

MEGÚJÍTOD A FÖLD SZÍNÉT

Szentignáci lelkeségi gyakorlatok Isten, ember, természet hármában

BEVEZETŐ

A lelkigyakorlatozásnak sokféle hagyománya létezik a kereszténységben. Ez az anyag a szentignáci hagyományra építve ajánl gyakorlatokat középiskolások számára annak érdekében, hogy a spirituális munka mellett az ökológiai érzékenységüket, reflexiójukat is fejlessze. Abban hiszünk, hogy a lelkigyakorlat-kísérés mindig egy bizonytalan út: mi csak annyit tehetünk, hogy megteremtjük a megfelelő körülményeket ahhoz, hogy Isten megtehesse azt, amit akar – nem vezetjük, kísérjük a lelkigyakorlatozót. Olyan ez, mint kitakarítani egy vendégség előtt. A lelkigyakorlaton nem akarunk tanítani sem tudást, sem erkölcsöt, csak csendet akarunk teremteni és erőlködés nélkül figyelni. A gyakorlatok is ezt a két célt szolgálják: belső csendet teremteni és figyelmünket irányítani.

Ebből a szempontból talán megkérdőjelezhetőnek tűnik, hogy miért adunk olyan konkrét témát ezeknek a gyakorlatoknak, mint az ökológiai gondolkodásmód. Abban hiszünk, hogy az ember alapvetően a természetben otthonos lény. Bár a modern társadalom gyakran úgy kezeli a természetet, mint valamit, ami kint van, ami távol van, ahonnan talán származunk, de ahová mi már semmiképpen nem tartozunk, a valóságban továbbra is a természetben, a teremtett világba beágyazódva léteünk. Viszonyunk a természettel azonban tisztázásra szorul. Az embernek szüksége van a természetre, szüksége van a vadságára, az idegenségére, a veszélyre, a szépre, a teljességre, a fenségesre, a rendezettre és a nyugodtra egyaránt. A természethez visszatérve több találkozás zajlik. Egyrészt olyan önmagunkkal találkozunk, ami sokunk számára elfeledett, talán félelmetes, nagyon őszinte, eredeti állapot: abból látunk meg valamit, amilyennek Isten megalkotott minket. A természet a testünkre, az érzéseinkre, az érzékszerveinkre, szükségleteinkre, kiszolgáltatottságunkra irányítja a figyelmet. A természet tükör. A természetben megláthatjuk azt az oldalunkat, amit a természettől fizikailag, lélekben és szellemben idegenné lett ember ma ritkán észlel.

A természethez való kapcsolódás lassan lecsendesíti a belső zajt, megmutatja valódi szükségleteinket, segít megismerni és megedzeni valódi önmagunkat, segít a valóság talaján állni a mindennapi életben. A természet ezekkel a tapasztalatokkal önmagunkhoz és Istenhez visz közelebb.

A természetben ma egy másik tükörképünket is megláthatjuk: a pusztító, figyelmetlen, hangos és reflektálatlan önmagunkat, aki miatt az élet pusztul, és bár folyamatosan újjá akar születni, ezt kevésbé hagyjuk. Kik vagyunk, amikor ezt tesszük és hogyan kapcsolódik ez az ember a Teremtőhöz?

Nagy különbség lehet a résztvevők között abban, hogy a természet számukra ismerős, élményekben gazdag-e vagy idegen, ijesztő és veszélyekkel teli. Az ökológiai lelkigyakorlat lehet, hogy valakiből fájdalmat hív elő, másnak talán otthonosságot ad. Az ilyen lelkigyakorlat önismeretre, csendre, figyelemre vezet, de világos gyakorlati üzenete is van: nem lehet úgy Istenhez közel lenni, hogy közben a természet és a létformák gazdag változatosságát pusztítjuk, szennyezzük, vagy akár e pusztulásra érzéketlenek vagyunk.

Ahogy egyik spirituális út sem, ez az út sem járható végig néhány nap alatt. Tehetünk azonban lépéseket, lehetnek meghatározó tapasztalataink és megérezhetünk olyan teljességeket és feszültségeket, amelyekből később valamilyen változás születik. Ez a segédanyag olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek elsősorban a középiskolás korosztály számára készültek azzal a céllal, hogy egyénileg vagy csoportosan a keresztény spiritualitás, az ökológiai megtérés útján járhasanak.

Ha „a külső sivatagok azért szaporodtak el a világon, mert a belső sivatagok szétterjedtek”, a környezeti válság mély belső megtérésre hívó felszólítás. De azt is el kell ismernünk, hogy vannak olyan elkötelezett és imádságos keresztények, akik – a realizmus és pragmatizmus ürügyén – nemegyszer kinevetik a környezet miatti aggodalmakat. Mások passzívak, nem határozzák el magukat szokásaik megváltoztatására, és így inkohereussá válnak. Ökológiai megtérésre van tehát szükségük, amely azt jelenti: engedik, hogy Jézussal való találkozásuk minden következménye megjelenjen az őket körülvevő világhoz fűződő kapcsolataikban, Annak a hivatásnak a megélése, hogy védelmezői legyünk Isten művének, lényegi része az erényes életnek, nem valami szabadon választható feladat s nem is a keresztény tapasztalat másodlagos szempontja.

Laudato si' 217

A segédanyag öt témaívet kínál, mindegyiket olyan gyakorlatokkal, melyek alkalmasak lehetnek a lelkigyakorlatozásban tapasztaltabb vagy az ignáci lelkiséggel még csak ismerkedő közösségek számára is. Minden témához tartoznak szentírási elmélkedések, közösségi játékok, közösségi ima, egyéni elmélkedés, közösségi beszélgetéshez való anyag, illetve valamilyen tevékeny, gyakorlati aktivitás.

Ezzel a szerkezettel az a célunk, hogy a tanárok - a diákokat ismerve és a gyakorlati lehetőségeket figyelembe véve - minél könnyebben össze tudjanak állítani az éppen aktuális célnak megfelelő programot. A témaívek tehát javaslatok, de a végső lelkigyakorlat akkor lesz igazán sikeres, ha a résztvevőkhöz van igazítva.

AZ EGYES GYAKORLATTÍPUSOKRÓL

JÁTÉKOK	A játékok célja, hogy a társaságot kimozdítsa a szokásos iskolás közezből, fellazítsa őket és hogy játékos módon bemutasson valamilyen készséget, ami az adott témához tartozik. Céljuk elsősorban a felszabadultság megteremtése, de némelyik érdemes a kisebb/nagyobb csoportos megbeszélésre is. Életkortól függ, de jellemzően sok játékra van szükség, akár hagyományos játékokra is, például a labdajátékok.
SZENTÍRÁS	A Szentírás a spirituális út egyik legfontosabb eszköze. Ebben az eszközkészletben nem hit-tani szempontból használjuk, hanem mint Isten személyes üzenetét, az ignáci lelkiiség hagyomá-nyos ide kapcsolódó technikáival. Nem csak azok a részek relevánsak számunkra, amelyek kifejezetten a természettel foglalkoznak. Olyan szöveghelyek is szerepelnek, amik a bennük megfogalmazott minőségeken keresztül más módokon beszélnek a természethez való viszo-nyunkról. Egy gyakorlat esetében a szöveg nem a Szentírásból való, hanem szenthez kötődik, de az egyszerűség kedvéért a gyakorlattípus nevét meghagytuk.
ELMÉLKEDÉS	Egyéni elmélkedések, meditációs gyakorlatok, amelyek az érzékelést, önmagunk felfedezé- sét célozzák.
TUDÁS / ERKÖLCS	Csoportos beszélgetésre előkészített témák. Gondolkodók eredeti szövegei vagy nehezebb szöveg esetén azok interpretációja. Mindenképpen fontos, hogy a beszélgetést vezető előre elolvassa a szöveget és elgondolkodjon, hogyan fogja vezetni a rábízott csoportot. A megadott kérdések csak kiindulópontot adnak, fontos ezeket a résztvevőkhöz igazítani.
GYAKORLAT	Valamilyen gyakorlati tevékenység, ami a témában való személyes elmélyülést segíti, és olyan tapasztalathoz vezet, ami a test-lélek-elme valamint a közösséggel való összekapcsolódást segíti. A gyakorlat fontos, az ökológiai gondolkodás a test világában (is) el akar igazodni, és itt a fizikai cselekvés nem elhanyagolható tapasztalatot ad.
KÖZÖSSÉGI IMA	Közösségi, félig kötött ima, amit jellemzően valaki vezet. Törekszünk a csendnek teret adni.

TÉMÁK

KAPCSOLATOM AZ ISTENNEL, EMBEREKEL ÉS A TERMÉSZETTEL

Ez a három alapvetően különbözik, mégis szorosan összefügg. Hogy vagyok velük? Hogyan függenek ezek össze bennem?

ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Ki vagyok valójában? Hogyan válhatnék igazán teljessé, mi tenne valóban teljessé? Mik a valódi szükségleteim, valódi képességeim?

MŰVELJE ÉS ŐRIZZE

Isten ránk bízta a teremtett világot. Ez a szerep más, mint amit az állatok kaptak: feladatunk gondoskodni, megérteni és gyógyítani a természetet. A megértés és a használat valahol egymás ellentéte.

CSEND ÉS ZAJ

A természet csendje nem akusztikai csend, hanem olyan közeg, ami belső csendre vezet. A belső zaj akusztikailag néma, de eltompítja a hallást. Mivel segíthetünk magunknak a belső csend és hallás megteremtésében?

AJÁNDÉK

Isten gondoskodik rólunk a természet által, sőt ennél többet is ad: szépet, különlegest, érdekessé, valami otthonost, ami mégis más. Isten adja nekünk a másik embert, önmagunkat, az Életet. Az Élet ajándékát az élet kibontakozásának helyén tudjuk igazán meglátni, értékelni.

A LELKIGYAKORLAT MEGSZERVEZÉSÉRŐL

Válasszunk olyan helyszínt, ami közel van a természethez mert a gyakorlatok nagy része igényli, hogy kimenjünk és megtapasztaljuk a természetben önmagunkat. Az is fontos, hogy lehetőségünk legyen a csendre ezen a helyen. A legjobb megoldás egy kulcsosház, falusi plébánia, vagy más puritán szállás, ahonnan pár perc az erdő. Jó, ha olyan a környék, hogy nem félünk egyedül is elengedni a gyerekeket az erdőbe, erre is gyakran lesz szükség.

A lelkigyakorlatot nem vezetni, hanem kísérsni szokás. Nem célunk az erkölcsi nevelés, a szabályok betartatása. Célunk az, hogy engedjük, hogy megtörténjen valami, amit nem csak hogy mi magunk képtelenek vagyunk megtenni, de talán velünk se történt még meg. Az a feladatunk, hogy minden készen legyen, hogy a résztvevők minél könnyebben kapcsolódhassanak ahhoz, amit Isten tartogat számukra. Segíthetünk nekik azzal, hogy aki akar csendben lenni, azt ne zavarják azok, akik nem akarnak. Minden esetben mindkét hozzáállást képviseli valaki – ez normális.

A megosztások fontos lehetőségek részben a csend súlyának enyhítésére, részben az élmények értelmezésére is. Itt sem helyes válaszokat keresnünk, hanem a személyes élményeket meséljük el. Fontos, hogy a csoportvezető ne csak maga ne ítélkezzen semmiről (pozitívan se) hanem tanítsa meg a résztvevőknek is, hogy hogyan tudnak ilyen módon kommunikálni egymással. Ne erőltessük soha, hogy valaki elmondja egy személyes élményét.

A tudás/erkölcs gyakorlatoknál több nehéz téma felvetésére, megbeszélésére nyílik lehetőség. Azonban semmiképp ne éljünk vissza ezzel – ne oktassunk. Lépünk hátra és engedjük, hogy a gondolatok a csoportok beszélgetéseiből bontakozzanak ki. Ha nincs is mindenre válasz, nem kell feltétlen választ adnunk a csoport helyett. Jó kérdésekkel segíthetjük, kísérhetjük a beszélgetést.

A dekoráció sokat segít. Egy egyszerű kiscsoportos beszélgetésnél is sokat jelent, ha középre egy köre leteszünk egy teamécsest. Legyen a dekoráció természetes, izléses, egyszerű, témához illő.

