

Mal og mediter

Et undervisningsopplegg om hvordan male iota kors med ungdom

Å male iotakors med barn og unge

Her får du hjelp og eksempler på hvordan man kan male det mindre iotakorset med barn og unge.

Mange reiser til Egypt for å nyte sol og bade, og for å se det Egypt er kjent for: pyramider og gravkamre. Ved disse stedene kjemper ofte mange om å selge souvenirs til turistene, som kan minne dem om reisen når de kommer hjem. En liten ting som mange kommer hjem med, er ankhkorset, eller nilnøkkelen. Det er et symbol i form av et kors med en sløyfe, i stedet for den øverste korsdelen. Symbolet kommer fra det antikke Egypt og er et symbol på livet. Disse ankhkorsene kan man finne på ulike steder, og da Egypt ble et kristent land, ble symbolet tatt over av de kristne.

Ankhsymbolet står for meningen med livet, eller nøkkelen til livet. Ankh hadde farger og symboler som forklarte livets mening. Den gamle tradisjonen med å male ankh, har etter hvert gått over i å male iotakors.

Gjennom å bruke farger, kan vi bevisst eller ubevisst uttrykke ulike ting. Svart er ofte forbundet med sorg, på samme måte som rødt er forbundet med kjærlighet. I vår tid har fargene ulik betydning og brukes på ulike måter.

I kirken brukes farger for å fortelle om hvilken tid på kirkeåret vi befinner oss i. Ulike tider, høytider og andre ting som skjer i kirken, forbindes med ulike farger.

Forberedelsestidens (ettertenksomhets, lidelsens og fastens) farge er lilla. Denne fargen brukes også ved sorg. Hvitt er festtidens farge og brukes når vi feirer jul og påske. Om det er tid for ettertanke og vekst, brukes fargen grønn (treenighetstiden). Rødt er åndes farge, og brukes når vi feirer pinse. Å peke på ulike ting ved hjelp av farger er en eldgammel skikk, og brukes over hele verden.

Iotakorset bygger på samme tanke: Ulike farger har ulik betydning. Hver farge vil lære oss noe om oss selv og om Gud.

