



**Hálaadás**

# Hála (Bevezető)

---

A baptista közösségekben gyakorolt Hálaadó ünneppel kapcsolatban számos kérdés merülhet fel. Ezek közül az egyik leggyakrabban ismételt kérdés a kialakulásával kapcsolatos. Gyakori elképzelés szerint ez az ünnep az USA-ból származik.

Valóban így van? A baptista közösség egyszerűen átvette, és saját képére formálta a Lincoln elnök 1863-ban november végén elrendelt hálaadónapot (thanksgiving), amely az Európából Amerikába kihajózott puritánok megmenekülésének örömeire 1621-ben megtartott hálaünnepre emlékeztet?

A baptista gyülekezetekben ünnepelt hálaadónapot valójában a 19. század második felében Németországból hozzánk érkező baptista missziómunkások honosították meg Magyarországon. Alapja a német Erntedan fest, azaz a termésért való hálaadás ünnepe. Az európai kereszténységben a 3. század óta elterjedt szokás volt, hogy egy őszi vasárnapon ünnepi istentisztelet keretében megköszönték a termést adó Isten gondviselő szeretetét. Ezt az ősi ünnepet a reformáció egyházai is megtartották, és helyét a szeptember 29-i Mihály-napot követő első vasárnapra tették. Az ünnepnap a Biblia üzenetével való azonosulás miatt rohamos gyorsasággal vert gyökeret a baptista gyülekezetekben a 19. század végén és 20. század elején. Az európai hálaadás napja tehát több mint egy évezreddel megelőzte az amerikaiakat.

(forrás: baptist.hu)



# Hála fontossága

---

*„Aki elfelejti a hála nyelvét, sosem lesz beszélő viszonyban a boldogsággal.”* (John Robbins)

A hála érzésével kapcsolatban csak az elmúlt két évtizedben szaporodtak meg a tudományos kutatások. A pozitív gondolkodás és érzelmek pszichológiájának előretörése hozta magával az egyik leggyakrabban átélt érzelemnek a hála érzésének kutatását. Ezen kutatások azt az összefüggést találták, hogy a hála átélése járul hozzá leginkább ahhoz az általánosan keresett jólléthez, melyet boldogságként ismerünk.

Ennek okai a következők lehetnek:

- a hálát átélő személyben a pozitív érzelmek megélése nagymértékben csökkenti a negatív érzelmi hatásokat
- a hálát kiváltó személy felé való nyitottság, általánosan nyitottabbá tesz más emberek és kapcsolatok felé
- a hálás személy segítőkészebb, így több pozitív kapcsolatot tud kialakítani
- a hála átélése, viszonzása általánosan kezdeményezőbbé teheti az embert ismeretlen helyzetekben is
- a hálával telt személy reménykedőbbben látja a jövőt
- hála nem csak mások felé tesz elfogadóbbá, hanem magunk felé is
- a hála segít abban is, hogy ne vegyük természetesnek a dolgokat és jobban értékeljük kapcsolatainkat, lehetőségeinket, értékeinket

Általánosságban összefoglalható, hogy a hála megélése, viszonzása jobb életminőséget biztosíthat számunkra.



## Hála (Istennek)

---

*„Ha az Istennek, és teljesítsd a Felségesnek tett fogadalmadat! Hívj segítségül engem a nyomorúság idején! Én megszabadítlak, és te dicsőítesz engem.” (50. Zsoltár 14-15 versek)*

A hála érzését valamilyen formában mind átéljük. Lehetünk hálásak konkrét embereknek, a sorsnak, a véletlennek. Az Istennek való hála különbözik ezektől. Nem az érzés tekintetében, hanem amiatt, hogy hívőként Isten jóságába és mindenhatóságába vetett hitünkől táplálkozva, több emberben, helyzetben, láthatjuk meg, hogy miért is lehetünk hálásak.

Ez nem történik automatikusan, erőfeszítést igényel. Időt, figyelmet kell áldozni arra, hogy megértsük, meglássuk, hogy miért lehetünk hálásak. Ez nem a múlt, vagy a jelen átértelmezését jelenti, hanem annak megértését, hogy Isten meg akar áldani minket. Az élet forgatagában, a napi küzdelmek között, nem mindig látjuk meg a jó dolgokat sem. Az áldozat éppen az, hogy energiát fektetünk abba, hogy meglássuk Isten keze nyomát az életünkben.

Ha ezt meg tudjuk élni, akkor nehézségek idején nem megkeményedik a szívünk, hanem Istenhez fordulva megtapasztalhatjuk, hogy „reményteljes jövőt” szán nekünk.

Mikor keressük, hogy miért lehetünk hálásak, majd hálánkat kifejezzük Istennek, lelkünk megláthatja a kiutat, része lehet abban a szabadságban, amely egy boldogabb élet felé vezet bennünket.



# Teljes Szívből



1. Tel - jes szív-ből (Tel - jes szív-ből) ál-dom ne-ved (ál-dom ne-ved)



Tel - jes lényem (Tel - jes lényem) zeng di - csé - retet. (Zeng dicsé - retet.)



Hoz - zád vá-gyom (Hoz - zád vá-gyom) min - den napon, (min - den napon,)



Hű - en já - rok (hű - en já - rok) az ú - ta - idon, minden ú - tadon.