Fontos a játék. Tizenéves korban megfelelő energia-levezetés nélkül nem lehet csendben lenni és befelé figyelni. Ebben a füzetben olyan játékok vannak csak, amelyek a témához is kapcsolódnak, de ezeken kívül is szánhatunk bőven időt mozgásra, akár hagyományos játékokkal, amit egyébként is játszani szokott a csapat.

A csendet tanulni kell. Míg bizonyos szempontból az ideális az, hogy a strukturálatlan és akár hetekig tartó csendre is képesek legyünk, kevesen születnek úgy, hogy ez könnyen menne. Kezdjük rövid csenddel és fokozatosan egyre hosszabb alkalmakat vezessünk be, ha eljött az ideje. Ezzel párhuzamosan a csendben is lehet strukturálni az időt: mozgással, kiosztott ima-lépésekkel, gesztusokkal, a természethez való kapcsolódással, közös csendes alkotással stb. A csendet fegyelmeléssel és szigorral elérni káros, a cél az, hogy spontán is igényünk legyen rá és ne okozzon gondot csendben lenni. Ez jó pár év gyakorlás után alakul ki, kellő mértékű pozitív tapasztalat után.

Sokféle testtartásban lehet imádkozni, mégis az a tapasztalat, hogy egyenes derékkal, szimmetrikus ülésben, laza de egyenes testtartással a legkönnyebb befelé figyelni. A mozdulatlanság segít, de ez is egy tapasztalati tanulás eredménye és életkor függvénye. Az előzetes testmozgás segít a fölösleges fizikai energiákat levezetni, a tagokat megnyújtani. Széken, vagy Taizé-i zsámolyon ülve aránylag hamar meg lehet tanulni, hogy sokáig is képesek legyünk nyugodtan ülni. Érdemes időt szánni arra, hogy ezt kitapasztalják a résztvevők. A természetbe érdemes pokrócot vinni, különben a rovarok még a rutinos lelkigyakorlatozók figyelmét is folyamatosan elterelik.

Érdemes bízni a résztvevőket, hogy egy külön füzetbe napló-szerűen jegyzeteljenek maguk számára.

HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL? SZEMÉLYES ÉS KÖZÖSSÉGI CÉLOK

A lelkigyakorlat-kísérésre való felkészülésben két fontos témát kell átgondolnunk. Az első a saját lelki utunk, a második a résztvevők útja.

SAJÁT LELKI FEJLŐDÉSÜNK

Reflektáljunk arra, hogy a saját lelki utunk, hogy halad. Mire lenne leginkább szükségünk, hogy elmélyültebben tudjunk imádkozni? Milyen a viszonyunk a csönddel? Érzünk-e elakadást vagy nehézséget a lelki életünkben? Mi a viszonyunk ahhoz a témához, amit a lelkigyakorlat témájául választottunk? Mi fontos benne? Mi idegen? Milyen a saját viszonyunk a természethez?

KÖZÖSSÉGI CÉLOK

- × Miért ezt a témát választottam? Mi a viszonya a résztvevőknek ezzel a témával? Minden kérdésnél gondolkodjunk el azon is, hogy az adott szempontból milyen különbségek figyelhetők meg a résztvevők között – úgy kell meghatározni a célokat, hogy mindenki számára értékes legyen a lelkigyakorlat. Lehet, hogy ennek érdekében majd csoportokra kell őket osztani – ezt azonban fontos, hogy úgy kommunikáljuk, hogy ne érezzék értékítéletnek.
- × Milyen korábbi lelkigyakorlatos tapasztalatai vannak azoknak, akiknek a gyakorlatokat szervezem?
- × Milyen szoros a résztvevők személyes kapcsolata egymással? Mennyire okoz nekik nehézséget a személyes tapasztalatok megosztása? Van-e gyakorlatuk abban, hogy a személyes élményeiről közösség előtt beszéljenek – illetve, hogy ilyen beszámolókat érzékenyen hallgassanak? Van-e olyan, aki kilóg a sorból akár azért, mert nehezen szólal meg, akár azért, mert segítségre van szüksége a meghallgatás tanulásához?
- × Milyen a résztvevők viszonya a csöndhöz? Mennyit voltak csöndben? Mennyire várható, hogy képesek lesznek megtartani a csendet? Mennyire lehet, hogy az értékét is meg tudják már érezni?
- × Milyen a résztvevők egyéni imaélete? Mennyire szoktak magánéletükben egyedül imádkozni? Mennyire jellemző, hogy olvassák a Szentírást?
- × Milyen a résztvevők természethez való viszonya? Félnék-e az erdőben? Otthonos-e számukra, hogy a fűbe leüljenek, tűzifát gyűjtsenek, egy patak vizébe lépjenek? Ismerik-e, érinti-e őket érzelmileg a természet szépsége, az ökológiai válság tragédiája?
- × Ha valamelyik résztvevő erősen ellenáll a lelkigyakorlatnak, akkor gondolkodjunk el rajta, hogy hogyan segíthetnénk őt erőltetés nélkül. Ha nem hajlandó részt venni, lehet az a célunk, hogy a többi résztvevő útját ne hátráltassa. A lelkigyakorlatozás nem lehet fegyelmi kérdés.

Fogalmazzunk meg célokat, amelyek a saját kísérői munkánkat segítik, nem a résztvevők teljesítményét jellemzik majd:

- × A lelkigyakorlaton arra szeretnék lehetőséget teremteni, hogy...
- × Az egymással való kommunikációban a közösség számára a következő lépés az,...
- × A csend megismerésében a következő reálisan kitűzhető cél az, hogy...
- × Az imádság tapasztalatában arra fogom helyezni a hangsúlyt, hogy...
- × A természettel kapcsolatban azt a tapasztalatot szeretném hangsúlyozni, hogy...

FELHASZNÁLT IRODALOM

GEORGE MONBIOT: In Memoriam, 2018. július 2., <https://www.monbiot.com/2018/07/02/in-memoriam/>

JOZEF A. TILLMANN: Távkeretek - A Nyugalom tengerén túl, 1997, Kijárat Kiadó, TEVE könyvek. <https://tereless.hu/kert/tillmann.html>

LÁNYI ANDRÁS – JÁVOR BENEDEK: Környezet és Etika, 2005, l'Harmattan.

LÁNYI ANDRÁS (szerk.): Természet és Szabadság, 2000, Osiris.

LÁNYI ANDRÁS: "Ez a folyó része a lényemnek...", A személyiség ökológiai elméletéhez In Ökotáj, 1999, 20-21. szám

LÁNYI ANDRÁS: Az ember fáj a földnek. Utak az ökofilozófiához, 2013, l'Harmattan.

LINDA BOOTH SWEENEY & DENNIS MEADOWS: The Systems Thinking Playbook, 2010, Chelsea Green.

MUSTÓ PÉTER SJ: Megszereted ami a Tiéd, 2016, Jezsuita kiadó

NÉMETH SAROLTA – <https://kreativnaplo.hu>.

ROGER SCRUTON: Green Philosophy Chapter 8: Beauty, Piety and Desacration [Magyarul: Zöld Filozófia. 8. fejezet: Szépség, Áhítat és Szentségtörés], 2013, Atlantic Books.

THOMAS PRINCEN: Az üzleti tevékenység homályba burkolása és elnyújtása, amikor a költségek internalizálása nem elegendő. In: Természet és Gazdaság szerk.: Pataki György & Takács-Sánta András, 2005, Typotex.

MONOLÓG VAGY PÁRBESZÉD?

Túl sokszor csak egymásnak beszélünk, és nem egymással beszélgetünk. Elmondjuk, amit gondolunk, vagy hallgatjuk a másikat, de nem hagyunk helyet a közös értelmezéseknek. Mennyivel eredményesebb a párbeszéd a monológnál – erről szól ez a játék.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	20 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 4 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	minden két főre egy papír, rajztábla és toll vagy ceruza
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK Hozzunk létre párokat, minden párban egyvalaki lesz a Művész, egyvalaki a Magyarázó. Minden Művész kap egy papírt, egy ceruzát és egy rajztáblát. Válasszuk két csoportra (A és B) a párokat, a két csoport kicsit különböző feladatot fog kapni.

INSTRUKCIÓK A „B” csoport tagjai hagyják most el a termet, hogy ne hallják és lássák mi történik bent. Jelezzük, hogy kb. 5 perc múlva visszatérhetnek. Ha van egy segítő/másik játékvezető, akkor ő kísérelje el a „B” csapatot és maradjon velük.

Amikor a „B” párok kimentek, az „A” csoport Művészei helyezkedjenek el nagy távolságra egymástól kezükben a rajztáblával, rajzlappal és rajzeszközzel. A Magyarázóknak osszuk ki a lenti ábra másolatát. A Művész semmiképp nem láthatja a képet.

Ismertessük az „A” csoport instrukcióit:

- × A csapataitok célja, hogy a Művész a lehető legnagyobb pontossággal lerajzolja az ábrát, ami a Magyarázó kártyáján van.
- × A Magyarázónak 3 perce van, hogy leírja, szavakkal elmondja, ami a lapon van, és a Művész e szóbeli elmondás alapján kell, hogy a rajzot elkészítse, az ábrát lemásolja.
- × A Művész semmiképp nem láthatja a rajzot a Magyarázó kezében.
- × A Magyarázó akármit mondhat, de a kezét mutogatásra nem használhatja.
- × A Művész nem kérdezhet, nem beszélhet, és a Magyarázó nem láthatja, amit a Művész rajzol. A Magyarázó végig háttal áll/ül a Művésznek, aki rajzol!

Kövessük figyelemmel, hogy mindenki betartja az instrukciókat. Figyeljük meg a csapatokat, hogyan viselkednek, reagálnak, a tapasztaltakat később a megbeszélés során felhasználhatjuk. 3 perc után állítsuk le a csapatokat, mind a Magyarázók, mind Művészek hagyják abba. Köszönjük meg nekik és dicsérjük meg a munkájukat. Ezek után a Magyarázók mutassák meg kártyájukat Művész párjuknak.

Az „A” párosok üljenek félre, tegyék el a rajzaikat és az ábrákat, hogy a „B” csoport ne lássa majd. Jöjjenek be a „B” csoport párosai, az „A” csoport megfigyeli őket oldalról.

A „B” Művészek vegyék magukhoz a rajztáblát, rajzlapot, rajzeszközt, a Magyarázó párjuk helyezkedjen el úgy, hogy lássa a rajzot. A „B” Magyarázóknak is osszuk ki az ábrát. A Művész semmiképp nem láthatja a képet.

Ismertessük a „B” csoport instrukcióit:

- × Figyelem! Ezek némileg eltérnek az „A” csoportétól!
- × A csapataitok célja, hogy a Művész a lehető legnagyobb pontossággal lerajzolja az ábrát, ami a Magyarázó kártyáján van.
- × A Magyarázónak 3 perce van, hogy leírja, szavakkal elmondja, ami a lapon van, és a Művész e szóbeli elmondás alapján kell, hogy rajzot elkészítse, az ábrát lemásolja.
- × A Művész semmiképp nem láthatja a rajzot a Magyarázó kezében.
- × A Magyarázó akármit mondhat, de a kezét mutogatásra nem használhatja.
- × A Művész föltehet kérdéseket és a Magyarázó láthatja mit csinál a Művész!

Ismét kövessük figyelemmel, hogy mindenki betartja az instrukciókat. Figyeljük meg a csapatokat, hogyan viselkednek, reagálnak, a tapasztaltakat később a megbeszélés során felhasználhatjuk. 3 perc után állítsuk le a csapatokat, mind a Magyarázók, mind a Művészek, hagyják abba. Köszönjük meg nekik és dicsérik meg a munkájukat.

Ezek után a „B” csoportban a Magyarázók mutassák meg a kártyájukat a Művész párjuknak, majd az „A” Művészek is vegyék elő a maguk készített rajzokat és körben állva mutassák meg az egész társaságnak.

ÉRTÉKELÉS, KÖZÖS MEGBESZÉLÉS

Kérdezzünk rá a kommunikáció minőségére mindkét csapat esetén. Hogyan érezték magukat a saját szerepükben, mi volt nehéz, problémás vagy mi jelentett segítséget? Jellemzően a dialógust folytató párok esetében sokkal gazdagabb a kommunikáció Művész és Magyarázó között.

Beszélgessünk arról, hogy melyik kommunikációs forma volt hatásosabb és miért? Ez alapján milyen szabályok vagy elvek azok, amik biztosítják, hogy a kommunikáció a résztvevők között hatásos? Hogyan segíthet ez közös feladatok elvégzésében, kidolgozásában?