Rødt: Kjærlighet

Gult: Selvbilde

Grønt: Vekst og fred

Svart: Grenser

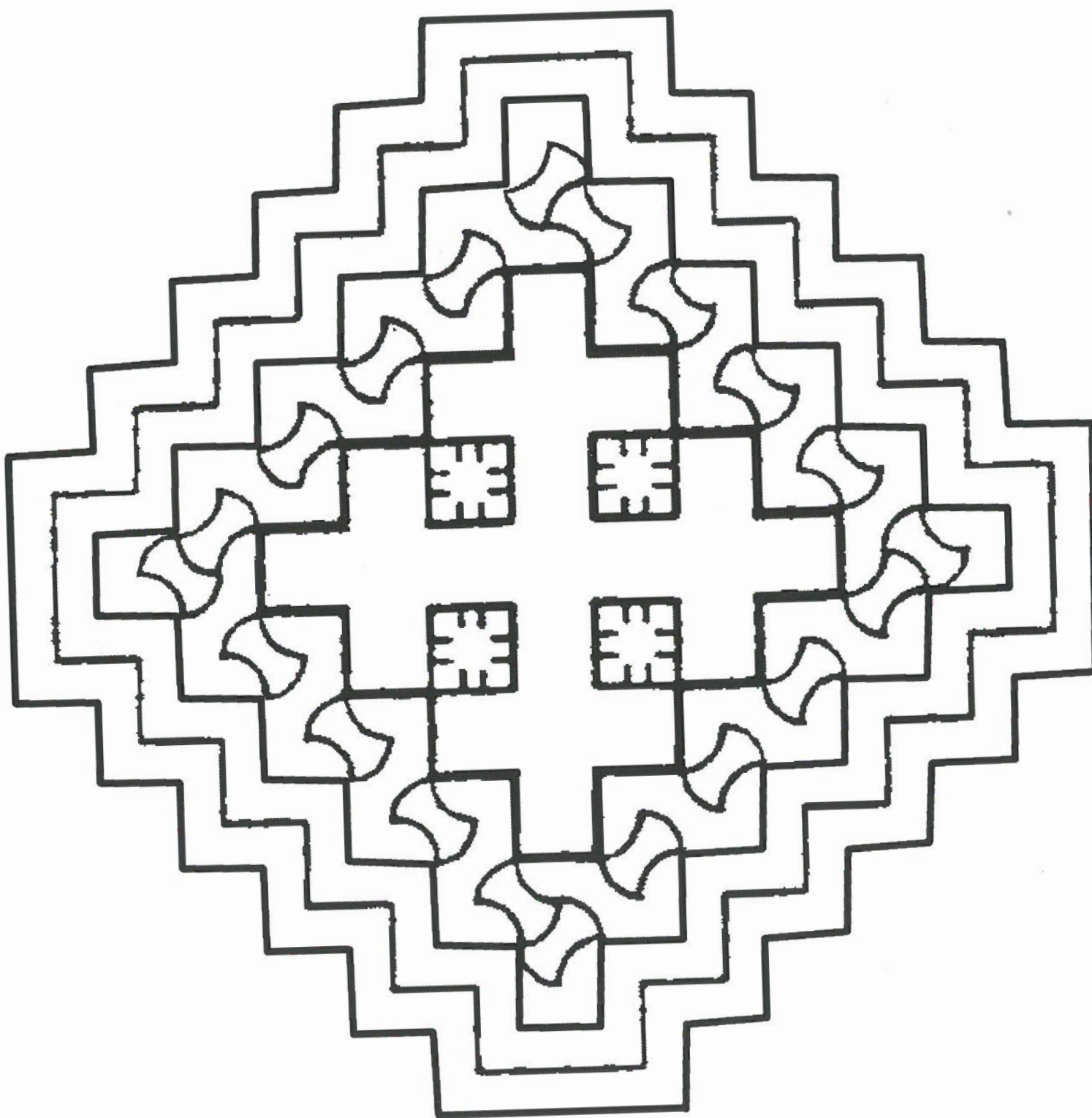
Hvitt: Det guddommelige i oss

Blått: Nåde og takknemlighet

Det er mulig å legge til ytterligere farger til iotakorset. Den blå fargen finnes ikke alltid med som en av grunnfargene. I eksempelmeditasjonene forekommer andre farger også.

Når man gjør iotakorsmeditasjoner med barn og ungdom, kan man velge om man vil gi instruksjoner til hvordan man maler, eller ikke. Her følger et eksempel på hvordan dette kan gjøres.





Den røde fargen

Kjærlighet

Kjærlighet handler om å dele av seg selv til andre og ikke bare tenke på seg selv. Kjærlighet kan finnes mellom to personer, men også mellom slekt og venner. Vi gir og får kjærlighet.

Alle trenger kjærlighet for å kunne leve. Du og jeg vil kjenne oss elsket. Får du ikke kjærlighet, begynner du å søke etter den. Kanskje du til og med endrer din måte å være på for at andre skal like deg. Til slutt vet du ikke hvem du er.

Iblant kan det kanskje føles som om du gir og gir kjærlighet og omtanke til andre mennesker uten å få noe tilbake. Til slutt kjennes det som om du ikke har noe mer å gi, og du kjenner deg tom.

Vannglasset – et eksperiment

Illustrer hvert moment mens du snakker. Du trenger å ha begge hender fri. Lær deg teksten under skikkelig, så du ikke trenger lese mens du gjør dette. Føler du deg usikker, kan du hoppe over det og gå videre.

Materiell: To glass, en gjennomsiktig glassmugge med vann og et brett å vise eksperimentet på.

1. Kjærligheten mellom mennesker er som to glass med vann.
Fyll to glass halvfulle med vann fra vannmuggen.
2. Du gir og får kjærlighet.
Hell vann mellom glassene.
3. Noen ganger føles det som om du gir mer enn du får. Da kjenner du deg tom.
Hell over vannet fra det ene glasset til det andre.
4. Du trenger å komme i kontakt med kilden til kjærligheten, som er Gud selv.
Fyll glasset med vann fra muggen.
5. Da kan du dele fra deg selv av Guds kjærlighet uten å bli tømt.
Hell vannet fram og tilbake mellom glassene, mens du innimellom fyller på fra kannen.
6. Gud er kilden til kjærligheten. Den kilden gir deg muligheten til å gi kjærlighet til andre selv når du ikke får like mye tilbake. Du trenger ikke gjøre deg til for å få kjærlighet fra Gud. Gud elsker deg akkurat som du er. Gud finnes alltid hos deg og du tilhører Gud. Guds kjærlighet til deg tar aldri slutt. Den fyller deg til bredden.
Slipp ned det ene fylte glasset i kannen. Det kommer nå til å se mye større ut enn det andre.
7. Guds kjærlighet, kilden, hjelper deg å gi kjærlighet til andre. Gud er kjærlighet. Kjærligheten gir liv. Skaperverket er et uttrykk for Guds kjærlighet. Den gir oss et bilde av hvem Gud er. Gud skapte deg og meg i sitt bilde. Vi trenger andre mennesker for å gi kjærlighet og for å få uttrykke den kjærligheten som kommer fra Gud.

