel! A vers vége így hangzik: „Sámuel pedig így felelt: Szólj, mert hallja a te szolgád.”

Sámuel a mindennapi életét élte: Élit szolgálta, szokásos napi feladatait végezte, majd nyugovóra tért — és ekkor meghallotta Isten hívását. Tanácsot kapott valakitől, aki jártas volt az Úr hangjának felismerésében és útmutatást nyert arra nézve is, miként válaszoljon. Ő pedig pontosan úgy tett, ahogyan mondták neki.

Ez gyönyörű példája annak, hogyan kell fogadnunk Isten hívását, hogyan kérjünk tanácsot istenfélő emberektől, amikor úgy érezzük, hogy Isten indít bennünket valamire, vagy szól hozzánk. Ilyenkor bölcs dolog lelki útmutatást kérni, és készséges szívvel válaszolni az Úrnak. Sámuel történetében azt látjuk, hogy a lehető legszebb módon felelt Isten hívására.

Forduljunk most 1 Királyok 17. fejezetéhez, hogy megismerjünk egy névtelen asszonyt. Az írás alapján megtudjuk róla, hogy idegen volt, Szidónban élt — ellenséges földön. Szidón pogány nemzet volt, Jézabel

házája és a Baál-kultusz központja. Illés addig a Kerít-patak mellett tartózkodott, most viszont az Úr azt parancsolta neki, hogy menjen Sareptába, Szidón földjére, és ott lakjon.

A 9. vers második felében Isten így szól: „...*Én megparancsoltam ott egy özvegyasszonynak, hogy gondoskodjék rólad.*”

Bár a Szentírás nem részletezi ennek az elhívásnak a körülményeit — pedig milyen jó volna tudni, miként történt mindez! —, annyi világosan kiderül, hogy ez a névtelen asszony, az özvegy, parancsot kapott Istentől. A történetből azt is megtudjuk, hogy nyomorúságos körülmények között élt, hiszen éhínség pusztított az országban. Olyannyira súlyos volt a helyzet, hogy éppen fát szedegetett, hogy elkészítse utolsó ételét magának és a fiának.

A 10. versben pedig azt halljuk, amint Illés – egy számára teljesen idegen ember – megszólítja őt: „*Hozz nekem egy kis vizet valamilyen edényben, hadd igyam!*” És miközben elindult, hogy vizet hozzon neki, Illés utána kiáltott: „*Hozz nekem egy falat kenyeret is magaddal!*” (11. vers). A 12. versben elmondja, hogy már csak egy marék lisztje és egy kevés olaja maradt, és éppen arra készül, hogy elkészítse utolsó ételüket, aztán várják a halált.

Illés azonban ekkor azt mondta neki, hogy ezt mondja az Úr, Izráel Istene: „*A lisztesfazék nem ürül ki, és az olajoskorsó nem fogy ki addig, amíg az Úr esőt nem bocsát a földre*” (14. vers). Ígéretet ad neki arról, hogy Isten gondoskodni fog róla, ha engedelmeskedik az Úr parancsának.

Nézzük meg az asszony válaszát! „*A asszony elment, és Illés szavai szerint járt el. És evett ő is meg az asszony és a háza népe is mindennap*” (15. vers). A fejezetben továbbá ezt olvassuk: „*A lisztesfazék nem ürült ki, az olajoskorsó sem fogyott ki az Úr ígérete szerint, ahogy ígéjében, Illés által, megmondta az ÚR.*” (16. vers).

Ez is gyönyörű válasz Isten hívására. Cselekvő válasz – akárcsak Jónásé volt, mégis mennyire más! Egy özvegyasszony, akinek már csak az utolsó falatja maradt, hitben kilépve ételt ad a számára ismeretlen férfinak, a Baál-imádás földjén, és Illés Istenére bízta saját maga és fia ellátását. Szavak nélküli válasza maga az engedelmesség – éppen az ellenkezője Jónás reakciójának.

Vajon te képes lennél erre? Ha te és a fiad a biztos halállal néznétek szembe, oda tudnád adni utolsó ételeket egy részét egy idegennek pusztán azért, mert Isten ezt kérte tőled?