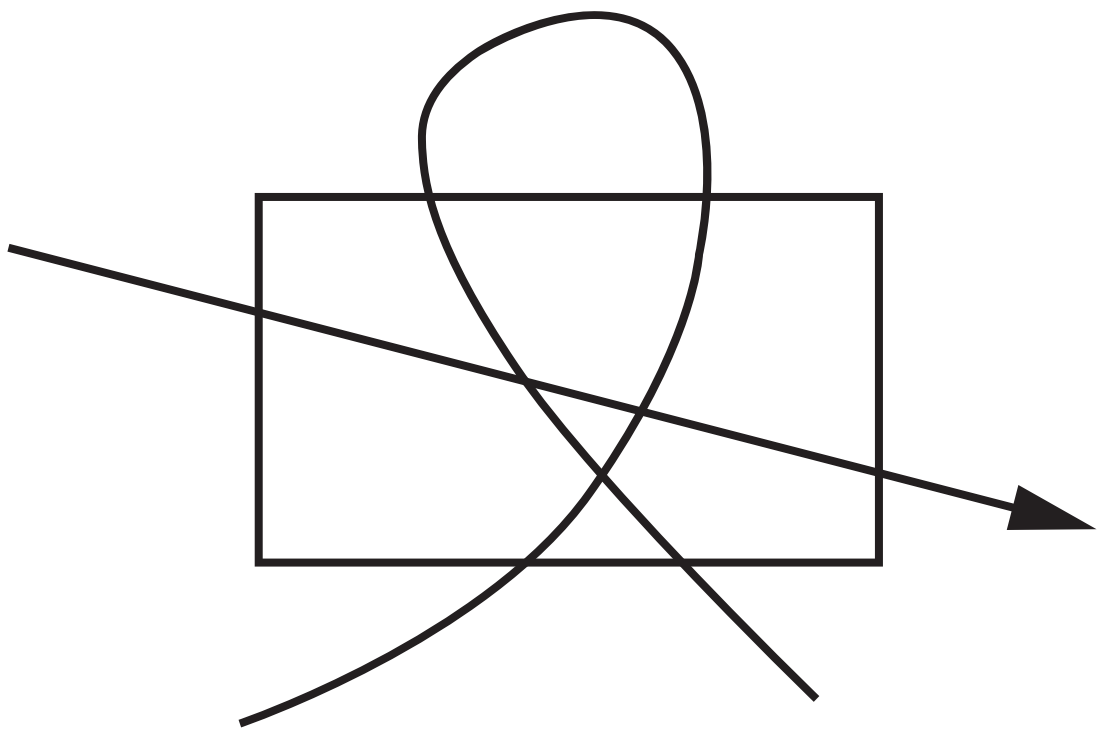
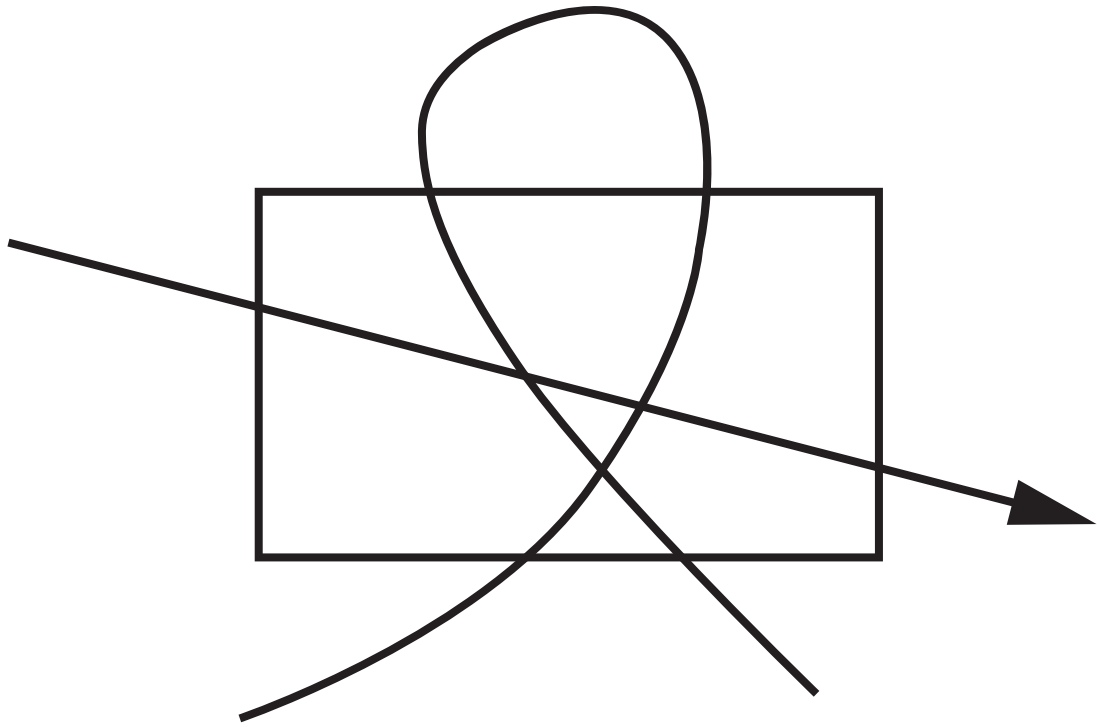
A gyakorlat segít minden résztvevő számára, hogy saját kommunikációjára reflektáljon és értékelni kezdje a nyitott, kérdéseken alapuló párbeszéd kommunikációt.

Az A-csoport egy egyirányú kommunikációt valósított meg, egy monológot, ahol csak az egyik beszél a másikhoz, a társa mondanivalóját értelmezni próbálta. A B-csoport kétirányú kommunikációban vett részt, ahol a párosok mindkét tagja tehetett föl kérdéseket és válaszolhatott. A gyakorlat során a Magyarázó instrukcióinak minősége jellemzően számottevően jobb egy párbeszéd szituációban. A monológ esetén az „A” Művész rendkívül pontatlan rajzot fog készíteni. Ez szinte soha nem kerül korrigálásra az adott idő alatt. A „B” csoport esetében, ha a Művész nagyon eltévedt a tollával, a dialógusos helyzet okán a „B” Magyarázó közbeléphet, segítve a változtatást. A legtöbb esetben az elkészült rajz a „B” csoportnál sokkal jobb minőségű lesz a párbeszéd lehetőségének hatására.

Előfordulhat, hogy a monológot folytató csoportban valaki rendkívül jó minőségű rajzot készít, mely jobb, mint egy párbeszédet folytató párnál, ez kb. 10-ből 1 esetben történik meg.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK





MEDDIG TUDSZ ELSZÁMOLNI?

Ez a játék arra ad lehetőséget, hogy az egymásra való figyelmet, a vezetés nélküli együttműködést és a spontaneitást gyakoroljuk. Emellett elég szórakoztató is. Jó bevezető olyan helyzetekhez, amikor fontos, hogy felszabadultan, de egymásra figyelve legyenek jelen a résztvevők.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	minimum 30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 10 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK Szükséges egy szabadtéri vagy zárt terület, ami elég nagy ahhoz, hogy mindenki össze-vissza mászkálhasson benne egyszerre. Ha szabadtéren vagyunk, jelöljük ki határokat.

INSTRUKCIÓK Fokozatosan, szakaszokban ismertessük az instrukciókat. Mindenki kezdjen el sétálni a saját tempójában. Fokozatosan mindenki váltson gyors sétatempóra. „Képzeld el, hogy egy nagy tömegben mész keresztül. Úgy szeretnél átmenni, hogy hatékonyan, gyorsan haladsz, simán, hirtelen kanyarok nélkül, anélkül, hogy összeütköznél valakivel.” Ilyenkor egy sajátos fajta figyelemmel egyszerre az összes emberre figyelünk, mintha valami ösztönös módon érzékelnünk lehetne, hogy ki merre fog menni. Ez az állapot a „soft focus” azaz puha figyelem állapota. A játék során a résztvevőknek ezzel a puha figyelemmel kell cikázva bolyonganiuk a térben anélkül, hogy valakivel is közvetlenül kommunikálnának. Egyszerre figyelve mindenkire, minden szabályosság nélkül (pl. ne menjen senki körbe-körbe) bolyongunk. Nem szabad közben beszélni, csönd van. A játékvezető elkezd számolni: egy! – ezután a játékosoknak közösen kell elszámolni addig ameddig csak tudnak, de ha két ember egyszerre mondja a következő számot, vagy ha valaki nem jó számot mond, akkor előlről kezdődik a számolás. A játékosok között nincs sorrend, véletlenszerűen dől el, hogy ki mondja a következő számot. Bármilyen hosszú szünetet lehet tartani két szám között, de a cél továbbra is az, hogy minél magasabb számig eljusson az egész csapat közösen.

ÉRTÉKELÉS Nem feltétlenül szükséges szóban értékelni. A játék segít a közösség egymásra figyelését erősíteni, de ezen megbeszéléssel nem lehet változtatni. 30 fölé eljutni elég jónak számít már.

SZENT FERENC MEGSZELÍDÍT EGY TÜCSKÖT

A legismertebb történet Szent Ferencről, hogy az állatoknak prédikált. E különös kapcsolatban minden bizonnyal nagy szerepe volt Ferenc szelídségének. Története lehetőséget ad, hogy az állatokkal való kapcsolatra reflektáljunk. Némelyik állat félelmetes, másik kedves, megnyugtató. Az állatok hatnak ránk és mi is hatással vagyunk órájuk.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	kb 30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	10+

INSTRUKCIÓK

Két részből áll a gyakorlat.

- 1 • Mindenki menjen egy rövid sétára a közeli természetbe, erdőbe. Vigye magával a kiosztott szöveget és kint az erdőben olvassa el, töltsön vele kb. 15 percet.
- 2 • Kis csoportokban beszélgetsek a történetről:
 - × Hogyan nevezte, hogyan édesgette magához Szent Ferenc a tücsköt? Miként szólított?
 - × Amikor a tücsök megszólalt, mit váltott ki belőle a tücsök éneke (ciripelése)?
 - × Milyen megfontolásból engedte el mégis a tücsköt Szent Ferenc?
 - × Meséljete egymásnak a Ti kedvenc vadon élő állatokról, aminek szívesen lennétek a közelében. Miért kedves számotokra? Milyen tulajdonsága miatt csodáljátok?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK

Kint vagy a természetben. Képzeld magad elé az egyik számodra kedves, vadon élő állatot. Mi ragad meg benne? A termete? A hangja? A színei? A viselkedése? Képzeld, hogy magadhoz édesgeted. Hogyan teszed, hogyan közelíted meg? Hogyan férközöl a közelébe? Ha a közeledben van, mit érzel? Izgatottságot? Félelmet? Nyugalmat? Voltak szentek, akik Isten más, vad teremtményeit meg tudták szelídíteni. Ilyen volt Szent Ferenc is. Olvassuk el most az ő történetét.

SZENT FERENC MEGSZELÍDÍT EGY TÜCSKÖT

Egyszer nyáron, amikor Szent Ferenc (...) a leghátsó cellában lakott a kert sövénye mellett, a ház mögött (...) történt, hogy egy napon, amikor kijött a celláskából, a házikó mellett álló fügefafa ágán, elérhető közelségben, egy tücsköt pillantott meg. Kezét odanyújtva ezt mondta neki: "Gyere ide, tücsök nővérem!" Az rögtön az ujjára szállt, Szent Ferenc pedig a másik kezével simogatni kezdte, mondván: "Énekelj, tücsök nővérem!" A tücsök azonnal engedelmeskedett és rázendített. Ez nagy vigasztalására szolgált Szent Ferencnek, és dicsérte Istent. Egy jó órán keresztül kezében tartotta, aztán visszatette a fügefafa ágára, ahonnan elvette. Ilyenformán nyolc napon keresztül, amikor kijött a cellából, mindig ugyanott találta. Mindennap kezébe vette, és mihelyt azt mondta neki, hogy énekeljen, a simogatásra a tücsök ciripel. Nyolc nap után így szólt kísérőjéhez: "Bocsássuk szabadon tücsök nővérünket, hadd menjen, amerre kedve tartja; elég ideig vigasztalt bennünket, és testünk ebben hiú dicsőséget találhat." Amint szabadon engedték, a tücsök rögtön eltűnt, és többé nem mutatkozott ott. Társai nagyon csodálkoztak rajta, hogy ilyen engedelmes és szelíd volt iránta. Szent Ferenc ugyanis annyira örült a teremtményeknek a Teremtő iránti szeretetből, hogy az Úr, testének és lelkének vigasztalására, az emberek számára vad állatokat megszelídítette neki.