Fortellingen om munken og tyven

En munk var på vei hjem. Når han nærmet seg hjemmet sitt, så han en tyv som sprang ut av huset hans med det lille han eide. Han så at tyven hadde mistet en del av eiendelene hans på bakken, så han tok dem opp og sprang etter tyven for å gi ham det tyvgodset han hadde mistet. Munken tenkte at tyven sikkert trengte tingene hans mer enn han trengte dem selv.

Når tyven hørte munken rope etter ham, stoppet han. Tyven ble så forbauset over at munken var villig til å gi ham alt han eide i stedet for å dømme ham at han ga tilbake alt han hadde stjålet.

Munken hadde forstått at kjærlighet kan forandre mennesker.

(Dette er en av fortellingene om den hellige Makarios, hentet fra *Ørkenfedrenes tankespråk*.)

Spørsmål å tenke på/over:

Hva tenker du når du hører dette?

Hva gjør du for å få kjærlighet?

Hvordan viser du kjærlighet?

Hvordan vet du når noen viser deg kjærlighet?

Fortjener alle kjærlighet?

Når vi maler:

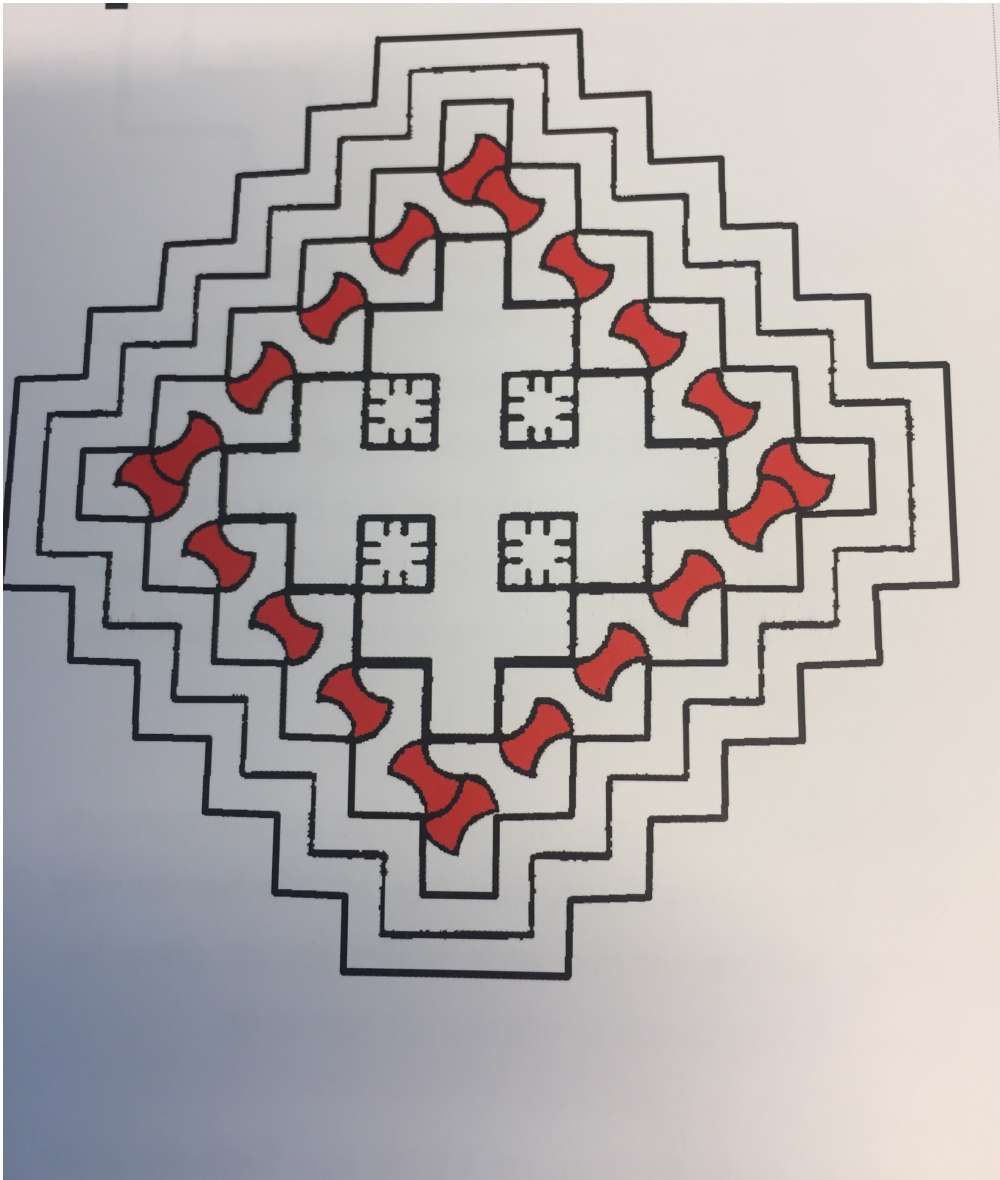
Tenk på at du er verdt å elses som den du er. Mal iotategnene med rødt.