Ez a névtelen asszony, a sareptai özvegy, rendkívüli módon válaszolt Isten parancsára (még akkor is, ha nem tudjuk pontosan, hogyan kapta az Úrtól ezt az útmutatást.)

Tekintsünk ezután egy fiatal szűzre, Máriára, aki jegyben járt egy tőle idősebb férfival, akinek feleségül ígérték. A történet Lukács 1:28-ban bontakozik ki: „*És hozzálépve így szólt az angyal: Üdvöz légy, kegyelembe fogadott, az Úr veled van!*” (Lk 1:28). Máriát megrettentette, hogy egy angyal jelent meg előtte, és a 30. versben ezt olvassuk az angyal bátorító szavairól: „*Ne félj, Mária, mert kegyelmet találtál Istennél!*” (Lk 1:30) Az angyal ezután elmagyarázta neki, hogy fiút fog szülni, „*akit nevez Jézusnak*” (Lk 1:31).

Képzeld magad Mária helyébe! Vajon hogyan reagálnál, ha egy angyal jelenne meg előtted? Mária őszinte kíváncsisággal kérdezi, miként történhet meg mindez. Így szól az angyalhoz: „*Hogyan lehetséges ez, mikor én férfit nem ismerek?*” (Lk 1:34).

Azután pedig elhangzik az egyik legszebb válasz az egész Bibliában – talán a legteljesebb és legodaadóbb felelet, amelyet ember adott Isten hívására. A 38. versben ezt olvassuk: „*Íme, az Úr szolgálóleánya: történiék velem a te beszéded szerint!*” (Lk 1:38).

Figyeljük meg azt is, mi történik ezután: az angyal arról beszél Máriának, hogyan készít számára Isten támaszt és bátorítást. Elmondja neki, hogy idős rokona, Erzsébet is gyermeket vár. Rámutat arra, hogy ő szintén hasonló helyzetben van: Isten hívta el, és csodálatos módon fogant meg gyermeke (vö. Lk 1:36). Erzsébet által Mária támogatást, megértést és bátorítást kaphatott.

Azt látjuk, hogy Isten megszólít egy ártatlan, fiatal szüzet, és olyan feladatra hívja el, amely rendkívül nehéz volt: szembe kellett néznie családjával és egész falujával úgy, hogy házasság nélkül vár gyermeket. Ez abban az időben súlyos botránynak számított. Isten azonban támogatást, bátorítást készített neki és megígérte, hogy vele lesz. Az angyal pedig ezekkel a szavakkal zárta üzenetét: „*Mert Istennek semmi sem lehetetlen.*” (Lk 1:37).

Mária nagyon világos és részletes elhívást kapott – olyat, amelynek betöltése egyáltalán nem ígérkezett könnyűnek. Tudta, hogy emberek rosszat fognak mondani róla, meg akarják majd szégyeníteni és megvetéssel illetik. Isten azonban adott mellé valakit, aki támogatja és bátorítja őt, és ígéretet is adott neki: Istennél nincs lehetetlen. Mária pedig alázattal alávetette magát az Úr akaratának.

Láthatjuk itt az Úrnak adott válasz legszebb formáját – a hívásra adott válaszok csúcspontját: bizalom és önatadás. Az egyszerű, fiatal szűz válasza ez.

De mielőtt azt mondanád: „Nos, ezek az emberek mind bibliai időkben éltek, akkor könnyebb volt”, nézzünk meg egy fiatal lányt a 1800-as évek végéről, Amy Carmichaelt. Egy korai kínai misszionárius, Hudson Taylor üzenetét hallgatva egyre inkább meggyőződött arról, hogy ő is misszionáriusi elhívást kapott. A hosszú történet röviden: valóban eljutott Japánba, ahol 15 hónapot töltött, ám egészségi problémái miatt végül Indiába kellett távoznia.

Bangalorében kezdett el szolgálni lányok között, akiket kényszerített prostitúcióból mentett ki. Ottthon alapított ezekben a gyermekeknek és több mint 1000 életet mentett meg. Egész életét ennek a szolgálatnak szentelte. Valaki egyszer megkérdezte tőle, hogy milyen misszionáriusnak lenni. A válasza ez volt: „A misszionáriusi élet egyszerűen szólva, lehetőség arra, hogy meghaljunk.”