Kint vagy a természetben. Képzeld magad elé az egyik számodra kedves, vadon élő állatot. Mi ragad meg benne? A termete? A hangja? A színei? A viselkedése? Képzeld, hogy magadhoz édesgeted. Hogyan teszed, hogyan közelíted meg? Hogyan férközöl a közelébe? Ha a közeledben van, mit érzel? Izgatottságot? Félelmet? Nyugalmat? Voltak szentek, akik Isten más, vad teremtményeit meg tudták szelídíteni. Ilyen volt Szent Ferenc is. Olvassuk el most az ő történetét.

SZENT FERENC MEGSZELÍDÍT EGY TÜCSKÖT

Egyszer nyáron, amikor Szent Ferenc (...) a leghátsó cellában lakott a kert sövénye mellett, a ház mögött (...) történt, hogy egy napon, amikor kijött a cellácskából, a házikó mellett álló fügefá ágán, elérhető közelségben, egy tücsköt pillantott meg. Kezét odanyújtva ezt mondta neki: "Gyere ide, tücsök nővérem!" Az rögtön az ujjára szállt, Szent Ferenc pedig a másik kezével simogatni kezdte, mondván: "Énekelj, tücsök nővérem!" A tücsök azonnal engedelmessé vált és rázendített. Ez nagy vigasztalására szolgált Szent Ferencnek, és dicsérte Istent. Egy jó órán keresztül kezében tartotta, aztán visszatette a fügefá ágára, ahonnét elvette. Ilyenformán nyolc napon keresztül, amikor kijött a cellából, mindig ugyanott találta. Mindennap kezébe vette, és mihelyt azt mondta neki, hogy énekeljen, a simogatásra a tücsök ciripelt. Nyolc nap után így szólt kísérőjéhez: "Bocsássuk szabadon tücsök nővérünket, hadd menjen, amerre kedve tartja; elég ideig vigasztalt bennünket, és testünk ebben hiú dicsőséget találhat." Amint szabadon engedték, a tücsök rögtön eltűnt, és többé nem mutatkozott ott. Társai nagyon csodálkoztak rajta, hogy ilyen engedelmes és szelíd volt iránta. Szent Ferenc ugyanis annyira örült a teremtményeknek a Teremtő iránti szeretetből, hogy az Úr, testének és lelkének vigasztalására, az emberek számára vad állatokat megszelídítette neki.



Kint vagy a természetben. Képzeld magad elé az egyik számodra kedves, vadon élő állatot. Mi ragad meg benne? A termete? A hangja? A színei? A viselkedése? Képzeld, hogy magadhoz édesgeted. Hogyan teszed, hogyan közelíted meg? Hogyan férközöl a közelébe? Ha a közeledben van, mit érzel? Izgatottságot? Félelmet? Nyugalmat? Voltak szentek, akik Isten más, vad teremtményeit meg tudták szelídíteni. Ilyen volt Szent Ferenc is. Olvassuk el most az ő történetét.

SZENT FERENC MEGSZELÍDÍT EGY TÜCSKÖT

Egyszer nyáron, amikor Szent Ferenc (...) a leghátsó cellában lakott a kert sövénye mellett, a ház mögött (...) történt, hogy egy napon, amikor kijött a cellácskából, a házikó mellett álló fügefá ágán, elérhető közelségben, egy tücsköt pillantott meg. Kezét odanyújtva ezt mondta neki: "Gyere ide, tücsök nővérem!" Az rögtön az ujjára szállt, Szent Ferenc pedig a másik kezével simogatni kezdte, mondván: "Énekelj, tücsök nővérem!" A tücsök azonnal engedelmessé vált és rázendített. Ez nagy vigasztalására szolgált Szent Ferencnek, és dicsérte Istent. Egy jó órán keresztül kezében tartotta, aztán visszatette a fügefá ágára, ahonnét elvette. Ilyenformán nyolc napon keresztül, amikor kijött a cellából, mindig ugyanott találta. Mindennap kezébe vette, és mihelyt azt mondta neki, hogy énekeljen, a simogatásra a tücsök ciripelt. Nyolc nap után így szólt kísérőjéhez: "Bocsássuk szabadon tücsök nővérünket, hadd menjen, amerre kedve tartja; elég ideig vigasztalt bennünket, és testünk ebben hiú dicsőséget találhat." Amint szabadon engedték, a tücsök rögtön eltűnt, és többé nem mutatkozott ott. Társai nagyon csodálkoztak rajta, hogy ilyen engedelmes és szelíd volt iránta. Szent Ferenc ugyanis annyira örült a teremtményeknek a Teremtő iránti szeretetből, hogy az Úr, testének és lelkének vigasztalására, az emberek számára vad állatokat megszelídítette neki.

A JÓ SÁFÁR ÉS AZ ÁLLATOK

Isten teremtésének részei az emberek, az állatok és a növények – azonban az ember mégis kiemelt léthelyzetben van, felelősséggel viseltetik a teremtett világért. Miben áll a felelőssége, mit bízott rá Isten? Erre reflektálhatunk az alábbi gyakorlattal.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	1 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 8 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	képek, fotók különféle állatokról
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK Gyűjtsünk legalább annyi képet állatokról, ahány résztvevő van. Legyenek köztük közel és távol élő vadállatok, háziállatok, legyenek emlősök, kétéltűek, halak, hüllők, rovarok is. Fontos, hogy ne csak aranyos emlősök legyenek.

INSTRUKCIÓK Először mindenki húzzon egy állatot ábrázoló képet. Beszéljünk a csoportokban egyesével a képekről röviden: *Milyen viszonya van az embereknek ezekhez az állatokhoz?*

Ezután osszuk ki az alábbi szentírási részeket minden csoportnak. Milyen viszony rajzolódik ki ezek alapján ember és az állatok között, ill. Isten, ember és a teremtés hármásában. Írjuk körül az ember szerepét, írjuk körül az állatok szerepét. Mit mondanak ezek a szentírási részek tudásról, az állatok ismeretéről, tulajdonról, használatról és tiszteletről? Beszéljük meg előbb kisebb, majd nagy körben.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Isten újra szólt: „Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlóvá. Ők uralkodjanak a tenger halai, az ég madarai, a háziállatok, a mezei vadak és az összes csúszómászó fölött, amely a földön mozog.”

Ter 1,26

Az Úristen megteremtette még a földből a mező minden állatát, s az ég minden madarát. Az emberhez vezette őket, hogy lássa, milyen nevet ad nekik. Az lett a nevük, amit az ember adott nekik. Az ember tehát minden állatnak, az ég minden madarának és a mező minden vadjának nevet adott.

Ter 2, 19-20

Törödjél aprómarhád állapotával, és tartsd szemmel nyájaidat, mert a vagyon nem tart örökké, és a gazdagság nem száll nemzedékről nemzedékre.

Péld 27, 23-24

Mert enyém az erdő minden vadja, az állatok ezrei a hegyekben.

Ismerem az ég minden madarát, és ami csak mozog a mezőn, az enyém.

Ha éheznek, nem kellene neked szólnom, mert enyém a földkerekség, s mindaz, ami betölti.

Zsolt 50,10-12

Isten megáldotta Noét fiaival együtt, és így szólt hozzájuk: „Legyetek termékenyek, szaporodjatok, és töltsétek be a földet. A föld minden állata, az ég minden madara, a föld minden csúszómászója és a tenger minden hala féljen és rettegjen tőletek: a kezetekbe adom őket. Minden, ami él és mozog, szolgáljon nektek eledelül, mindent nektek adok, mint a zöld növényt.

Ter 9, 1-3

Isten újra szólt: „Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlónak. Ők uralkodjanak a tenger halai, az ég madarai, a háziállatok, a mezei vadak és az összes csúszómászó fölött, amely a földön mozog.”

Ter 1,26

Az Úristen megteremtette még a földből a mező minden állatát, s az ég minden madarát. Az emberhez vezette őket, hogy lássa, milyen nevet ad nekik. Az lett a nevük, amit az ember adott nekik. Az ember tehát minden állatnak, az ég minden madarának és a mező minden vadjának nevet adott.

Ter 2, 19-20

Törődjél aprómarhád állapotával, és tartsd szemmel nyájaidat, mert a vagyon nem tart örökké, és a gazdagság nem száll nemzedékről nemzedékre.

Péld 27, 23-24

Mert enyém az erdő minden vadja, az állatok ezrei a hegyekben.

Ismerem az ég minden madarát, és ami csak mozog a mezőn, az enyém.

Ha éheznek, nem kellene neked szólnom, mert enyém a földkerekség, s mindaz, ami betölti.

Zsolt 50,10-12

Isten megáldotta Noét fiaival együtt, és így szólt hozzájuk: „Legyetek termékenyek, szaporodjatok, és töltsétek be a földet. A föld minden állata, az ég minden madara, a föld minden csúszómászója és a tenger minden hala féljen és rettegjen tőletek: a kezetekbe adom őket. Minden, ami él és mozog, szolgáljon nektek eledelül, mindent nektek adok, mint a zöld növényt.

Ter 9, 1-3



Isten újra szólt: „Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlónak. Ők uralkodjanak a tenger halai, az ég madarai, a háziállatok, a mezei vadak és az összes csúszómászó fölött, amely a földön mozog.”

Ter 1,26

Az Úristen megteremtette még a földből a mező minden állatát, s az ég minden madarát. Az emberhez vezette őket, hogy lássa, milyen nevet ad nekik. Az lett a nevük, amit az ember adott nekik. Az ember tehát minden állatnak, az ég minden madarának és a mező minden vadjának nevet adott.

Ter 2, 19-20

Törődjél aprómarhád állapotával, és tartsd szemmel nyájaidat, mert a vagyon nem tart örökké, és a gazdagság nem száll nemzedékről nemzedékre.

Péld 27, 23-24

Mert enyém az erdő minden vadja, az állatok ezrei a hegyekben.

Ismerem az ég minden madarát, és ami csak mozog a mezőn, az enyém.

Ha éheznek, nem kellene neked szólnom, mert enyém a földkerekség, s mindaz, ami betölti.

Zsolt 50,10-12

Isten megáldotta Noét fiaival együtt, és így szólt hozzájuk: „Legyetek termékenyek, szaporodjatok, és töltsétek be a földet. A föld minden állata, az ég minden madara, a föld minden csúszómászója és a tenger minden hala féljen és rettegjen tőletek: a kezetekbe adom őket. Minden, ami él és mozog, szolgáljon nektek eledelül, mindent nektek adok, mint a zöld növényt.

Ter 9, 1-3

A HÁRMAS KAPCSOLAT

Ez egy művészetterápiás módszerekre épülő gyakorlat, ami önmagában nem mondható terápiás eszköznek. A művészeti eszközök lehetőséget adnak arra, hogy olyan érzésekhez, tapasztalatokhoz, élményekhez is kapcsolódjunk, amelyeket szavakkal kifejezni nehéz lenne.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	sok kép régi magazinokból, naptárakból, térképekből, prospektusokból 1db A3 lap mindenkinek ragasztó, rajz-eszközök, ollók
ÉLETKOR	10+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenki jusson egy nyugodt hely, de mégse legyenek túl távol egymástól, hogy a képekből mindenki közösen válogathasson.

Az alkotás folyamata előtt fontos hangsúlyozni a szabadságot - mindennek van helye, nincs jó vagy rossz "rajz", az önkifejezés és annak szabadsága alapvető. Az alkotás folyamatának lényegi része amikor visszanezünk az alkotására, mi kelti fel benne az érdeklődését? mi jut róla eszébe? milyen érzést kelt benne? Ez önállóan történik, nem csoportban, viszont a csoportban zárásként érdemes megosztani azt, amilyen élmény volt az alkotás. Itt is a szabadságot, az ítéletmentességet őrizzük, képviseljük. Belső világukból azt, és akkor osszák meg, amit szeretnének. Bármilyen alkotás jó, nem az ábrázolás a lényeg, a belső gondolatok-érzelmek spontán mutatkozhatnak meg a papíron, akár csak színfoltok, formák, vonalak, szavak formájában.