Bibelfortelling:

Joh 13,34-35 Ett nytt bud: Dere skal elske hverandre.

Luk 19,1-10 Fortellingen om Sakkeus som fikk kjærlighet og omtanke av Jesus og derfor angret på det han hadde gjort mot andre og i stedet viste dem sin kjærlighet gjennom å betale tilbake det han hadde tatt.

Luk 6,27-36 Elsk deres fiender.



Den gule fargen

Selvbilde

Alle spiller vi ulike roller. På skolen, hjemme, på trening, med vennene våre ... Noen ganger får man en rolle, andre ganger tar man en rolle selv.

Fortellingen om spionene

I Fjerde mosebok fortelles det at Moses sender ut tolv speidere for å undersøke landet som Gud har lovet dem. De tolv så landet og kom tilbake.

Ti av dem sa: «Landet flyter av melk og honning og det vokser mye der. Men folket er sterkt, byene er store, og menneskene er som kjemper. Vi klarer aldri å innta det landet. Vi er som små maur i sammenligning med dem.»

De andre to sa: «Landet er godt og menneskene sterke, men med Guds hjelp skal vi klare å beseire dem.» De to speiderne så sin verdi og stolte på Gud.

Om vi ikke ser på oss selv som Guds avbilde, så ser vi ikke hele vår verdi. Da kan mennesker lede oss hvor som helst, kanskje dit vi ikke vil.

Om du tror at du ikke har noen verdi som den du er, begynner du kanskje å gjøre deg til. Det er som å ta på seg en maske framfor ansiktet, og begynne å spille en rolle. Du prøver å være som du tror at andre vil at du skal være. Da kan du ikke stole på at den kjærligheten og takknemligheten du får er til deg selv, den du er bak masken.

Dette forteller også en del om hvordan vi ser på andre mennesker. Vi spiller alle ulike roller iblant, men det er viktig å prøve å være ærlig og sann mot seg selv og andre. Om du kan se på deg selv som verdifull, kan du også se på andre som verdifulle.

Du er den du er – og du er et speilbilde av Gud. Du er like verdifull som alle andre, ingen er over deg og ingen er under deg. Du trenger ikke legge til noe; du har en verdi i deg selv. Du er tilstrekkelig. Gud elsker deg for den du er, ikke for det du gjør.

Spørsmål å tenke på/over:

Hvilken rolle har du? Hjemme? På skolen? Med venner? Her?

Må du være på en spesiell måte for å bli likt?

Når vi maler:

Ser andre deg for den du er eller ser de en rolle du spiller?

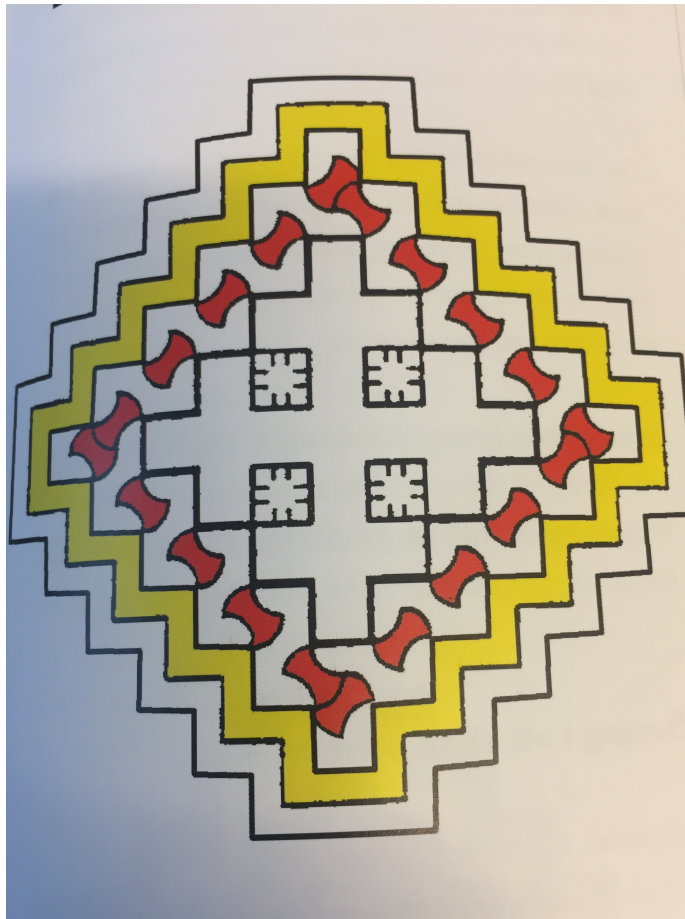
Mal det nest ytterste feltet gult.

