

FORLØB

Du har brug for

- musik
- tekster (download dem her)
- madrasser eller liggeunderlag. (Invester gerne i sådanne. Du kan få dem til 30 kroner i et byggemarked)
- evt. tæpper

Fantasirejse: En engel besøger Maria

Før rejsen:

Børnene sætter sig på madrasserne. Hvis det er jeres første fantasirejse, så fortæl dem, hvad I vil lave sammen. Du kan f.eks. sige: ”En fantasirejse er en måde at slappe af på og finde ro. Det er ikke altid nemt. Der er så mange ting i vore hoveder, som vi kan have svært ved at slippe. Det samme gælder også jeres kroppe eller jeres kammerater her i rummet. Derfor laver vi først en øvelse til at slappe af på. Og mens I gør det, er der stille musik.”

Lad børnene lægge sig på madrasserne. Sæt dig blandt dem, tænd for musikken, og når alle ligger, begynder du med afslapningsøvelsen. Derefter fortsætter du med fantasirejsen. Husk at tale langsomt og roligt.

1. Afslapningsøvelse (evt. med stille musik)

Læg jer godt til rette. Det er bedst, at I ligger på ryggen.

Find en stilling, så I har det godt i kroppen.

Lad kroppen blive tung.

Mærk, hvordan den synker ned i underlaget.

Lad hovedet hvile tungt.

Giv slip i kæben og slap af i kinderne.

Måske står jeres munde lidt åbne.

Måske smiler I lidt.

Lad øjnene synke langt og dybt ind i hovedet. Luk dem.

Jeres fødder er slappe.

De falder lidt ud til siden.

Jeres ben er tunge. I kan mærke underlaget under dem.

Mærk, hvordan alle jeres muskler slapper langsomt af.
Træk nu vejret dybt ned i maven.
Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden.

Mærk, hvordan den kolde luft kommer helt ned i maven, så den bliver fyldt som en ballon og hæver sig,
og når I puster ud, sænker maven sig igen.
Mærk, hvordan jeres rygge fylder madrassen, og hvordan jeres skuldre falder ned.
Lad jeres arme og hænder være åbne ud til siden og åbne op mod loftet.

Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden.
Tag en rigtig dyb indånding.
Hold så vejret et øjeblik.
Så puster I ud.

Gør det én gang til.
Træk vejret rigtig dybt ind.
Hold vejret og pust ud.

Én gang til.
Ind gennem næsen.
Pause.
Puste ud gennem munden.

Din fantasirejse kan begynde.
Du rejser til en lille by.
Nazaret er en lille by i Galilæa,
i det nordlige Israel.
I Nazaret er der skæve huse
og krogede gader.
Gaderne snor sig ind imellem hinanden.
Husene er enkle.
De ligner små firkantede kasser.
De er hvide og har flade tage.
Og så har de ru overflader.

Du lader hånden glide hen over muren.
Muren er hård og ru.
Den er kold.
Solen kommer næsten ikke ned i de smalle gader.
Der er skygge.
Men ellers er det fint vejr.

Solen er stået op.
Det er tidligt om morgenen.
De, der bor i byen, er ved at vågne.
En hane galer.
Et får bræger.
En hund bjæffer.
En kat miaver.
Et barn græder.
Så kan man høre mennesker.
Nogen kommer ud af deres huse.
Du står nu foran et lille hus.
Der står et appelsintræ foran huset.
De store frugter hænger tungt på grenene.
Du plukker en frugt.
Den dufter frisk.
Frugten ligger tungt i din hånd.
Den er helt rund.
Skallen er hård.
Den har små prikker på overfladen.
Du går hen til det lille hus.
Du åbner en dør.
Der er et dørtrin.
Døren knirker lidt, da du skubber den til siden.

Du træder over tærsklen.
Der er et lille trin, som du skal træde op på.
Gennem et lille vindue falder lyset ind i huset.
Du misser lidt med øjnene for at se.
Dine øjne skal lige vænne sig til mørket.
Men nu kan du se.
Der er en ung pige.
Det dufter godt i huset.
Det er en dejlig duft.
Frisk brød.
Du snuser duften ind.
Pigen bager brød.
Du kan også dufte den søde appelsin, som du holder i hånden.
Pigen er i gang med at lave mad.
Men hov!
Noget falder på gulvet.
Det er en gryde, som er faldet på gulvet.
Pigen banker hårdt på noget.

Hun ælter dej.
Hun rokker frem og tilbage for at ælte godt.

Nu er der også en anden.
Hvem er det?
Det er en ung mand.
Han har en hvid klædning på.
Han er høj og ser stærk ud.
Og så er der en glans omkring ham.
Han er en engel.

Pigen står stille.
Hun ser på englen.
Det er nu helt stille.
Det er, som om alle lyde er blevet dæmpet.
Der er faldet en ro over alt.
En ro over hele verden.
Kun en stemme taler.
Sagte.
Det er englen, som taler.
Han taler til pigen.
Hej. Jeg er englen Gabriel.
Hans stemme er rolig.
Klar.
Som et musikstykke.
Ord flyver gennem rummet.
Pigen lytter til ham.
Han siger hendes navn.