INSTRUKCIÓK Mindenki ossza 3 részre a papírját, bárhogy, csak ne két függőleges vonallal. A három terület akár át is fedhet, minden forma elfogadható. Egy rész az Istené, egy rész az embereké, egy rész a természeté. Mind a három területet töltsék ki tetszésük szerint: képek beragasztásával, rajzzal, bárhogyan...

Az elkészült képeket nem muszáj megmutatni senkinek, maguknak készítik.

NOÉ MONOLÓGJA

Noé története komplex és fontos gondolatokat hordoz Isten, ember és természet viszonyáról. A csoportos beszélgetéssel elősegíthetjük, hogy a konkrét eseményektől elszakadva kibontsuk, mit képvisel a történet, és mindenki maga fogalmazhasson meg gondolatokat, mit jelentett Noé számára Isten útján járni, elfogadni sorsát és feladatát is.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	1 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	egy nagy kép kinyomtatva (lsd. melléklet)
ÉLETKOR	15+

INSTRUKCIÓK

- 1 • Először közösen körben ülünk. Tegyük ki a mellékelt képet egy látható helyre. Idézzük fel Noé történetét, fel is olvashatjuk a Bibliából • *Ter 6*.
- 2 • Beszélgessünk a képről, felhívhatjuk a figyelmet a kép részleteire, szimbolikájára – a Nap fényében térdelő Noéra; a körülötte lévő állatokra; ahol békét és ahol nyugtalanságot veszünk észre; a fehér galambra Noé feje fölött, stb.
- 3 • Noé történetéből fókuszáljunk Noéra: hogy Noé igaz ember maradt a környezete ellenére is, aki figyelt Isten szavára, hallgatott rá, kapcsolatban maradt vele - „Isten színe előtt járt” • *Ter 6,9*. Kiemelhetjük, hogy Isten előre figyelmeztette az embereket és hogy Noé hosszú évtizedeken keresztül volt az „igazság hirdetője” • *2Pét 2,5*, prédikált, de a közelgő isteni ítélet hírére, az épülő bárka bizonyosságát az akkor élő emberek nem vették komolyan. Felidézhetjük, hogy Noé hallgatott Istenre, aki nagyon pontos utasításokkal látta el, hogyan menekülhet meg családjával az Özönvíztől. Információt, tudást és képességeket adott neki, hite által volt füle, hogy meghallja Isten szavát és eltökéltsége, hogy kövesse azt. A történetben egyszerre látjuk az ember kitettségét a természet vad erőinek, és egyszerre a hősiesség kitartást és helytállást.
- 4 • Természetesen más pontokra is reflektálhatunk, de kerüljük, hogy Noé történetét „történelmi eseményként” mondjuk el, arra figyeljünk, amit az ő története képvisel.
- 5 • Osszuk ki a mellékelt szentírási részt egy kis papíron mindenkinek. Mindenki vonuljon félre (lehetőleg a természetbe) olvassa el néhányszor. A beszélgetés, a kép és a szentírási rész alapján írjunk egy imát Noé nevében.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK

Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7

Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



Mivel hitt, azért épített Noé isteni félelemmel bárkát családjá megmentésére, miután kinyilatkoztatást kapott a még nem látható dolgokról; s hite által elítélte a világot, és az igazságosság örököse lett, amely hitből fakad.

Zsid 11,7



HONNAN VALÓ EZ A BANÁN?

Ez a gyakorlat abban segít, hogy szemléletesen, a saját életünkhöz kapcsolódva gondolkodjunk el azon, hogy csaknem minden tettünknek van valamilyen globális következménye, és ennek erkölcsi következményeivel muszáj szembesülnünk. Összetett kérdéseket feszeget a gyakorlat, nincs egyértelmű megoldás, de nem is ez a cél, hanem az, hogy elgondolkodjunk a kérdéseken.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	1 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	kinyomtatott világtérkép fejenként 2 gombostű kinyomtatott további képek
ÉLETKOR	16+

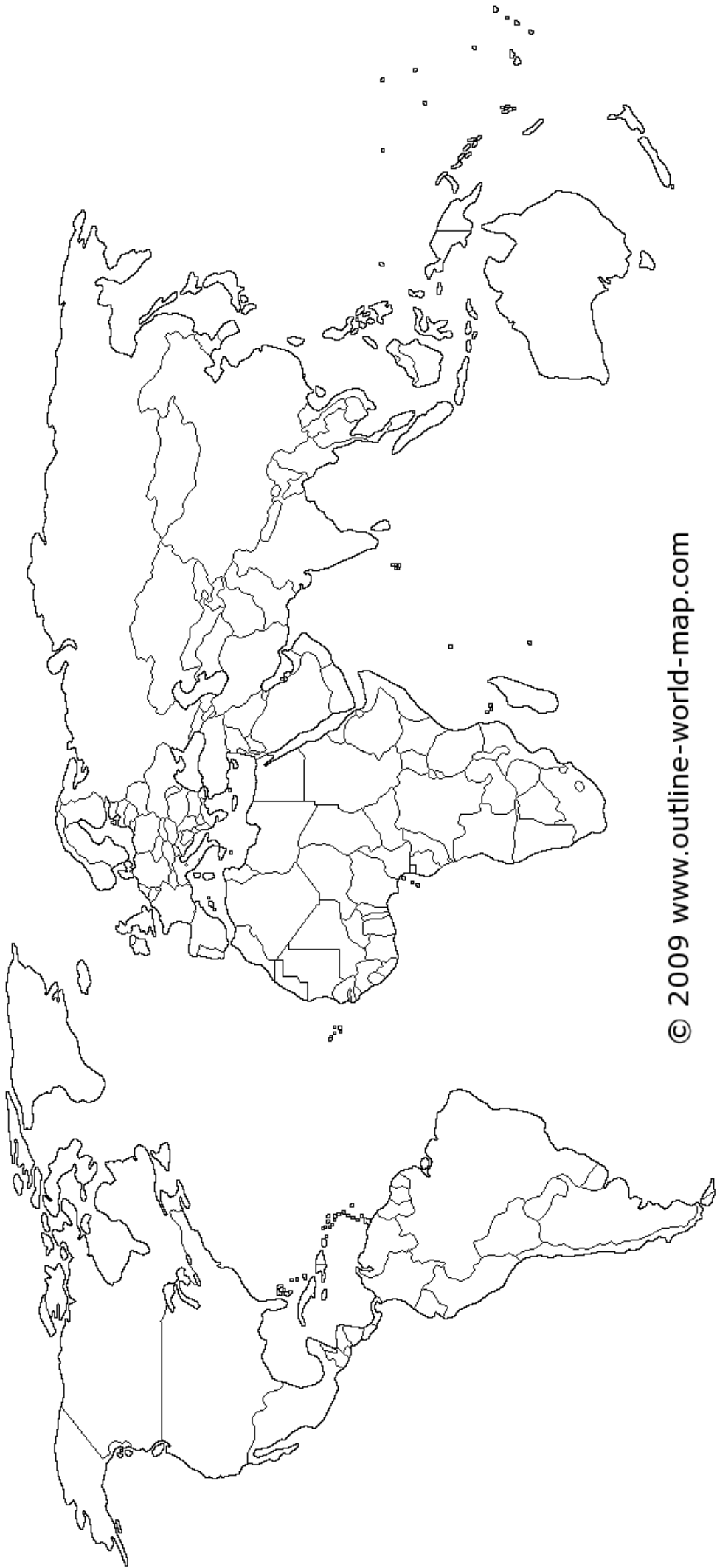
ELŐKÉSZÜLETEK A beszélgetést egy gyakorlat vezeti be. A vezető kinyomtat egy nagy világtérképet (Izd. mellékletek) legalább A2 méretben. Minden résztvevő kap 2 gombostűt. A térképet egy takaróra vagy szivacsra tesszük, amibe nem baj, ha tűket szúrunk.

INSTRUKCIÓK Mindenki keressen a nála lévő tárgyak közül egyet vagy kettőt, ami nem Európában készült, és meg lehet állapítani, hogy honnan származik (pl. a ruhák címkéjén többnyire rajta van a gyártás helye). Menjünk körbe és mindenki tűzze be a gombostűjét oda, ahonnan az ő tárgyai származnak, majd mondja meg hogy honnan származik és mi az. Mennyire nehéz ez a feladat? Hány olyan tárgyunk van, amiről nem tudjuk megállapítani, hogy honnan származik?

A mellékletben található képeket színesben, A4-ben kinyomtatva tegyük be a kör közepére. Először próbáljuk meg beazonosítani, hogy mit látunk rajtuk. (nagyüzemi állattartás, kakaóbab [csoki] termesztés, afrikai koltán bányá [mobiltelefonokban nélkülözhetetlen], növényvédőszer szóró traktor, kínai munkások, H&M ruhagyár Bangladesben)

Kinek mi a véleménye az egyes képekről? Milyen érzés arra gondolni, hogy a mi dolgaink is hasonló helyekről származhatnak? Lehet-e tenni valamit azért, hogy ezek a problémák javuljanak? Ha igen, akkor mit – ha nem, akkor miért nem?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓



© 2009 www.outline-world-map.com

SZÉPSÉG ÉS ÁHÍTAT

Mit jelent az otthon szeretete, mi sarkall minket arra, hogy gondoskodjunk róla? Miben rejlik a szépség és az áhítat szelíd ereje? Erről szól az alábbi szöveg. A közös beszélgetésben beszélgessünk saját tapasztalatainkról.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	legalább 1 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK Csoportokat alakítunk, a csoportoknak szüksége lesz egy beszélgetés-vezetőre.

INSTRUKCIÓK Mindenki olvassa el a mellékelt szöveget. Ezután beszélgessünk közösen az alábbi kérdések alapján.

- × Volt, hogy átélted a szép, vagy szent megóvó erejét? Vagy esetleg egy szép, vagy szent dolog elpusztítása miatt érzett veszteséget?
- × Volt, hogy magad vagy mások példáján megtapasztaltad, mire képes az otthon szeretete - akár teremtő, akár megtartó erőként?
- × Ha megfesthetnéd az otthon szeretetét, mit festenél meg? Van olyan művészi alkotás, ami számodra mindennél jobban már most is kifejezi ezt?
- × Az otthon melyik fogalmával azonosulsz könnyen? A házad, a településed, a nemzeted, a kontinensed, a Föld? Melyik felé van leginkább aggodalmad vagy melyik felé érzed magad a leinkább kötelezettnek?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

SZÉPSÉG ÉS ÁHÍTAT

A Föld, a teremtett világ mindannyiunk közös otthona. Otthonunk úgy, mint ahogy a ház, amiben lakunk, a település, ahol élünk, az ország, amihez tartozunk, a kontinens, ami a tágabb kultúránk. A Föld: minden ember, a valaha éltek, a ma élők és jövőbeli emberek közös otthona. A lakást vagy házat, ahol élünk, rendben tartjuk: takarítjuk, ami elromlott, megszereljük, időről-időre felújítjuk, a kertbe virágokat ültetünk, amiket locsolunk, ápoljuk kertünket. Szeretnénk, ha házunk minél szebb, rendezettebb és tisztább lenne. Igyekszünk jó gazdái lenni a háznak. Gondoskodásunk sokszor nagyon hétköznapi: fizetjük a számlákat és pénzt teszünk félre a javításokra, felújításokra, csinosításokra. Fontosak a szomszédaink, és hogy jóban vagyunk-e velük, meghatározza az otthonhoz fűződő viszonyunkat. Ugyanígy igaz mindez a Földre is.

Egy kortárs brit gondolkodó, Roger Scruton szerint mindazt a gondoskodást, amit otthonunkért (házunkért, településünkért, országunkért, a Földünkért) kifejtünk az otthon iránti szeretet érzéséből fakad. Ez az érzés minden kultúrában létezik, univerzálisan emberi. Ezt úgy nevezi: „oikofília”, az otthon szeretete. Ez a kifejezés az oikosz és a filia ógörög szavakból áll össze. Az oikosz otthont jelent, ebből származik az ökológia és az ökonómia (közgazdaságtan) kifejezés is. A filia a viszonzott baráti és felebaráti szeretet.