Bibelfortelling:

1 Mos 1,27 Gud skapte menneskene i sitt bilde.

4 Mos 13, 14,1-10 De tolv spionene

Joh 4,1-42 Den samaritanske kvinnen.



Den grønne fargen

Vekst og fred

Har du noen gang opplevd å ønske deg noe, og tenkt at: «hvis jeg får dette blir livet mitt perfekt!» Men så viser det seg at det er ikke helt riktig, for etter en liten stund ønsker du deg noe nytt. Vi jager stadig på noe nye ting, og bli kanskje aldri helt fornøyde. Du opplever kanskje ikke fred enda du får alt du ønsker deg.

Harmoni i livet handler om din relasjon til andre, til tid og til ting. Du trenger en balanse mellom ulike ting i livet: aktivitet–hvile, hjemme–borte, skole–fritid, familie–venner, osv.

I Andre mosebok kan vi lese om hvordan Gud lovet Israelfolket tre ting:

- Gud skulle beskytte dem hele tiden. Folket fikk mat (manna) i ørkenen.
- Gud skulle gi dem landet som fløt av melk og honning.
- Gud skulle følge dem hele tiden gjennom en skystøtte om dagen og en ildstøtte om natten.

Egentlig hadde de allerede det Gud hadde lovet dem, men de forsto det ikke. De trodde at det var noe som skulle skje i framtiden når de kom til det lovede landet. De nøt ikke av Guds nærvær akkurat der og da, men ventet hele tiden på noe som skulle komme: landet som fløt av melk og honning.

Det er nå som gjelder. Det kan vi lære av denne bibelfortellingen. Ofte tror vi at det skal bli bedre senere, men det er viktig å prøve å se det vi faktisk har her og nå og være takknemlige for det.

Spørsmål å tenke på / over:

Er det vanskelig å få balanse i livet mellom hvile og aktivitet?

Tenker du mer på hva som skal skje i framtiden enn på det som er akkurat nå?

Hva trenger du for å bli rolig og harmonisk?

Når vi maler:

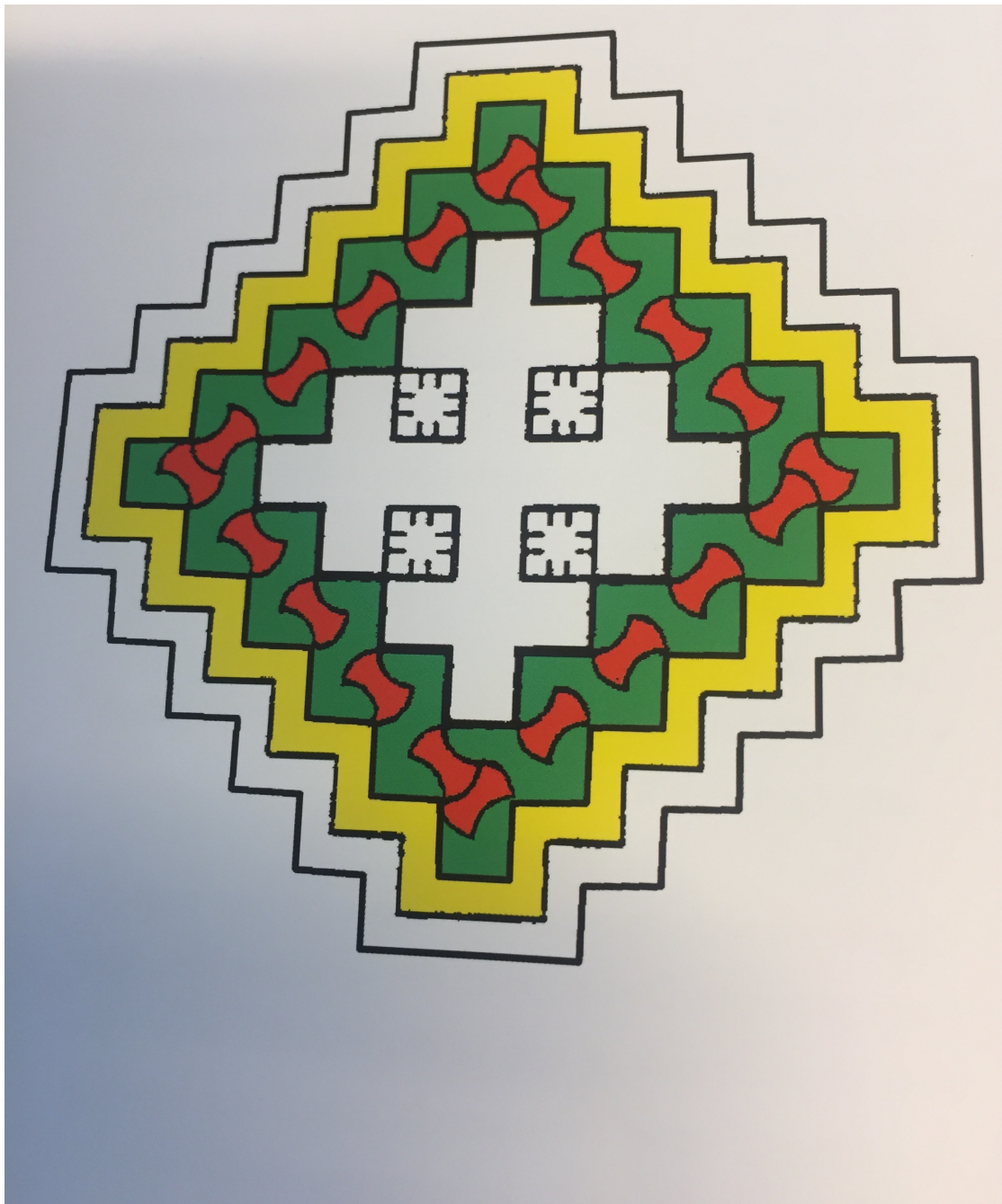
(Bruk fantasien!) Fantaser om en plass der du får hvile. Mal fetlet rundt de røde iotategnene grønne.