Maria.
Gud har udvalgt dig.

Maria.
Du er noget særligt i hans øjne.

Pigen med navnet Maria er forvirret.
Hun har store øjne.
Du kan se, hun vil spørge om noget.
Hun undrer sig over englens ord.
Hun er helt overrasket.
Hvad skal ordene betyde?
Englens vinger sitrer.

Vær ikke bange.
Maria.

Gud er på din side.
Han er ved din side.
Gud er med dig.
Han har udvalgt dig.
Du vil blive gravid.
Et lille barn vil bo i din mave.
Det vil vokse sig stort.
Og så vil du føde det.

Du vil blive mor til en søn.
Du skal kalde ham Jesus.
Han vil få stor magt.
Han er Guds søn.
Han skal være konge.
Hans kongedømme vil vare evigt.
Maria stod helt stille.
Så rørte hun på sig.
Hvordan kan det gå til? spurgte hun.
Englen sagde:
Guds hellige Ånd vil komme over dig.
Guds kraft vil hvile over dig.
Derfor bliver dit barn helligt.
Og alle vil forstå:
Han er Guds søn.
Vær ikke bange.
Maria.

Gud er med dig.

Det sagde englen.
Maria nikkede.
Hun vidste, at hun ikke behøvede at spørge om mere.
Hun skulle bare stole på Gud.
Hun svarede:
Jeg er ikke bange.
Jeg siger ja til Gud.
Lad det ske, som du har sagt.

Så blev det helt lyst, og derefter var englen forsvundet.

Historien er færdig. Vent til børnene selv vender tilbage fra deres fantasirejse. De kan blive liggende lidt stille i et stykke tid. Evt. spiller du stille musik.

Lad børnene langsomt vågne.

Sig f.eks. I kan bevæge jeres hænder og fødder nu. Rul langsomt om og læg jer på siden. Når I er klar, så sætter I jer op.”

Derefter er det en god idé at tale sammen om fantasirejsen.

3. Samtale

Velkommen tilbage fra Nazaret!

Hvordan var det på fantasirejsen?

Hvor har I været henne?

Hvordan har I det?

Var der koldt eller varmt?

Hvordan lugtede det?

Kunne I lugte noget?

Var der mørkt eller lyst?

Kunne I se noget?

Hvordan har I haft det i kroppen?

Hvordan er det nu? Føler I jer lette eller tunge?

Sørg for at stille spørgsmål, der inddrager børnenes sanseindtryk.

Samtalen bør kredse om:

At være bange, at føle sig tryk, at være alene og naturligvis også om at føle nærvær.

Hvordan er det at blive valgt?

At få en opgave?

Du kan derfor stille nogle spørgsmål om:

Tror I, Maria var alene?

Bange?

Hvordan føles det at være bange? Alene? At få en opgave?

Brug gerne børnenes konkrete oplevelse i kroppen om at være bange.

Hvordan føles det at være bange?

Gemmer man sig?

Bliver man stille?

Får man gåsehud?

Eller bliver man anspændt?

Eller lader man, som om man klarer det?

Tal med børnene om, hvad der kan gøre dem bange.

Har I prøvet at være bange?
Hvad kan gøre jer bange?
Bliver I bange, når I er alene?
Når I får en ny opgave?

Tal også om, hvad der kan give dem nyt mod og trøste dem.
Hvad hjælper jer, når I er bange?
At nogen er der?
Kys og kram fra mor og far?
Én at tale med?
At der er en voksen?

Før til sidst samtalen over på dagens tema:

Guds nærvær. Gud er med os. Han elsker ethvert menneske.

Spørg børnene, om de kan huske, hvad englen siger til Maria.

Gud er hos dig. Gud er med dig. Gud er her.

Hvor er Gud henne? Er han langt væk? Et fjernt sted? Eller er han der, hvor vi lever? Midt i vores hverdag? Er Gud nær? Hos os? Sammen med os? Også, når vi er bange? Også når vi ikke kan mærke det?

Hvordan kan vi mærke, at Gud er hos os.

Kan vi tale med ham?

Fortæl børnene, at de altid kan tale med Gud. Bøn er ligesom en samtale med Gud. Man kan sige alt til Gud. Han lytter som en rigtig god ven. Vi kan fortælle, når vi er glade, når vi er kede af det, når vi er alene og også, når vi bobler af glæde.

Det kan skabe ro helt inde i hjertet, når vi kan tale med én, og når vi ved, at der altid er nogen, der lytter til os, og som vi kan tale med om vore tanker.

Afslut med en sang eller velsignelse:

Velsignelse: X, Gud har udvalgt dig. Du er noget særligt i hans øjne. Han vil altid være sammen med dig.