Hoz - zád száll - jon min - den há - la, hoz - zád száll - jon



min - den szó, E - gye - dül csak Te vagy mél - tó,



nincsen sen - ki Hoz - zád fog - ha - tó!

2. Térdet hajtok (Térdet hajtok)

A király előtt (A király előtt),

Vedd az életem (Vedd az életem),

Légy Úr minden fölött, mindenem fölött.

Bátran nézek (Bátran nézek)

Trónod felé (Szent trónod felé),

Benned bízom (Benned bízom),

Csak Te adsz reményt, csak Te adsz reményt.

Hozzád szálljon...





## Hálaadás minden helyzetben

---

A hálaadás több, mint pozitívan gondolkozni az életünk dolgairól. Sokan szeretik hangsúlyozni, hogy „mindenben van valami jó”, ám akármennyire is jól hangzik, ez nem állja meg a helyét. Lehetnek olyan dolgok az emberi életben, amelyekben alapvetően nincs semmi jó, ezért nem is kell őket megszépíteni. A Biblia mégis arra hív minket, hogy „*mindenért hálát adjatok...*” (1Thesszalonikai levél 5. rész 18. vers) Mit kell ezen érteni? Hogyan lehetséges egy tragédia idején hálásnak lenni?

Pál apostol, aki leírta ezt a felhívást, sok terhet hordott az élete során. Nem valamilyen elméletről, emberi önámításról beszélt, amikor ezt papírra vetette. Sokszor átélte azt, milyen, amikor egy-egy terhelt élethelyzetben Isten kezébe veszi és átformálja a történéseket. Erről így írt: „*Azt pedig tudjuk, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál*” (Római levél 8. rész 28. vers).

De miért adjunk hálát a terhelt időszakokban? „*...mert ez Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra.*” (1Thesszalonikai levél 5. rész 18. vers) A lelkünk javára van, amikor a hálaadásban Istenre fordítjuk a figyelmünket. Megnyitja szívünket a bátorító és vigasztaló szavak meghallására, képessékké válunk a kiutak meglátására, készségesekké válunk a segítségre kinyújtott kezek elfogadására. Mindezt úgy, hogy a gondolkozásunkat nem torzítja a fájdalom, a kétségbeesés.



## Hálát adok, Uram



1. Há - lát a - dok, U - ram, az é - le - tért! Ró - lad zeng  
 2. Ha - tal - mad, Is - te - nem, min - dent föl - ér! Sza - vad - ra  
 3. I - má - dom, Szent A - tyám di - cső ne - ved! Te vagy a



é - ne - ket hegy, völgy sa ré! A na - po - kat te szá - mo -  
 en - ged - nek: ten - ger és szél, le - bo - rul - nak a csil - la -  
 vég - te - len nagy sze - re - tet. Ke - gyel - med ma in - gyen a -



lod,  
 gok!  
 dod,  
 U - ram, én min - de - nért há - lát a - dok!

## Hála, hogy itt a csendes reggel



1. Há - la, hogy itt a csen - des reg - gel, há - la, ha éj - re nap - pal jó;



Há - la, hogy min - den ó - rám gond - ját el - hor - doz - za Ő.

1. Hála barátért, testvérszívért, hála, hogy bennük bízhatom;  
Hála, hogy minden ellenségnek békéd hozhatom.
2. Hála a munka áldásáért, hála a boldog percekért;  
Hála, hogy adtál dalt is fényt is, adtál szép zenét.

# Hála, mint életmód

---

Nem egyszerű hálásnak lenni, vagy kimutatni hálánkat a másik felé, mikor kemény az élet. A hálás életmód kialakításához, mint bármely más szokáshoz több fontos összetevő szükséges.

1. Döntsük el, hogy szeretnénk gyakrabban meglátni, hogy miért lehetünk hálásak.
2. Szánjunk időt minden nap arra, hogy felidézzük a napi történeket Istennel közösségben. Hiszem, hogy Isten sok olyan dolgot is meg tud mutatni nekünk, amire elsőként magunk nem is gondolnánk.
3. Legyünk kitartóak a hálaokok felkutatásában. A szokások megszilárdulásához idő kell. Ne ijedjünk meg, ha több időre van szükségünk. Mindannyian más személyiségek vagyunk, nem beszélve életünk történetéről.
4. Mutassuk ki Istennek, embereknek, ha hálásak vagyunk.
5. Hagyjuk, hogy hála átjárja érzéseinket, átformálja szívünket, lelkünket és a gondolkodásunkat is.
6. *„Gyökerezetek meg és épüljeteK fel őbenne (Istenben), erősödjeteK meg a hit által, amint tanultátok, és hálaadásotok legyen egyre bőségesebb.”*  
(Kolossé levél 2. rész 7. vers)

Elindulni ezen az úton talán nem könnyű, de azon járva egyre bőségesebben láthatjuk meg a hálaokokat és élhetünk olyan életet, mely számunkra és mások számára is egyre gyümölcsözőbb lehet.

A szöveg összeállításában közreműködtek Hajnal Zoltán Hit és nevelési igazgatóhelyettes és Rostás Péter iskolalelkész, a dalokat Bognár Erika válogatta.