Az otthon szeretete a gondoskodásra és biztonságra való vágyunkból fakad, mely áthatja a körülöttünk lévő világot: felelősségre hív meg és elveti a rideg kalkulációt; arra szólít, hogy szeressünk és ne használjunk; hogy a dolgokat tiszteljük, ahelyett, hogy kizsákmányolnánk. Arra hív meg, hogy a körülöttünk lévő világ dolgaira úgy tekintünk, mint ahogy az emberekre tekintünk - nem mint pusztá eszközökre, hanem önmagukban való célokra. Az otthon szeretete magába foglal két fontos elemet: a szépség szeretetét és a szent dolgok tiszteletét, vagy másként szólva, az áhítatot.

A szép észlelése feltartóztatja a pusztítást, mert általa látjuk a dolgok helyrehozhatatlanságát, egyediségét, megismételhetetlenségét. A szépség révén a dolgot nem hasznosságuk miatt óvjuk, hanem magáért a szépségért. Ahogy a barátságban is: a másik úgy és azért értékes számunkra, ahogy van, és nem azért, amit megtesz értünk. A világunkban jelen levő szép, és mindaz, amit közösen elfogadunk annak, nem szétválaszt, hanem olyan érték, aminek révén egy mindenki számára vigaszt nyújtó világot építünk, ahol mindenki átélheti az odatartozást, még az is, aki messziről jön mihozzánk.

És hogy mi az áhítat? Egy szépen terített asztalnál, ahova Istent is meghívjuk, hogy üljön velünk, áldást mondunk, mielőtt asztalhoz ülünk. Egy állva elmondott meghívás Istennek, hogy közöttünk lakozzon. Ilyen egy szóval az áhítat.

Áhítatunk elsősorban Istenre irányul, ugyanakkor az ő teremtésére is. A föld, amiből az élet fakad, a táj, amiben az ember élőhelyét alakítja ki. Szentségüket Isten teremtő munkája és az ember tanúságtétele, világhoz tartozása adja.

E szentség megsértését, a megszenteltelenítést éljük át, amikor emberi beavatkozások miatt elpusztul egy táj. Életünket számtalan értékes és megszentelt dolog között éljük, ugyanakkor az ipar és az energia korszakában lépten nyomon kísértést érzünk, felhatalmazva érezzük magunkat e szentségtörésekre. A szentségek tisztelete és gondozása mégis jelen lehet mindennapjainkban: a helyi szentek és szentélyek, a településünk és a polgárok ceremóniái révén. Megszentelődik a hely, vagy tárgy, amit szépségéért, önmagában vett értékéért kivonunk a használat alól. A szentség iránti áhítat a pusztítás útjába áll és minél több dologban ismerjük fel Isten teremtését és adunk hálát érte, annál inkább lehetőségünk lesz szelíden bánni, gondos gazdaként, jó sáfárként használni.

A szépség, a jóízűség és az áhítat feltartóztatják a rombolást és a károkozást, és így lesznek környezetünk őrzői.

A szöveg Rogern Scruton Green Philosophy című könyve alapján készült.

TUDATOS, MEGFIGYELŐ SÉTA

Imádkozni, megélni Isten jelenlétét nagyon sokféleképpen lehet – akár egy séta közben is. E gyakorlat az imaéletben még kevésbé elmélyült csoport számára készült és rávezetésként szolgál a gyalogos imádsághoz. Segít a tudatos mozgás, a testtudat fejlesztésében, elme és test összehangolásában, reagálva közben környezetünkre.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	20 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK

Az iskolai vagy közösségi kirándulások nagyszerű közös szabadidős alkalmak, de sokszor arra fókuszálnak, hogy a csapat valahonnan valahova eljusson, hogy meg tudják fejteni a térképet stb. Bármilyen kirándulás során azonban, legyen akár iskolai szervezés vagy közösségi, gyakorolhatjuk a tudatos sétát, ahol odafigyelünk magunkra, egymásra és a természetre. Itt most nem csak azért sétálunk, hogy valahova eljussunk, hanem hogy tudatosan járjunk. Szelíd lépéseket tegyünk, tudatosítva mindet, a mozdulat kezdetét és végét, lábunk elrugaszkodását és megérkezését. A teremtett világban lépdelünk, melyet újra és újra talpunkkal érintünk. Ha így érintjük a talajt, minden lépéssel biztonságot találhatunk, minden lépés táplál minket.

- × Érdemes a kirándulás olyan szakaszát kiválasztani ehhez, ami biztosan távol van a mesterséges zajoktól (pl. autópálya), a terep és a tájékozódás nem jelentenek különösebb kihívást.
- × Pihenjünk meg indulás előtt, akár ülünk le, mielőtt a tudatos sétába belekezdünk. A kirándulások sokszor hajsoltak, most ne rohanjunk.
- × A résztvevők vihetnek magukkal kis jegyzetfüzetet, tollat, hogy a séta után le tudják jegyezni tapasztalataikat.
- × A gyaloglás e vezetett része min. 20 perc, kezdő csoport esetén 40 percnél ne legyen több.

INSTRUKCIÓK

- × Ülünk körbe, csöndesedjünk el, pihenjünk meg. Figyeljünk oda egymásra, csöndben hangolódjunk rá a természetre és egymás társaságára.
- × Figyeljünk befelé és a természetre, hogyan hat ránk. Tudatosítsuk, hogyan érezzük most magunkat. Izgatottak vagyunk, várakozók, energiával telik vagy fáradtak. Csak figyeljük meg önmagunkat. (szánjunk elegendő időt, kb. 5 percet, erre a lépésre.)
- × Figyeljünk oda a légzés ritmusára, a légzés legyen nyugodt.

A következő instrukciókat egyben mondja el a túra vezetője. Ha úgy ítéli meg, félúton elismételheti röviden. Ezt azonban ne úgy mondjuk, mint valami feladatot az osztályteremben, hanem mint lehetőségek elmesélését:

TUDATOS LÉPÉSEK:

Lassan térdeljünk, majd álljunk föl mind, minden mozdulatot lassan, tudatosan tegyünk meg. Maradjunk az itt és mostban. Elindulunk az úton, közben figyeljük magunkat és figyeljünk egymásra.

Minden lépésre figyeljünk oda, vegyük észre a lépés minden mozdulatát. Minden lépéssel tartsuk magunkat a jelenben, a mostban. Lassan haladjunk, nincs hova sietnünk. Először minden lélegzettel tegyünk meg egy lépést. A hétköznapiakban mindig rohannunk kell, de

most nem szükséges. Érezzük, hogy pont ott vagyunk, ahol lennünk kell, bárhol is járunk, az otthonunkban lépkedünk, biztosan járunk, szilárdan állunk a világban, van, aki megtart.

Figyeljük meg a lépéseinket, a légzést, figyeljük meg a ritmusát. Ha gondolataink elkalandoznak, csak térjünk vissza lépésünkhöz és légzésünkhöz.

Tudatosítsuk a többi testrészünket – a derekunkat, a háttartásunk, a nyakunk, a fejünk, és hogy hogyan vesznek részt a járásunkban.

Hagyjuk, hogy saját ritmusunkat megtaláljuk, de ne veszítsük el a többiekét sem. Együtt vagyunk.

Figyeljük a légzésünk és a lépések ritmusára. Belégzéskor már két-három lépést teszünk, kilégzéskor három, négy vagy öt lépést is. Figyeljük, mi kényelmes a testünknek.

A légzésünk megnyugtatja a testünk, a belégzéssel megnyugtatjuk, a levegő kiengedésével béke költözik belém. Testem és a figyelmem egy helyen van, a kettő együttesen működik.

A lépések közben megfigyelhetjük a természetet. Milyen a levegő, amit beszívunk, a fák és bokrok, amik mellett elhaladunk. Milyen neszeket hallunk? A szél zúgását, a fák ágainak suhogását? Hallunk állatokat? Milyenek a fények, milyen az ég, a Nap?

Ne felejtsünk el mosolyogni, ha úgy hozza kedvünk. A mosolygás minket is megnyugtat, elégedettséggel tölt el és segít fenntartani a figyelmünk.

Minden lépésnél látjuk magunk körül a természetet, minden tudatos lélegzetvétel, minden tudatos lépés emlékeztet, hogy otthon vagyunk ezen a gyönyörű bolygón, itt élünk. Csodálatos belélegezni a levegőt, élni, lépni. A lépéseinkkel olyan szilárdakká válunk, mint a hegyek, olyan könnyeddé, mint a tavaszi levegő. A Föld mindig az otthonunk, mindig itt van, mindig körülvesz bennünket. Lélegezz, tégy egy tudatos lépést, érkezz meg. Otthon vagyunk itt.

A SÉTA UTÁN

Keressünk egy nyugalmas helyet, lehetőleg olyat, ahonnan az ég jól látható pl. rétet vagy mezőt. Pihenjünk meg, ülünk le, ahogy kényelmes. Tekintsünk vissza.

Miket észleltem séta közben, hogy éreztem magam? Miket láttam útközben, hogyan hatottak rám? Milyen volt a táj, amit bejártunk? Egészséges volt-e, vagy voltak sebek a tájon?

Hálaadással zárjuk le a sétát és térjünk vissza a napba (vagy folytassuk a gyalogtúrát).

GYALOGOS IMÁDSÁG

Ez a gyakorlat a tudatos sétára építve kínál egy teljes gyalogos imádságot. A gyalogos imádságnak komoly hagyománya van az ignáci lelkiségben. Elme és test összehangoltságában figyelmünk kiélesedik a lélek belső rezdülésire. Sokszor megfigyelhetjük, hogy a belső figyelem állapotában környezetünk is több lesz, mint csak a közegünk – a környezet is belső világunk részévé válik. Ha nem vagyunk benne biztosak, hogy a csoport imaéletében elég gyakorlott ehhez, választhatjuk az előző „Tudatos, megfigyelő sétát”.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	20-60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	jó, ha van előtte némi csendes lelkigyakorlatos tapasztalat, fontos, hogy a résztvevők képesek legyenek végig csendben lenni
ESZKÖZÖK	kiosztandó lapok
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK

Bármilyen kirándulás, legyen akár iskolai szervezésű vagy közösségi, átalakítható gyalogos imádsággá némi felkészüléssel. Itt most nem csak azért sétálunk, hogy valahova eljussunk, hanem hogy tudatosan járjunk.

Minden szelíd lépésünket hódolattal indítsuk, tudatosan tegyünk meg minden lépést és érkezzünk meg figyelemmel. A teremtett világban lépdelünk, melyet újra és újra talpunkkal érintünk. Ha így érintjük a talajt, minden lépéssel biztonságot találhatunk, minden lépés táplál minket.

- × Kinyomtatjuk mindenki számára a kiosztandó anyagot a szentírási résszel (itt a 8. zsoltárt adjuk meg, de jól illik ide a 23. zsoltár is). Mielőtt a kirándulást elkezdjük, illetve egy csöndes helyen (pl. az erdőbe való belépés előtt) kiosztjuk a lapokat. Pihenjünk meg indulás előtt, akár ülünk le, mielőtt a gyalogos imádságba belekezdünk. A kirándulások sokszor hajszoltak, most ne rohanjunk.
- × Érdemes a kirándulás olyan szakaszát az imádságra kiválasztani, ami biztosan távol van a mesterséges zajoktól (pl. autópálya), a terep és a tájékozódás nem jelentenek különösebb kihívást.
- × Választhatunk valamilyen szent helyet, kápolnát, zarándokhelyet, úti fészületet célunknak.
- × A résztvevők vihetnek magukkal kis jegyzetfüzetet, tollat, hogy az imádság után le tudják jegyezni tapasztalataikat.
- × A gyaloglás imádságos része min. 20 perc, de 60 percnél ne legyen több.

INSTRUKCIÓK

- × Ülünk körbe, csöndesedjünk el, pihenjünk meg. Figyeljünk oda egymásra, csöndben hangolódjunk rá a természetre és egymás társaságára.
- × Figyeljünk befelé és a természetre, hogyan hat ránk. Tudatosítsuk, hogyan érezzük most magunkat. Izgatottak vagyunk, várakozók, energiával telik vagy fáradtak. Csak figyeljük meg önmagunkat (szánjunk elegendő időt, kb. 5 percet, erre a lépésre.)
- × Figyeljünk oda a légzés ritmusára, a légzés legyen nyugodt.

Miután kiosztottuk a lapokat, hagyjunk elegendő időt, hogy a zsoltárt elolvassa és imaszándékát megfogalmazza mindenki. • kb. 15 perc

Majd az alábbi instrukciókat mondjuk el a résztvevőknek egyben és utána lassan induljunk meg a sétán. Ha szükségesnek ítéljük, félúton elismételhető röviden.