Bibelfortelling:

2 Mos 13 Guds løfte til folket.

Sal 139 En salme av David.

Fork 3,1-15 Alt har sin tid.



Den svarte fargen

Grenser

Lover og regler trengs – de er til for å beskytte de som lever i samfunnet. Å følge gode liver er bra, for de ble laget med tanke på omsorg for oss mennesker. Mange dommere har svarte klær – kanskje det skal si noe om grenser og når man går over dem.

Den svarte fargen handler om dine egne grenser, hva du klarer og hva du vil. Alle trenger grenser i livet. Det kan være å si nei til noe som du vet er feil eller som du opplever er feil for deg. Vær ikke redd for å sette grenser og våge å si fra tydelig når noe kjennes feil. Det er greit å si nei. Når det gjelder din egen kropp, har du alltid rett til å si nei.

Det kan også handle om fritiden din. Kanskje du ikke orker å holde på med masse sport eller andre fritidsaktiviteter. Til og med om det kan være veldig rolig, trenger vi hvile av og til. Lytt til deg selv og lytt til kroppen din, hva den orker.

En del grenser eksisterer for din egen sikkerhet og trygghet. Foreldre setter grenser som av og til kan virke rare, men de gjør det for ditt eget beste. De mener godt, selv om det kan virke slitsomt.

Øvelse i å sette grenser

Materiell: papir og pinner.

Vi trenger å øve oss i å våge å stå for det vi virkelig mener, og våge å si fra når noe er feil. Denne øvelsen handler om å sette grenser for seg selv og dermed se sin verdi.

1. Alle tar en papirlapp, bretter den sammen på midten og skriver JA på den ene siden og NEI på den andre.
2. Still et ja- eller nei-spørsmål som alle skal svare på. Tenk gjerne ut egne spørsmål som passer gruppen eller se forslag under. Svaret skal vises opp sånn at de andre kan se.
3. Tenk over sammen om det kan være sånn at svaret som står som er vendt mot deg selv er det du egentlig mener, bare at du ikke tør å vise det? Er det sånn? I så fall, hvorfor?

Spørsmål å tenke på/over:

Er det greit å lyve for ikke å gjøre noen lei seg?

Er et greit for deg å være med hvem som helst?

Kan man alltid stole på deg?

Skal man alltid stille opp for sine venner og på det de vil gjøre?

Når vi maler:

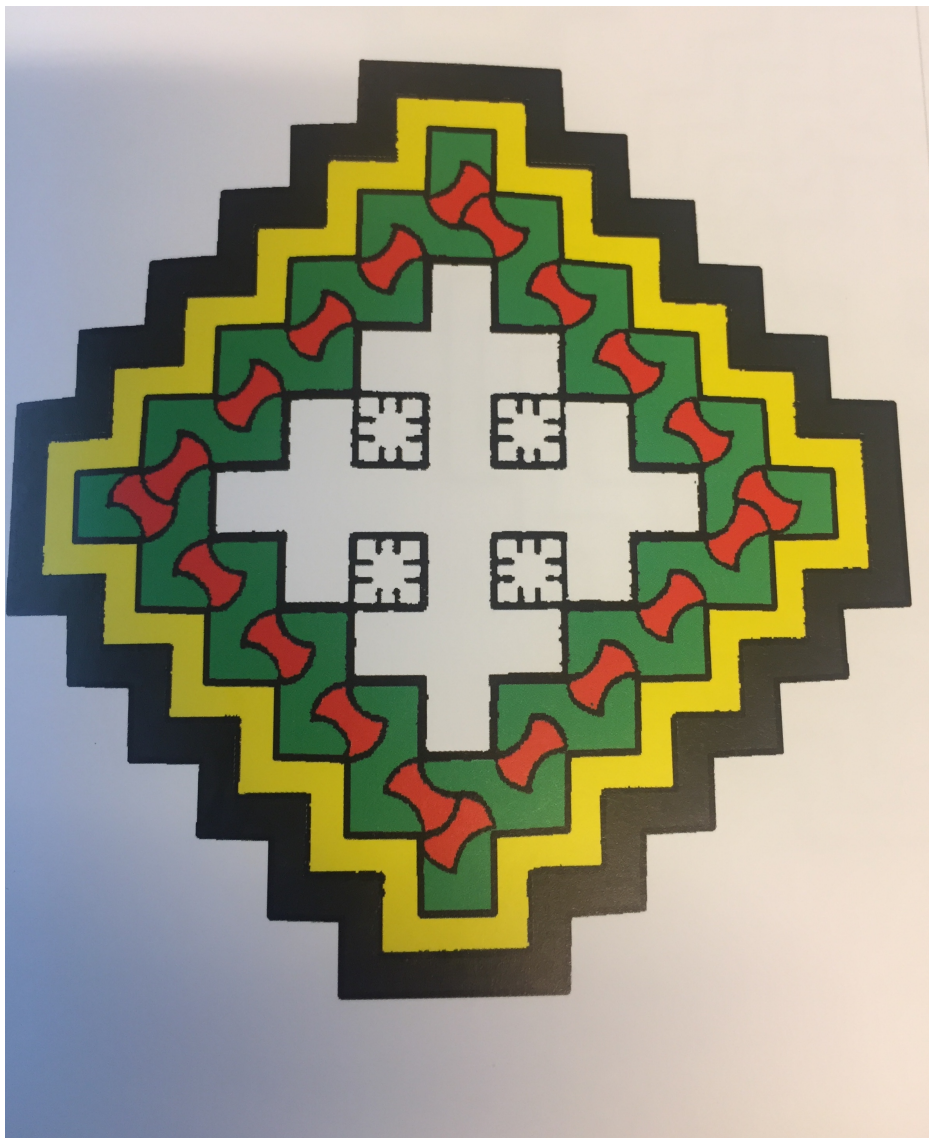
Hvor går dine grenser? Tør du å si nei?

Mal den ytterste rammen svart.

Bibelfortelling:

2 Mos 20,10 Guds bud. Gud har gitt oss regler som vi trenger for å få et bra liv.

Matt 22,36-40 Det doble kjærlighetsbudet (Jesu sammenfatning av budene).



Den hvite fargen

Det guddommelige i oss

Det finnes godhet i alle mennesker, innerst inne. Ingen er helt og holdent onde. Den hvite fargen vil minne deg om at Gud alltid er med deg. Selv om du glemmer Gud, er Gud i deg i alt det gode du gjør og er.

Gud kan beskrives på mange ulike måter. En måte er å si at Gud er treenig. Det betyr at Gud viser seg på tre ulike måter, selv om Gud fortsatt er én.

- Gud er Far, som skapte alt. Derfor kalles Gud også Skaperen.
- Gud er Sønnen som gikk på jorden. Sønnen fikk navnet Jesus og døde og sto opp for våre synders skyld, og for å vise hvordan Gud er.
- Gud er Den hellige ånd, hjelperen, som er Guds kraft til deg her og nå. Gud er samtidig Far, Sønn og Ånd.

Gud er Gud, men vi gir Gud ulike navn. Det er en hjelp for oss mennesker å forstå litt mer av hvem Gud er.

Dåpen og Den hellige ånd

(Her kan du vise fram en seddel med vannmerke.)

Dåpen kan sammenlignes med et vannmerke. Vi vet at vannmerket ikke går an å ta bort. Sånn er det også med vår dåp. Vi har fått Den hellige ånd, hjelperen, som en gave i dåpen. Det gjelder alle som har blitt døpt. Det går ikke an å endre på eller ta bort.