És valóban így is tett: Indiában maradt egészen haláláig, 83 éves koráig. Sírkövén ez a felirat áll: „Ammi” – így hívták őt szeretettel azok a gyermekek, akikhez anyjuként kötődtek. Így válaszolt Isten hívására: „*Hinéni, íme, itt vagyok!*”

Nézzünk meg egy fiatal nőt is, aki 18 éves korában a Hetednapos Adventista Egyházban keresztként meg. Mimi Scharffenberg volt a neve. 1903-ban könyvterjesztőként (könyvevangélistaként) dolgozott, amikor egy álmot látott, amelyben idegen nők hívták meg őt, hogy menjen el hozzájuk. Ezt követően a Generál Konferencia felkérte őt, hogy misszionáriusként Koreába menjen. Igent mondott a hívásra és ezzel ő lett az első egyedülálló adventista női misszionárius Koreában. Megtanulta a nyelvet, tolmácként szolgált látogatók számára, bibliai tárgyú könyveket írt koreai nyelven, és angol műveket fordított le koreaira. Szolgálatának középpontjában a nők tanítása és saját nyelvükön való képzése állt. 35 évesen halt meg, miután életét teljes egészében Isten hívására adott válaszként élte le.<sup>2</sup>

## KÖVETKEZTETÉS

Ha feladatunk lenne kiválasztani embereket nagy dolgok véghezvitelére, vajon nem a legszebbeket, a legtehetségesebbeket, a legjobb családokból származókat és a legképzettebbeket keresnénk-e, hogy fontos szolgálatot bízunk rájuk? Mégis, ha végigtekintünk azokon, akikről ma szóltunk (Ézsaiás, Mózes, Jónás, Sámuel, Péter, a sareptai névtelen asszony, Mária, Amy, Mimi), milyen embereket látunk? Egyszerű embereket... éppen olyanokat, mint te és én.

És ha megnézzük, kiket hív el Isten, a Krónikák második könyve így szól: „*Mert az ÚR szemei áttekintik az egész földet, és ő megmutatja erejét azoknak, akik tiszta szívvel az övéi*” (2Krón 16:9) – az Őhöz ragaszkodóknak. Isten olyan hétköznapi embereket keres, akik készek rendelkezésére állni, és készek meghallani az Ő hívását – akik így felelnek: „*Hinéni, itt vagyok, teljesen átadva és rendelkezésedre állva, mindarra, amire elhívsz engem, Uram.*”

A „*Hinéni*” kimondásának ára van. Magában foglalja az énünk feladását, a saját terveink átadását, Isten akaratának elfogadását, még akkor is, amikor félünk. Néha még az életünket is késznek kell lennünk odaadni. De valójában csak annyit kell mondanunk Neki, hogy készek vagyunk. Ő pedig felkészít, megerősít, tanít és bátorít bennünket arra a feladatra, amelyet ránk bíz. A mi részünk csupán az odaszánás: „*Uram, itt vagyok. Hinéni.*”

És ha azt kérdezed most, azt állítom-e, hogy mindenkinek nemzetközi misszionáriussá kell válnia, a válaszom: nem ezt mondom. Azt mondom, hogy Isten mindannyiunkat sokféle módon használhat fel. Mindenkinek más az elhívása. De Isten mindannyiunkat használni akar a szolgálatban!

Mindannyiunknak döntést kell hoznunk: hogyan válaszolunk Isten szívünkben hangzó hívására; hogyan leszünk azok az emberek, nők, akiké az ÚR formálni akar bennünket; hogyan végezzük el a ránk bízott feladatokat – legyenek azok nagyok vagy kicsik –, és hogyan járjuk azt az utat, amelyet Ő szánt nekünk. Nem számítanak képességeink, nem számít életkorunk, nem számít végzettségünk, és nem számít a világ

<sup>2</sup> A történetről bővebben lásd: Chigemezi Nnadozie Wogu: „Scharffenberg, Mimi (1883–1919)”, in *Encyclopedia of Seventh-day Adventists* (General Conference of Seventh-day Adventists, 2021), [Encyclopedia of Seventh-day Adventists – Mimi Scharffenberg](#).

