

TJENESTE

for menneskeheten er

TILBEDELSE



Hvordan liker du å hjelpe til i familien din? Rydde opp etter middagen? Ta vare på kjæledyrene dine? Hva med på skolen? Du kan hjelpe læreren med å rydde i klasserommet, eller passe på at det er fint i skolegården. Det er så mange muligheter!

Å delta i tjeneste tar tid og det kan være hardt arbeid. Men du kan få nye venner, oppleve nye steder og ha det gøy samtidig. Det kan gjøre deg i bedre humør hvis du er trist og lei. Å prøve forskjellige frivillige jobber kan til og med hjelpe deg med å finne ut av hva du har lyst til å jobbe med når du blir stor.

Bahá'íer tror at alle arbeidsoppgaver vi gjør i en ånd av tjeneste er det samme som å tilbe Gud. Bahá'í-skriftene sier: ***“Bønn og meditasjon er veldig viktig ... men handling og eksempel må gå hånd i***

hånd med dem ...” Selv små ting du gjør hjemme, som å dekke bordet eller hjelpe til med klesvasken, kan være en tjeneste for menneskeheten. Vitenskap, kunst og håndverk blir også sett på som tilbedelse. Når du gjør leksene dine og lærer nye ferdigheter, er det tilbedelse.

Prøver du å finne flere måter du kan tjene på? Hjemme er det enkelt. Spør foreldrene dine hva du kan hjelpe til med. Gå sammen med noen venner i samfunnet ditt eller fra skolen og rådslå (diskuter) hva dere kan gjøre av oppgaver som trenger å bli gjort. Å jobbe sammen med barn fra flere ulike trossamfunn kan gjøre tjenesten din enda mer meningsfylt og morsom.

Når flere og flere mennesker tilber gjennom tjeneste, tenk deg hvilke store ting som vil skje i verden!



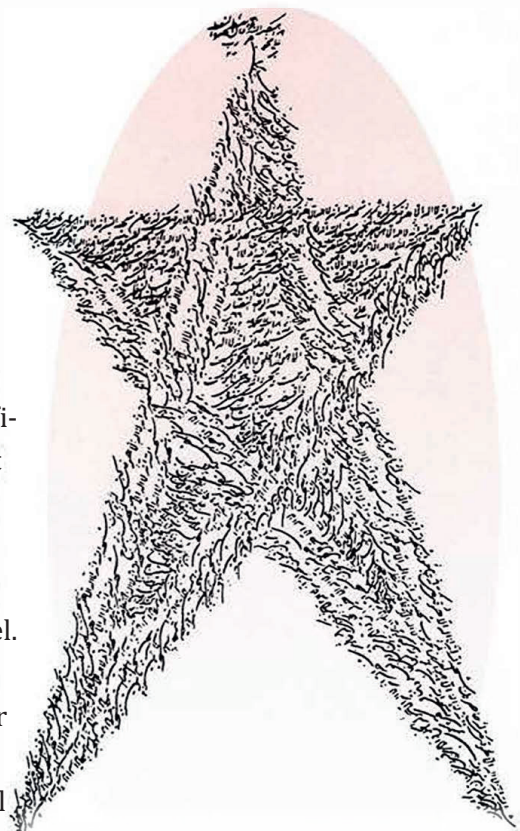
«Pusten fra Bahá'u'lláhs ánd vil finne uttrykk
i kunstneres verk» – Bahá'-skriftene

Vakker håndskrift med elegante kunstneriske linjer blir kalt kalligrafi. Det er en høyt respektert kunstform. Báb sendte en gang Bahá'u'lláh en dyrebar gave i form av en kalligrafi han hadde laget. På en rull av vakkert blått papir hadde Báb skrevet 500 vers i formen av en femtagget stjerne (stjernen er et symbol på menneskekroppen, og de fem taggene står for hode, armer og føtter). Inne i disse 500 versene fantes 360 forskjellige versjoner av ordet «Bahá» (stråleglans).

Du kan øve deg på å skrive det

arabiske ordet «Bahá». Nedenfor er det skrevet i to forskjellige kalligrafi-varianter. Siden arabisk blir skrevet fra høyre til venstre, er det lurt å følge pilene for å skrive det riktig. Skriv først ordet ved å bruke de stiplede linjene som et hjelpemiddel. Så kan du skrive kalligrafien din på linjene uten hjelpemiddel der det er satt av plass til det.

Kalligrafer bruker ofte en spesiell penn med en tykk flat kant som kan lage tykke og tynne linjer. Hvis du ikke har en kalligrafipenn kan du bruke en vanlig penn eller blyant.



En tavle skrevet av Báb i formen av en femtagget stjerne. Dette er et symbol på bahá'-troen. Den nitaggete stjernen er også brukt som et bahá'-symbol.



Bahá (Stråleglans)

Raqa-stil,
en veldig vanlig og
enkel stil



Bahá (Stråleglans)

Bivani-stil,
en mer formell stil





«Mens du mediterer . . . stiller du visse spørsmål til din ånd, og ånden svarer . . .» – 'Abdu'l- Bahá

MIN ÅND
INSPIRERTE MEG
TIL Å SKRIVE ET BREV
TIL VENNEN MIN. HVA
KOMMER DIN ÅND TIL Å
INSPIRERE DEG TIL?



LYTT TIL DIN ÅND

Visste du at din ånd kan snakke til deg? Din ånd, eller din sjel, er den mystiske delen av deg som lever for alltid og som kan vokse seg nærmere Gud. Når du snakker til sjelen din, og du lytter etter svar, kan den hjelpe deg å bli ditt beste selv. Dette kan hjelpe deg til å oppdage hvordan du kan bli lykkelig og fylt av fred, ta kloke avgjørelser, bruke kreativiteten din eller finne indre styrke når du møter utfordringer.