Jesus kaller Den hellige ånd for «hjelperen». Han sa til disiplene før han forlot dem, at han skulle be Gud gi dem en hjelper som alltid skulle være med dem. Jesus har lovet å alltid være med deg og meg gjennom Den hellige ånd, hjelperen. Den hellige ånd er Gud, her og nå.

For å vokse som kristne trenger vi å være sammen med Gud. Gjennom bønn, bibellesning og gudstjeneste får du og jeg være sammen med Gud, oss selv og hverandre. Gud finnes i deg og hjelper deg til å gjøre det gode og se det gode i deg selv og andre.

Spørsmål å tenke på /over:

Behandler du andre som du vil at de skal behandle deg?

Hvordan tenker du om Den hellige ånd?

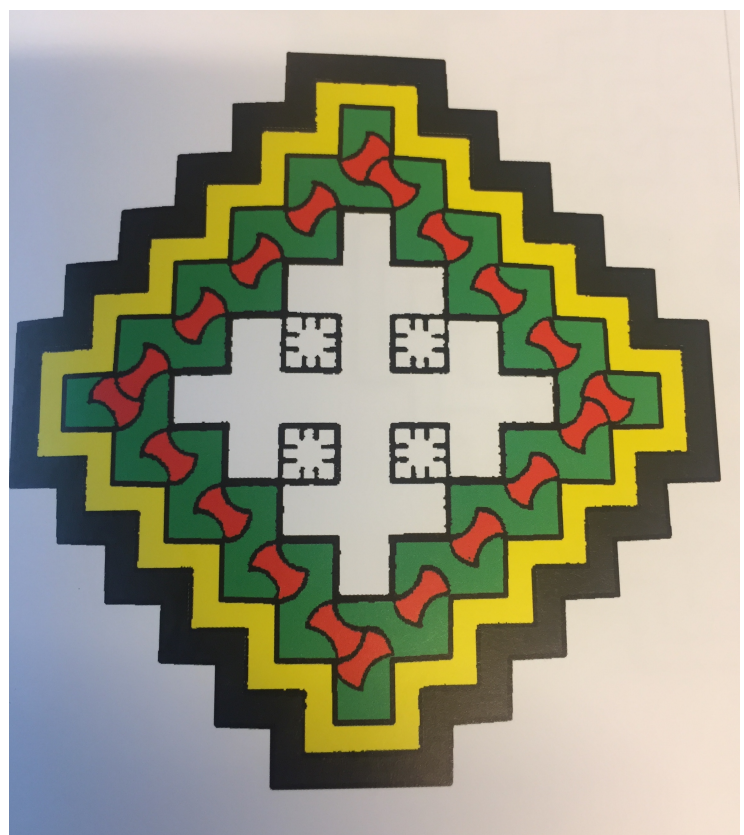
Hvordan bruker du å være sammen med Gud?

Når vi maler:

Tenk på at Gud omslutter deg på alle sider og holder deg i sin hånd. Mal korset i midten hvitt, eller la det forbli umalt.

Bibelfortelling:

Matt 7,12	Den gylne regel.
Joh 14,16; 25-31	Om Hjelperen – Den hellige ånd.
Matt 18,1-5	Hvem er størst i himmelriket?



Den blå fargen

Nåde og takknemlighet

Himmelen er blå og binder sammen himmel og jord. Man kan se himmelen som et bilde på forbindelsen mellom Gud og oss mennesker.

Ditt liv er en gave fra Gud. Også alle andres liv er en gave fra Gud. Vi er alle skapt i Guds bilde. Du kan være takknemlig for hva andre gjør for deg og se det som en gave fra Gud. Mange ganger glemmer vi å takke hverandre for den hjelp vi får.

Livet handler om å være til for andre og hjelpe hverandre. Du kan kanskje blir sur og sint når noe ikke går slik du vil. Det er lov å bli sint når livet ikke er som vi ønsker. Men da kan det hjelpe å tenke på alt som du har å være takknemlig for. Alt det som Gud gir deg hver dag, og det som dine venner gir deg. Da kanskje du føler deg litt bedre.

Takk Gud for livet. Det er den største gaven av alle.

Spørsmål å tenke på/over:

Tror du at det spiller noen rolle om du takker eller ikke?

Har du gjort noe for noen andre uten at personen forventet det?

Hvordan reagerte denne personen da?

Når vi maler:

Hvem vil du takke og for hva?

Mal de små firkantene inne i det hvite korset himmelblå. Om barna er litt eldre, kan de male slik at et lite umalt kors framtrer i det blå.

Bibelfortelling:

Luk 17,11-19 Fortell for barna om da Jesus helbredet ti spedalske. Bare én kom tilbake for å takke. Hvor ble det av de andre?

4 Mos 6,24-26 Velsignelsen – en nåde. Takk for at vi får den av Gud.