körülöttünk lévő zűrzavara sem. Ma szánjuk oda magunkat Neki! Legyünk elérhetőek és engedelmesek Neki, bízva abban, amit az angyal mondott Máriának: „Istennél semmi sem lehetetlen!” *Hinéni.*

– Vége a prédikációnak –

# Szeminárium 1

## Az Ő hangjára figyelve

ISTEN HANGJA ÉS HÍVÁSA AZ ÉLETÜNKBEN

Írta: Mary Ellen Winegardner

Majd az Úr szavát hallottam, amint ezt kérdezi: Kit küldjek el, ki lesz a követünk?  
Én [Ézsaiás] ezt mondtam: [„Hinéni”] Itt vagyok, engem küldj! (Ézsaiás 6:8).

Üdvözlünk „Az Ő hangjára figyelve” című délutáni szemináriumon. Ma délelőtt olyan bibliai és kortárs személyeket láttunk, akik meghallották Isten hívását az életükben, és megvizsgáltuk, hogyan válaszoltak ők erre az elhívásra. Ezen a délutánon arról fogunk beszélni, mit jelent figyelni – figyelni Isten hangjára és az Ő hívására az életünkben.

### 1. Tevékenység

Először arra kérünk mindenkit, hogy álljon sorba (vagy sorokba). (Végezzétek el az 1. tevékenységet az 1. tevékenységi munkalap utasításai szerint.)

Ha ez a játék ismerősnek tűnik, mintha gyerekkorunkból emlékeznénk rá, az nem véletlen – valóban ilyen játékról van szó. Mégis, fontos tanulságot hordoz: megmutatja, mennyire torzulhat egy üzenet, ha nem közvetlenül a forrástól halljuk, hanem csak közvetítések útján. Arra is rávilágít, hogy előzetes elképzeléseink, valamint a körülöttünk lévő zavaró tényezők könnyen akadályozhatják a figyelmes hallgatást.

Most pedig konkrétan is elmélyedünk mai témánkban: „Az Úr hangjára figyelve” – azaz Isten hangjára hallgatni. Elsőként az alábbi alcímmel foglalkozunk: „A hallgatás akadályai”.

### A HALLGATÁS AKADÁLYAI – A Lélek csendjének akadályai

#### Elfoglaltság

A világ számos társadalmában a zsúfolt elfoglaltság szinte tiszteletet élvez. Azokat, akik rendkívül elfoglaltak, valahogy fontosabbnak tekintik másoknál. Naptárjuk tele van írva mindennap a munka elvégzésével, a gyülekezeti szolgálattal, a társasági találkozókkal és egyéb kötelezettségekkel. Ám olykor éppen ez a túlszűfolt élet azt eredményezi, hogy már nem marad hely a csendes, nyugodt, Istennel töltött időre. Hol férne el az Úr ebben a sűrű napirendben? Még ha a túlságosan elfoglalt emberek be is iktatnak rövid csendes időt, az gyakran nem valódi nyugalomban, nem elcsendesedve és nem sietség nélkül történik.

#### Z a j

Sok ember életét szinte állandó zaj tölti ki, szinte minden percben. A kora reggelek a család készülődésének hangjaival telnek meg: az iskolába és munkába indulás zajjaival, a gyerekek, a házastárs, a szórakoztató eszközök vagy telefonhívások hangjaival. A munkahelyen pedig gyakran annyi minden történik egyszerre, hogy még egyetlen nyugodt gondolatnak sem jut hely. S amikor végre szabadidőhöz jutunk, sokszor azt is „zajjal” töltjük meg: közösségi média zajával, televízió zajával, vagy akár minőségi tartalmak folyamatos áradatával. Pedig ez a sok zaj nem engedi meg azt a csendet és békességet, amelyben meghallhatnánk Isten halk, szelíd hangját.

## **Fáradtság**

Néha annyi mindent csinálunk, hogy állandóan fáradtak vagyunk. Amikor végre leülünk a nap végén, szinte azonnal el is alszunk. Vagy annyira kimerültek vagyunk folyamatosan, hogy alig tudunk figyelni, és egészen biztosan nem vagyunk éberek és készek arra, hogy meghalljuk az Úr hangját.