GYALOGOS IMÁDSÁG

Aki ült, most térdeljen, majd álljon föl, álljunk föl mind, minden mozdulatot lassan, tudatosan tegyünk meg. Maradjunk az itt és mostban. Elindulunk az úton.

Minden lépésre figyeljünk oda, vegyük észre a lépés minden mozdulatát. Minden lépéssel tartsuk magunkat az imádságban. Lassan haladjunk, nincs hova sietnünk. Először minden lélegzettel tegyünk meg egy lépést. A hétköznapiakban mindig rohannunk kell, de most nem szükséges. Érezzük, hogy pont ott vagyunk, ahol lennünk kell, bárhol is járunk, az otthonunkban lépkedünk, biztosan járunk, szilárdan állunk a világban, van, aki megtart.

Tudatosítsd lépéseid, a légzésedet, figyeld meg a ritmusát. Ha gondolataink elkalandoznak, csak térjünk vissza lépésünkhöz és légzésünkhöz.

Hagyjuk, hogy saját ritmusunkat megtaláljuk, de ne veszítsük el a többiekét sem. Együtt vagyunk.

Ahogy megtaláljuk lassú sétaritmusunk, vigyük tovább imaszándékunk, a szentírási részt, képet, szót, amivel nekiindultunk.

Figyeljünk a légzésünk és a lépések ritmusára. Belégzéskor már két-három lépést teszünk, kilégzéskor három, négy vagy öt lépést is. Figyeljünk, mi kényelmes a testünknek.

- × Keressünk egy nyugalmas helyet, lehetőleg olyat, ahonnan az ég jól látható pl. rétet vagy mezőt. Pihenjünk meg, üljünk le, ahogy kényelmes. Tekintsünk vissza a gyalogos imánkra, akár egy kis jegyzetfüzetbe le is írhatjuk.
 - × Melyik kép, szó, mondat hatott rám?
 - × Milyen belső érzéseket hívott mindez elő belőlem?
 - × Mit ismertem fel Istenről és önmagamról?
 - × Milyen kegyelmet kértem és kaptam?
- × Miket láttam útközben, hogyan hatottak rám? Milyen volt a táj, amit bejártunk? Egészséges volt-e, vagy voltak sebek a tájon?
- × A Miatyánk vagy a Dicsőség elimádkozásával zárjuk le és térjünk vissza a napba.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK



- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétebe – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálataidra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned.
- × Ezután indul a séta a kísérelővel.

8. ZSOLTÁR. A TEREMTŐ DICSÉRETE

Uram, mi Urunk, milyen csodálatos széles e világon a te neved!
 Dicsőséged az egekig magasztalja a gyermekek és a kicsinyek ajka.
 Védőbástyát emeltél elleneid ellen, hogy elhallgattasd az ellenszegülőt és a lázadót.
 Bámulom az eget, kezéd művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket te alkottál.
 Mi az ember, hogy megemlékezel róla, az ember fia, hogy gondot viselsz reá?
 Majdnem isteni lényé tette, dicsőséggel és fönsséggel koronáztad.
 Hatalmat adtál neki kezéd műve fölött, mindent lába alá vetettél:
 minden juhot és barmot, a mezők vadjait,
 az ég madarait s a tenger halait, mindent, ami a tengerek ösvényén kering,
Zsolt 8,2-9



- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétebe – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálataidra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned.
- × Ezután indul a séta a kísérelővel.

8. ZSOLTÁR. A TEREMTŐ DICSÉRETE

Uram, mi Urunk, milyen csodálatos széles e világon a te neved!
 Dicsőséged az egekig magasztalja a gyermekek és a kicsinyek ajka.
 Védőbástyát emeltél elleneid ellen, hogy elhallgattasd az ellenszegülőt és a lázadót.
 Bámulom az eget, kezéd művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket te alkottál.
 Mi az ember, hogy megemlékezel róla, az ember fia, hogy gondot viselsz reá?
 Majdnem isteni lényé tette, dicsőséggel és fönsséggel koronáztad.
 Hatalmat adtál neki kezéd műve fölött, mindent lába alá vetettél:
 minden juhot és barmot, a mezők vadjait,
 az ég madarait s a tenger halait, mindent, ami a tengerek ösvényén kering,
Zsolt 8,2-9

LÉLEK-IDŐJÁRÁS

Ahogy az időjáráshoz kapcsolhatunk hangulatokat, hangulatainkhoz is kapcsolhatunk természeti jelenségeket. Ez egy könnyen, jól alkalmazható gyakorlat, ami segít lélekállapotunkat azonosítani, tudatosítani, ha szükséges, akár oldani is.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	10-15 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	16+

INSTRUKCIÓK Helyezkedjünk el kényelmesen, egymástól kartávolságra. A résztvevők ülhetnek vagy hanyatt is fekhhetnek a fűben. Az ima vezetője az alábbi gondolatokat hangosan elmondja, saját szavaival a résztvevőkhöz igazítva.

- × Hunyd be a szemed, vagy válassz egy fix pontot a tekintetednek magad előtt olyan 20 cm-re. Lélegezz mélyet. Csak figyelj...
- × Milyen időjárás van benned? Milyen évszak? Képzeld el részletesen. Milyenek a fények, árnyékok, milyen a hőmérséklet, fúj-e a szél? Hol vagyunk? Egy havas hegyen, egy napfényes tóparton, füves pusztán, sivatagban, zuhogó esőben. Nem kell megváltoztatunk ezt az időjárást. Ha tomboló vihar, ha ragyogó napsütés, ha zivatar vagy hóesés, mindennek szerepe van, minden időjárásnak dolga van. • 2 perc szünet
- × Miért érzek így? Mit jelent számomra ez az időjárás? Mit kérek az időjárástól, mit adjon nekem?
- × Ha jónak látjuk, körben meg lehet osztani, milyen idő van bennünk, miért. Megfogalmazhatunk kérést vagy hálaadást.
- × Valamilyen kötött imával zárunk.

NAPHIMNUSZ

Minden teremtmény Isten munkáját dicséri. Szent Ferenc imájával hálát adhatunk a természetért, szépségéért és megannyi áldásáért.

TÉMA	Hármas kapcsolat
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	kb. 15 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK A szabadban imádkozunk. Mindenki helyezkedjen el egy számára kényelmes pozícióban - ülve, állva vagy térden. Azért imádkozunk, hogy a teremtés sebei begyógyuljanak, hogy magunk rendezzük kapcsolatunkat Istennel, embertársainkkal és a teremtett világgal.

INSTRUKCIÓK Előbb mondjuk el az alábbi bevezetőt, akár saját szavainkkal is kiegészítve, majd kis szünet után olvassuk fel a Naphimnuszt. A végén hagyjunk csendet, korosztálytól függően 5-30 percet, mindenki engedheti hatni magára a természetet. A végén lehet hangosan hálát adni Istennek, aki szeretne.

FELKÉSZÜLÉS

Elcsendesedünk, hallgatjuk a csendet, a madarakat, a szél mocorgását, a fűszálak, a lombok mozgását, a tücsköket, a madarakat. Irányítsuk figyelmünket a Teremtő alkotásaira, hogy gondoskodik rólunk a teremtett világgal. Ott a talaj, amiből minden életre és szárba szökken, megannyi apró kis élőlényel elindítja az életet, táplálja a növényeket és magába fogadja, aminek eljárt az ideje. A hajladozó növények, amik élelmet és gazdag ízeletet nyújtanak nekünk, és a Föld állatainak, árnyékot adnak és megóvnak viszontagságos időkben. Megtisztítják a levegőnket, friss levegővel látnak el bennünket. Az állatok, akik megbújnak az erdőben, a réteken, a fű tövében, a kövek alatt, a vizekben és a fészkekben. Az állatokat, akiket Isten egyenként Ádám elé vezetett és megmutatott, mi is név szerint ismerjük. Hasznosak nekünk, velünk vannak, a világunk részei. A földön minden teremtmény és az ég, ahol a nappal és az éjszaka, az évszakok változnak, és az égen minden égitest a Teremtő munkáját dicséri.

NAPHIMNUSZ

Áldott vagy, Uram, s kezed minden műve áldott,
legfőképpen öreg bátyánk, a Nap:
az égből néz ő le, és tőle világos a nappal,
és ékes, szépséges ő, tündökletes,
ó, fölséges Atyánk, mint te magad.
Dicsérjen téged nénénk, a Hold meg a Csillagok,
te formáltad őket, s mind oly gyönyörűen ragyog.
Uram, dicsérjen téged bátyánk, a Szél,
a levegő meg a felhő, a derűs ég s a vihar,
te táplálsz teremtményeid ezek áldásaival.
Dicsérjen téged kedves hűgunk, a Víz,
aki hasznos, alázatos és tiszta is.
Uram, dicsérjen téged öcsénk, a Tűz,
vele gyújtasz fényt napszállat után,

szép és félelmetes ő, erős és vidám.
Uram, dicsérjen téged jószágos Földanyánk,
ki hátán hordoz minket s áldásait árasztja ránk:
mienk pompás virága a réten s gyümölcse a fán.

Folytassa mindenki magában az imát. Miért adhatok hálát?

A KÖR NÉGYSZÖGESÍTÉSE

Ez egy szórakoztató játék, ami váratlanul mély meglátásokat tesz lehetővé a csoport működéséről. A legtöbb csapat 10-20 perc alatt végez vele, de előfordul hosszabb játék is. Együttműködésről, bizalomról, vezetésről, egymás meghallgatásáról szól leginkább, ilyen helyzetekhez jó bevezetőnek.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 12, legfeljebb 30 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	egy hosszú kötél vagy zsinór
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK Álljunk körbe. A kötél legyen olyan hosszú, hogy a körben, ha mindenki mindkét kezével megfogja, akkor a két végét épp össze tudjuk kötni. Álljunk egy olyan helyen, ahol kényelmesen elfér a kör, minden irányba van még 2 méter az emberek mögött.

INSTRUKCIÓK Álljatok körbe (minél pontosabb, szép körbe). Mindenki fogja meg mindkét kezével a két végénél összekötött zsinórt és ne engedje el egy pillanatra sem a játék során. Helyezkedjen el a kör olyan módon, hogy ha csukott szemmel mozogni kezdenek az emberek, akkor senki ne ütközzön neki semminek. Mindenki csukja be a szemét. A játék során végig mindenkinek csukva kell legyen a szeme. Akinek csukva van, az beszélhet, aki kinyitja akár csak egy másodpercre is, az kiszáll és nem szólalhat meg többé. A zsinórt nem szabad elengedni. A társaság kap majd egy közös feladatot ezt kell megvalósítani úgy, hogy a fenti szabályokat betartják. Arról, hogy a feladatot sikerült-e megvalósítani úgy döntünk, hogy ha valaki úgy gondolja, hogy készen van, akkor szól a játékvezetőnek. A játékvezető megszavaztatja (kézfeltartással, ekkor egy kézzel el lehet engedni átmenetileg a zsinórt) a társaságot, és akkor fogadjuk el a megoldást, ha kivétel nélkül mindenki szerint készen van a feladat. Ekkor mindenki kinyithatja a szemét és meglátjuk. Ha valaki még kételkedik, akkor folytatni kell közösen a megvalósítást.

A feladat: formáljatok egy pontos négyzetet a zsinórból.

ÉRTÉKELÉS A játék értékelhető a kooperáció, az önérvényesítés, dominancia, közösségi döntéshozatal stb. szempontjából, de remekül működik enélkül is, illetve a legtöbb ember számára az alapvető tanulságok maguktól értetődők. A résztvevő férfiak gyakran nem hagyják érvényesülni a nőket, illetve a hangosak jellemzően nem a legátgondoltabb stratégiákat harsogják, de ezek természetesen nem szükségszerűen vannak így, csak gyakran.

TÍZ ÉRTÉK

Ez egy komoly, csendesebb játék, félig meddig elmélkedésnek is mondható. A résztvevők először egyszerűnek, majd egyre nehezebbnek találják a feladatot, végül az is előfordulhat, hogy valaki nem akarja végigcsinálni. Bármilyen is az élmény, az valószínűleg sokat elmond az értékeinkről.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	papírcédulák, résztvevőnként 10 toll mindenkinek
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenki kap 10 cédulát és elhelyezkedik úgy, hogy ne zavarják a többiek.