Du kan kanskje ikke «høre» ånden med de fysiske ørene dine, men du kan lytte med de «indre ørene» gjennom meditasjon. Ulike kulturer og religioner rundt om i verden praktiserer ulike typer meditasjon. Bahá'í-skriftene oppmuntrer oss til å meditere, men hvordan du mediterer, det velger du selv. Følg trinnene under, så kan du utføre en type meditasjon. Prøv å høre hva ånden din forteller deg.

PRØV Å BLI ETT MED ÅNDEN DIN

1. Finn et stille og uforstyrret sted enten ute eller inne. Det må være et sted der du føler deg trygg. Sett deg med leggene i kryss og hendene i fanget.



2. Sett deg med rak rygg, avslappet og behagelig. Hold hodet ditt rett opp, men ikke anspent. Denne stillingen hjelper deg å være fokusert.

3. Lukk øynene. Konsentrer deg om den naturlige pusterytmen din. Føl pusten flyte inn og ut gjennom neseborene dine. Hvis du blir distraheret av tanker, så bare la dem flyte forbi. Gå tilbake til å konsentrere deg om pusten din. Fortsett helt til tankene dine er rolige og fredelige.

4. Spør din egen ånd om råd i en utfordring eller et mål du har. For eksempel: «Jeg er opprørt over noe som vennen min gjorde. Hva skal jeg gjøre med det?»



5. Lytt til de tankene som kommer til deg. Prøv å ikke forvente noen spesielle svar. Kanskje kommer du til å «høre» svarene som ideer eller følelser. For eksempel, hvis du tenker på en ide, får du kanskje positive følelser som glede eller fred. Da kan det være din ånd som forteller deg at du kan ha funnet en god løsning.



6. Åpne øynene dine. Reis deg langsomt og strekk deg. Skriv ned tankene og følelsene dine og alle tankene om hva du har blitt inspirert til å gjøre.



“Det som kreves er en åndelig vekkelse . . . Men det er behov for en katalysator.” – Bahá’í-skrifter

VI KAN LAGE
FANTASTISKE
FORANDRINGER
MED KATALYST!



VÆR EN KATALYSATOR

Vi kan gjøre utrolige endringer med katalysatorer! En av mine favoritt-ting om vitenskap er å se hvordan forskjellige ting fungerer sammen for å skape forandring. Ofte er det en **katalysator** som fremskynder en reaksjon eller transformasjon. For eksempel forårsaker enzym-molekyler i gjær karbondioksid som frigjøres, så brøddeigen min hever seg.

I livet kan hellige skrifter være katalysatorer som får oss til å handle. Min ungdomsgruppe studerte noen

bahá’í-sitater om gudstjeneste, og vi følte oss inspirert til å holde en morsom bønnefest mellom religionene.

Det er kult hvordan å kombinere bønn med våre gjerninger kan transformere vår ånd og vår verden. Det betyr at vi også er katalysatorer! Når vi ønsker en ny nabo velkommen, donerer til veldedighet eller gjør andre tjenester, kan vi påvirke og aktivere andre. Ta en titt på dette morsomme eksperimentet for å se hvordan en katalysator fører til fantastisk handling.

LAG EN MORSOM SKUM-FONTENE

DU TRENGER

Bruk vernebriller og gummihansker
plastdekke til bordet • bolle • en ren 500 ml plastflaske • målebeger • 3% hydrogenperoksid-oppløsning • trakt • oppvaskmiddel • konditorfarge • pakke aktiv tørrgjær (7 g) • spiseskje • kopp • vann

- 1 Med hjelp fra en voksen, bruk en trakt i et godt ventilert område for å helle 1/2 kopp (118 ml) hydrogenperoksid i flasken.



- 2 Tilsett litt oppvaskmiddel og flere dråper konditorfarge til flasken. Virvle for å kombinere.



- 3 Hell gjær i en ren kopp. Tilsett fire ss (59 ml) veldig varmt vann og rør til det er oppløst.



- 4 Tilsett gjærblending i flasken, fjern trakten, og se! Enzymer i gjær frigjør oksygen fra hydrogenperoksid, og forårsaker dannelse av oksygenfylte bobler.



Unngå at hydrogenperoksid eller skum kommer i kontakt med hud, øyne, munn eller klær

Kilde: https://brilliantstarmagazine.org/uploads/play/Luminous_Library_2017/JA_17_Maya_Catalyst.pdf

HVA PLAGER DEG?

"Disse guddommelige påbudene ... forvandler det krypende insektet til en skyhøy fugl ... og gjør den menneskelige verden til et fokus for barmhjertighetens kvaliteter." – 'Abdu'l-Bahá

Du vil være sammen med søsknene dine, men det flyr ut av vinduet når de tar tingene dine uten å spørre. Du elsker å ha et rent rom, men det er vanskelig å sette organisering foran skjermtiden. Vi sliter alle med vaner som kommer i veien for å være vårt beste jeg. Den solfylte nyheten er at feilene våre ikke er satt i stein. Vi kan endre dem til positive med planleg-

ging, utholdenhet og bønn, mister du kul for lett? Prøv å ta deg tid til meditasjon. Lav energi? Gå utenfor for å strekke vingene, og se hvordan trening gir deg et løft

Hvis du klør for å endre en vane, skriv ned målene dine og be om hjelp. Vi lærer alle, så vær snill mot deg selv. Du kan bulle litt rundt, men med innsats og tro kan du være din mest edle deg.

Hjelp hvert insekt med å finne planten som vil transformere de negative egenskapene.