## **Szorosan kötődünk a gyülekezeti élethez (de nem élünk valódi kapcsolatban Istennel)**

Néha azt gondoljuk, hogy ha ott vagyunk a gyülekezetben, vagy gyülekezeti tevékenységet végzünk, az már elég kapcsolat Istennel. De annyira elfoglalhatnak bennünket a gyülekezeti feladatok – például a cserkész munka, a zenei szolgálat, a szombatiskola tanítása –, hogy közben nem marad időnk a Jézussal való személyes, bensőséges kapcsolatunkra.

## **Nincs igazi kapcsolat**

A legfontosabb oka annak, hogy nem halljuk Isten hangját, az, hogy nincs élő, nyitott kapcsolatunk Vele. Vagy azért, mert nem töltünk elég időt az Ő jelenlétében, nem olvassuk a Szentírást, nem szánunk időt a mély elcsendesedésre előtte; vagy azért, mert a tudatosan megtartott engedetlenség, a távolság leköti az időnket és a szívünket, és így nem maradunk valóban kapcsolatban a „Szólótóval”.

## **Megbeszélendő kérdések:**

Áttekintettük Isten hangjának meghallását akadályozó öt tényezőt. Szánjatok egy kis időt most arra, hogy az asztalotoknál (vagy ha nem asztalotoknál ültök, akkor 4–5 fős csoportokban) beszélgessetek ezekről az akadályokról, amelyek megnehezítik Isten hangjának meghallását. Ezután válaszoljatok a következő kérdésekre:

1. Azonosulsz-e valamelyikkel az öt felsorolt akadály közül? Ha igen, beszélj róla!
2. Melyik a leginkább meghatározó a saját életedben?
3. Vannak-e más akadályok is, amelyek itt nem szerepeltek? Ha igen, melyek ezek?
4. Készülj fel arra, hogy elmond a többieknek, melyik volt a legjelentősebb akadály a csoportotokban!

Beszélgétek meg csoportokban, milyen módon lehet „orvosolni” ezeket az akadályokat, illetve hogyan lehet leküzdeni azokat!

1. Tudtok-e mindegyik öt akadályra „megoldást” vagy „gyógyírt” találni? És mi a helyzet azokkal a további akadályokkal, amelyeket a 3. kérdésnél esetleg felvetettetek?
2. Készülj fel arra, hogy megoszd a csoportotok által kitalált egy vagy két kreatív megoldást!

Amennyiben van rá idő, kérj meg egy-egy embert minden asztaltól (vagy néhányat a kisebb csoportokból), hogy osszák meg, melyek voltak a legmeghatározóbb akadályok a csoportjuk számára, és milyen egy-két kreatív megoldást találtak ezek leküzdésére.

Ezután pedig áttérünk arra, hogyan teremthetünk lehetőségeket arra, hogy valóban meghalljuk Isten hangját.

**And how about the other ones you may have come up with in answer to question number 3 above?**

## **LEHETŐSÉGEK A HALLGATÁSRA, A FIGYELÉSRE**

## Isten Igéjének olvasása

A Biblia valóban Isten Igéje. Ha időt töltünk Isten szavainak olvasásával, közelebb kerülünk ahhoz, hogy megismerjük Őt. Nagyon fontos, hogy erre mindennap szánjunk időt. Érdemes ezt is beírni a naptárunkba, és úgy tekinteni rá, mint bármely más fontos találkozóra, amelyet nem hagyunk ki. Amennyiben időt szánunk arra, hogy olvassunk azokról, akikről a Szentírás beszél – különösen azokról, akik meghallották Isten hívását –, az teret ad a Szentléleknek, hogy csendben szóljon hozzánk és vezessen bennünket az életünkben. Érdemes jegyzetelni is mindarról, amit nap mint nap tanulunk az olvasás során. Zsoltárok 32:8-ban Isten így szól: „Bölcsé teszlek, és megtanítalak, melyik úton kell járnod. Tanácsot adok, rajtad lesz a szemem.”

Ellen White a *Fundamentals of Christian Education* című művében ezt írta: „Az Írások tanulmányozása és buzgó ima által minden lélek meghallhatja az Ő üzenetét: »Csendesedjete el, és ismerjéte el, hogy én vagyok az Isten.«”<sup>3</sup> Ezt is írta: „A Biblia Isten hangja, amely hozzánk szól, éppen olyan bizonyosan, mintha a fülünkkel hallanánk.”<sup>4</sup>

## Dicséret és hálaadás

Ebben a csendes, Istennel töltött időben fontos, hogy az Ő dicsőítésével kezdjünk! Ezt megtehetjük egy zsoltár olvasásával, a zenén keresztül, vagy akár egy napló vezetésével, amelyben feljegyezzük a dicséreteinket és hálaunkat az Ő áldásaiért és gondviseléséért. Érdemes leírni azokat a dolgokat is, amelyekben nap mint nap látjuk, hogyan vezet bennünket Isten.

## Imádság ideje

Az imádság Isten felé való odafordulás, a Vele való kapcsolat tudatos választása. Fontos, hogy imáinkban konkrétan kérjük Istent: szóljon hozzánk, és segítsen meghallanunk az Ő hangját. Másodsorban kérjünk meg másokat is, hogy imádkozzanak értünk, azért, hogy valóban meghalljuk Isten hangját és felismerjük az életünkre szóló elhívását. Ebbe bevonhatunk istenfélő testvéreket, barátokat, lelki mentorokat és lelkipásztorokat is. Kérjük meg őket, hogy kifejezetten azért imádkozzanak, hogy érzékenyek legyünk Isten szavára! „Isten hangjának egy másik módja, ahogyan hallhatóvá válik, a Szentlélek felhívásain keresztül történik, amikor Ő benyomásokat ébreszt a szívben” – finoman érintve meg lelkünket, belső késztetéseket és szelíd indíttatásokat adva, amelyek Isten akaratára irányítanak bennünket.”<sup>5</sup>

## Szombati nyugalom

Isten napi 24 órát adott nekünk minden héten arra, hogy egy másik ritmusban, más fókuszbán éljünk. Őrizzük meg a szombati órákat úgy, mint a hétköznapi terhek és stresszek alól való megszabadulás idejét, és örvendezzünk a szombat csendesebb, nyugodtabb, békésebb alkalmának. Használjuk fel ezt az időt arra, hogy még inkább élünk azokkal a lehetőségekkel, amelyek segítik Isten meghallását: olvassunk Róla, dicsőítsük Őt, imádkozzunk, elmélkedjünk, beszélgessünk másokkal Róla, és töltsünk időt természetben.

## Időtöltés a természetben

Egy másik gyönyörű lehetőség arra, hogy teret nyissunk Isten hangjának meghallására, a természetben való időtöltés – a fák, a növények, a virágok és a víz között, mindazok között, amelyeket Isten teremtett. „A Biblia után a természet legyen a legnagyobb tanítókönyvünk.”<sup>6</sup> A természet tökéletes környezet

<sup>3</sup> Ellen G. White, *Fundamentals of Christian Education* (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1923), 441.

<sup>4</sup> Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 6 (Mountain View, CA: Pacific Press®, 1900), 393.

<sup>5</sup> Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 5 (Mountain View, CA: Pacific Press®, 1889), 512.

<sup>6</sup> Ellen G. White, *Child Guidance* (Washington, DC: Review and Herald®, 1954), 45.

teremt arra, hogy meghalljuk Őt. „Mikor minden más hang elcsitul, s nyugodtan várakozunk Előtte, a lélek csendje még érthetőbbé teszi Isten hangját.”<sup>7</sup>

## Elmélkedés

Gyakran nem gondolunk vissza a múltunkra. Vagy azért, mert túl sok fájdalom kötődik hozzá, és inkább magunk mögött akarjuk hagyni, vagy egyszerűen túl elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy időt szánjunk rá. Pedig az életünk feletti elcsendesedő visszatekintés segíthet felismerni, hogy Isten mindvégig vezetett bennünket oda, ahol ma vagyunk. Lehet, hogy hoztunk rossz döntéseket, mégis Isten továbbra is vezet minket, amennyiben engedjük, hogy Ő irányítsa az életünket.

## 2. Tevékenység

(Ossz ki minden résztvevőnek egy „2. tevékenység” munkalapot. Kérd meg őket, hogy töltsék ki a feladatlapot! Szánjatok erre kb. 10–15 percet. Ezután beszéljétek meg közösen a munkalap kérdéseit!)

### Megbeszélendő kérdések:

1. Miközben végigmentél az életed egyes évtizedein, és próbáltál egy-egy témát írni az adott időszakra, nehéz volt-e megfogalmazni ezt?
2. Fel tudtad-e ismerni Isten kezének munkáját minden egyes évtizedben úgy, ahogyan talán korábban nem láttad?
3. Az éppen aktuális életszakaszodban látsz-e egy új irányt, amerre Ő vezethet téged?

## VÁLASZOK A HALLGATÁSHOZ, A SZÍV CSENDJÉHEZ

Ma délelőtt különböző emberek életén keresztül láttuk azt, hogyan válaszoltak ők Isten hívására. Most pedig engedjük, hogy ezek a tanulságok a saját életünket is megszólítsák, és személyesen érintsék meg a szívünket.

### Érvek/Megfontolások

Lehet, hogy már hallottad Isten hangját, az Ő hívását, hogy tegyél meg valamit Érte. Aztán azonban elkezdődik benned egy belső „vita”, valahogy így:

**ISTEN:** (Szelíd indíttatás, hogy vállald a szombatiskola vezetését, amikor éppen felkérnek rá.)

**ÉN:** „Uram, tudod, milyen zsúfolt hetem lesz, nincs időm készülni, és szombatra teljesen kimerült leszek!”  
**VAGY:** „Uram, tudod, hogy XY \_\_\_\_\_ sokkal jobb ebben, mint én. Miért nem őt kéred meg erre?”

### Időbeosztás és tervezés

Néha annyira tervszerűen élünk, vagy olyan szigorú napirendet tartunk, hogy nem engedünk semmiféle „beavatkozást” abba, amit jó előre elterveztünk. Így amikor Isten bármilyen hívással vagy kéréssel fordul hozzánk, válaszunk gyakran így hangzik: „Uram, tudod, ez nincs benne az én tervemben vagy a naptáramban. Egyszerűen nem tudom beilleszteni. Az életem és a céljaim nagyon fontosak számomra, és nincs rá időm, hogy ezt megtegyem.”

### Majd akkor, ha...

Talán te is az „majd akkor, ha...” típusú ember vagy. „Majd akkor fogom megtenni, ha megtanultam kevésbé akcentussal beszélni”, vagy „majd akkor, ha leadtam azt a tíz kilót, amit szeretnék”, vagy „majd

<sup>7</sup> Ellen G. White: *Jézus élete*. Advent Kiadó, Budapest, 1989, 302.

akkor, ha a gyermekeim nagyobbak lesznek.” Olyan sok ilyen kifogás létezik! „Majd akkor, ha elvégzek egy retorikai tanfolyamot.”

(Alakítsatok ki 4–5 fős csoportokat, vagy beszéljétek meg ezeket a kérdéseket, ha asztaloknál vagytok!)

### **Megbeszélendő kérdések:**

1. Milyen belső vívódásaid vagy Istennel kapcsolatos küzdelmeid voltak már életed során? Ossz meg legalább egyet a csoporttal!
2. Nehezedre esik-e helyet hagyni a napirendedben a Szentlélek váratlan indításai számára? Vagy gondot okozna-e átrendezni a programodat a mai napra, ha Isten arra indítana, hogy segíts \_\_\_\_\_-nak/nek valamiben?
3. Nehezedre esne-e lemondani egy társasági eseményről azért, hogy inkább azt tedd, amire úgy érzed, Isten hív téged?
4. Tágabb értelemben véve: annyira eltervezted-e már az életed egy bizonyos irányba, hogy ha Isten arra hívna, változtass az életutad menetén, nem lennél rá készleges?
5. Előfordultak-e már benned ilyen gondolatok: „Majd megteszem, amikor...”? Ha igen, mik voltak ezek?

A mai beszélgetésünk fényében – arról, miként teremthetünk alkalmat arra, hogy meghalljuk Isten hangját, valamint mindazokról a kifogásokról és akadályokról, amelyek miatt oly sokszor nem válaszolunk Neki készleges szívvel – imádkozzunk azért, hogy a Szentlélek vezesse a szívünket mindaddig, míg 100%-ban ki nem mondhatjuk: „*Hinéni* – itt vagyok, készen és várakozva arra, hogy megtegyem mindazt, amit kérsz tőlem Uram.”

Arra hívlak benneteket, kötelezzétek el magatokat emellett... és írjátok be Bibliátok első lapjára – ahogyan e szeminárium szerzője is tette évekkkel ezelőtt – ezt a mondatot:

„**KÉSZ VAGYOK!**”

Majd írjátok alá, és dátumozzátok le!

„*Hinéni*” – *íme itt vagyok.*

– Vége az 1. sz. szemináriumnak –

# 1. sz. tevékenység

## Hallgatási gyakorlat

- 1. lépés: Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak sorokba egymáshoz közel! Ha csak néhányan vannak jelen, akkor alkossatok egy hosszú sort. Ha többen vannak, alakítsatok ki annyi sort, amennyi ésszerű – soronként legalább 10–12 fővel, hogy az üzenet több emberen végighaladjon.
- 2. lépés: Miután mindenki felsorakozott, válasszatok egy vezetőt minden sor élére!
- 3. lépés: Kérd meg a vezetőket, hogy sűgva olvassák fel a mellékelt igét a sorukban álló első személynek! Fontos, hogy ezt halkán, suttogva tegyék!
- A második személy ezután emlékezetből, szintén suttogva adja tovább ugyanazokat a szavakat a következő embernek, és így tovább, míg az üzenet el nem jut a sor utolsó tagjához.
- 4. lépés: A sor végén álló személytől haladva az első felé, a résztvevők felváltva mondják el, mit hallottak, vagy írják fel egy lapra/táblára elől.
- 5. lépés: Beszéljétek meg, mennyiben különböztek azok az igék vagy üzenetek, amelyeket a résztvevők hallottak, attól, amit eredetileg az első személynek olvastak fel!

## Megbeszélendő kérdések:

(A következő kérdéseket beszéljétek meg közösen, vagy az egész csoporttal együtt, vagy kisebb, 4–5 fős csoportokban.)

1. Mennyiben különbözött a sor végére eljutott igevers attól, amelyet eredetileg az első személy hallott?
2. Előfordult-e, hogy olyan szavakat „egészítettetek ki”, amelyekről azt gondoltátok, hogy odaillenek vagy annak kellene következnie? Vagy inkább arra hagytok, amit a másik személy mondott nektek?
3. Mi jelentette a játék során a legnagyobb nehézséget? A túl gyors beszéd? A halk suttogás? Vagy a környezet zavaró tényezői?

## Felolvasandó bibliai igevers:

(Vagy választhattok egy másik, általatos kiválasztott igeverset is.)

Ezékiel 1:26

A fejük fölött levő boltozaton fölül egy zafírfényű trónus alakja látszott, a trónus alakja fölött pedig emberhez hasonló alak látszott.

## 2. sz. tevékenység

### Visszatekintés életem évtizedeire

#### Csoportvezetők:

1. Készítsetek elegendő másolatot a feladatlapokból minden résztvevő számára!
2. Gondoskodjatok arról is, hogy legyen elegendő toll vagy ceruza a résztvevőknek!
3. Kérjük, készítsetek elő asztalokat vagy íróáblákat, hogy a résztvevők kényelmesen tudjanak írni a feladatlapjaikra.

Osszátok ki minden résztvevőnek a feladatlapot, valamint egy tollat vagy ceruzát, ha nincs náluk saját!

<b>Életem évtizedei</b>	<b>Mi emelkedik ki?</b>	<b>Tanulságok</b>	<b>Az évtized témája</b>
<b>0–10</b>			
<b>10–20</b>			
<b>20–30</b>			
<b>30–40</b>			
<b>40–50</b>			
<b>50–60</b>			
<b>60–70</b>			
<b>70–80</b>			