INSTRUKCIÓK A játék öt perc csönddel kezdődik. Írjanak fel a 10 cédulára 10 értéket (mindenféle, pl.: barátság, pénz, természet, biztonság – minden elfogadható), ami számukra az életben a legfontosabb (nem kell megmutatni, vagy elmondani senkinek). Egy cédulára egy érték kerül, se többet, se kevesebbet nem lehet írni. Hagyjunk időt arra, hogy mindenki befejezze és ügyeljünk arra, hogy nagyjából csendben történjen az egész folyamat. A játék második fázisában megkérjük őket, hogy fejezzék be a 10 érték felírását és figyeljenek a további instrukciókra. Kérjük meg őket, hogy tépjenek össze egyet a tíz értékből. Kis szünet után kérjük meg őket, hogy tépjenek össze még egyet a maradékból. Következőnek kérjük őket arra, hogy kettőt tépjenek össze, majd egyet, hármat és végül megint egyet. Elvileg mindenkinek egy cédulája marad. Az egyes instrukciók között tartunk 20-30 másodperc szünetet és a játék során legyen csend.

ÉRTÉKELÉS Lehet megosztást, beszélgetést tartani arról, hogy milyen érzéseik voltak a játék közben. Nem szabad senkit arra rábeszélni, hogy mondja el, mi volt a céduláin, de valószínű, hogy lesz, aki meg fogja tenni. Volt olyan érték, amit elengedtek, de különösen nehéz volt? Miért épp azt engedték el a másikkal szemben, ami megmaradt? Nem szükséges a való élettel párhuzamot húzni, de nem kell leállítani, ha magától megtörténik. A fő fókusz azon van, hogy milyen érzés maga a folyamat.

MÁRIA ÉS MÁRTA TÖRTÉNETE

Mária és Márta jól ismert története ökológiai szempontból is nagyon fontos: mik a valódi szükségleteink? Mi a valóban erkölcsileg értékes cselekedet? Muszáj-e állandóan tennünk valamit? Nem lehet-e helyet adnunk a lelassulásnak, befelé figyelésnek?

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	szentírás
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk csoportokat. Sehol ne legyen kevesebb, mint 5 ember és sehol ne legyen több, mint 10.

INSTRUKCIÓK A csoportvezető olvassa fel a szentírási részt, majd közösen beszéljünk róla a megadott kérdésektől kiindulva, de a résztvevők gondolatait követve:

- × Ki melyik szereplővel azonosul könnyebben? Miért? Vannak olyan helyzetek a ti életetekben, ahol két hasonló lehetőség közül kell választani?
- × Hogyan döntitek el Ti, hogy egy helyzetben inkább Mária vagy inkább Márta döntéséhez hasonlóan döntötök?
- × Idézz fel egy helyzetet amikor Mária választásához döntöttél hasonlóan. Mit választottál és mit kaptál ettől az élménytől?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42

Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42



Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42



Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42



Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42



Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42



Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: „Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!” Az Úr ezt válaszolta neki: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”
Lk10,38-42

NE LEGYEK SEMMINEK A RABSZOLGÁJA

Ez egy szentírási rész, ami az erkölcs és belső fejlődés viszonyát feszegeti, nem elítél, hanem a lelki hasznosság szempontjából ítéli meg a tetteket. A hozzá kapcsolódó elmélkedési leírás egy klasszikus ignáci szentírási elmélkedés vázát követi.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	jó, ha van szent ignáci lelkigyakorlatos tapasztalat, de mindenképpen fontos az egyéni csendre való képesség
ESZKÖZÖK	szentírás
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenki helyezkedjen el egy helyen, ahol tud egyedül imádkozni, nem zavarják a többiek. Vagy vigyen magával mindenki telefonálásra alkalmatlan órát, vagy legyen egy jel, ami jelzi az idő végét és mindenki helyezkedjen el úgy, hogy ezt hallhassa.

INSTRUKCIÓK Osszuk ki a mellékelt anyagot. Mindenki egyénileg kövesse az instrukciókat. Kezdőbb csoportnál lehet közösen, hangosan vezetett szentírás-meditációként is használni ugyanezt az anyagot. Ebben az esetben is érdemes kiosztani az anyagot.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK »Minden szabad nekem!« Csakhogy nem minden használ. »Minden szabad nekem!« Csakhogy én ne legyek semminek a rabszolgája. »Az étel a gyomorért van, s a gyomor az ételért!« De Isten ezt is, azt is megsemmisíti. A test azonban nem a paráznaságért van, hanem az Úrért, az Úr pedig a testért. Isten ugyanis feltámasztotta az Urat, és minket is fel fog támasztani hatalmával.

Nem tudjátok, hogy a testetek Krisztus tagja? (...) Vagy nem tudjátok, hogy testetek a Szentlélek temploma, aki bennetek van, s akit Istentől kaptatok, tehát nem vagytok a magatokéi? Mert nagy árat fizettek értetek! Dicsőítsétek meg tehát Istent testetekben.

1Kor6,12-20

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétébe (testtartásunkkal is fejezzük ki ezt, lehet ülni, térdelni, feküdni, állni – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.)
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned. Ott időzöm el, ahol leginkább érintve érzem magam.

»Minden szabad nekem!« Csakhogy nem minden használ. »Minden szabad nekem!« Csak-hogy én ne legyek semminek a rabszolgája. »Az étel a gyomorért van, s a gyomor az ételért!« De Isten ezt is, azt is megsemmisíti. A test azonban nem a paráznaságért van, hanem az Úrért, az Úr pedig a testért. Isten ugyanis feltámasztotta az Urat, és minket is fel fog támasztani hatalmával.

Nem tudjátok, hogy a testetek Krisztus tagja? (...) Vagy nem tudjátok, hogy testetek a Szent-lélek temploma, aki bennetek van, s akit Istentől kaptatok, tehát nem vagytok a magatokéi? Mert nagy árat fizettek értetek! Dicsőítsétek meg tehát Istent testetekben.

1Kor6,12-20

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétebe (testtartásunkkal is fejezzük ki ezt, lehet ülni, térdelni, feküdni, állni – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.)
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálá-todra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned. Ott időzöm el, ahol leginkább érintve érzem magam.



»Minden szabad nekem!« Csakhogy nem minden használ. »Minden szabad nekem!« Csak-hogy én ne legyek semminek a rabszolgája. »Az étel a gyomorért van, s a gyomor az ételért!« De Isten ezt is, azt is megsemmisíti. A test azonban nem a paráznaságért van, hanem az Úrért, az Úr pedig a testért. Isten ugyanis feltámasztotta az Urat, és minket is fel fog támasztani hatalmával.

Nem tudjátok, hogy a testetek Krisztus tagja? (...) Vagy nem tudjátok, hogy testetek a Szent-lélek temploma, aki bennetek van, s akit Istentől kaptatok, tehát nem vagytok a magatokéi? Mert nagy árat fizettek értetek! Dicsőítsétek meg tehát Istent testetekben.

1Kor6,12-20

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétebe (testtartásunkkal is fejezzük ki ezt, lehet ülni, térdelni, feküdni, állni – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.)
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálá-todra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned. Ott időzöm el, ahol leginkább érintve érzem magam.

LÉLEGZÉS ÉS A FÁK

Ez egy vezetett meditáció. A meditáció célja az ellazulás, a figyelem irányítása és bármilyen tapasztalat érzéke is, annak megfigyelése. Nincs cél, csak megfigyelés van. Ennek a meditációnak a lépései a természettel való összekapcsoltságunkra hívja fel a figyelmet.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	valamilyen egyszerűbb csendes, vagy rövidebb meditációs gyakorlat előzetes tapasztalatként
ESZKÖZÖK	polifoam vagy takaró mindenkinek
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenki helyezkedjen el kényelmesen, a hátán fekvé, takarón vagy polifoamon. Legyenek az emberek olyan távol egymástól, hogy ne zavarják egymást, de elég közel ahhoz, hogy mindenki hallja a meditáció lépéseit. Ne feküdjön senki lejtőn, azaz a testük minden pontja egyformán lefelé nehezedjen, feszültség nélkül, lazán. A vezetett meditáció két részből áll: a test ellazítása és érzékelése, illetve az élet áramlásával való meditáció. Lehetőleg ne legyen mesterséges zaj vagy zene meditáció közben.

INSTRUKCIÓK A vezető felolvassa az alábbiakat, nyugodt, békés hangon, kis (1 másodperces) szüneteket tartva a mondatok között és nagyobb (5 másodperces) szüneteket tartva az egyes bekezdések között kivéve ahol más van írva.

- × Feküdj kényelmesen. Úgy helyezkedj el, hogy képes legyél fél óráig teljesen mozdulatlanul feküdni.
 - × Csukd be a szemed. Tudatosítsd a helyet, ahol fekszel.
 - × Hallgasd a külső zajokat, a madarak hangját, a levelek susogását, [itt, ha van a konkrét helyszínen még valamilyen karakteres természeti hang pl. egy patak akkor azt is meg lehet említeni].
 - × Figyelj most befelé. Ebben a gyakorlatban el fogunk lazulni, mégis megőrizzük éberségünket. Éberem, de erőlködés nélkül irányítjuk a figyelmünket.
 - × Feküdj egészen nyugodtan, érezd, hogy húz le a Föld. Lazítsd el a vállaidat, hogy könnyedén tudj lélegezni.
 - × A most következő utasításoknál finoman vidd a figyelmedet az egyes testrészekhez, engeddd, hogy ellazuljanak és Te figyelj meg ezt az ellazulást.
 - × Lazítsd el az arcodat, a homlokodat. Lazítsd el az állkapcsodat.
 - × Lazítsd el a torkodat.
 - × Lazítsd el a vállaid. Lazítsd el a karjaidat, a könyöködet, a kézfejedet.
 - × Lazítsd el a mellkasodat.
 - × Lazítsd el a hasad.
 - × Lazítsd el a csípődet. Lazítsd el a combodat. Lazítsd el a térded. Lazítsd el a bokád és lábfejed.
 - × Irányítsd a figyelmedet a légzésedre. Ne változtass a légzés természetes ütemén, csak figyelj meg.
 - × Érzékeld az orrod peremén ahogy hideg levegő áramlik be és meleg levegő áramlik ki.
 - × Vidd a figyelmed a hasadra, figyelj meg, ahogy felemelkedik és lesüllyed a légzésedtől.

- × Kövesd figyelmeddel a levegő mozgását a hasad és az orrnyílásod között. • 2 perc csend
- × Ha elkalandoztál, térj vissza figyelmeddel a légzésedhez. Kövesd ahogy a levegő áramlik az orrodon ki és be. • 3 perc csend
- × Nem kell gondolni semmire és nem kell erőltetni a semmire gondolást.
- 2. × Figyelj a légzésedre. Bármikor, ha elkalandozol, térj vissza a légzésed figyeléséhez.
- × Az, hogy lélegzel azt jelenti, hogy élsz. Semmit nem kell tenned ahhoz, hogy élj, ajándékba kaptad.
- × Az élet folyamatos áramlás, kilégzés és belégzés. • 10 másodperc csend
- × A levegő a tested részévé válik, eljut mindenhová a véreden keresztül.
- × Amit Te kilégzel, azt a növények belélegzik. Amit a növények kilélegeznek, Te belélegzed. • 15 másodperc csend
- × Minden, ami a testedet alkotja, sokmillió éve az élet körforgásának része.
- × Térj vissza a légzésed figyeléséhez.
- 3. × Figyeld meg milyen a levegő, amit belélegzel. Vajon honnan jöhet?
- × Idézd fel a fák erős törzsét. Idézd fel a fák zsenge tavaszi leveleit. Ők adják neked a levegőt.
- × Miközben lélegzel, egy belső hangon a légzéseddal azonos ritmusban mondd:
- × belégzésre – fa vagyok. kilégzésre – erős vagyok • 20 mp csend
- × belégzésre – virág vagyok. kilégzésre – friss vagyok • 20 mp csend
- × belégzésre – madár vagyok. Kilégzésre – szabad vagyok • 20 mp csend
- × Figyeld a légzésedet. Most egy hosszabb csendet fogunk tartani. Végig figyelj a légzésedet, a levegő ki és beáramlását. Ha elkalandoznál, térj vissza a légzésed megfigyeléséhez. Figyeld meg, hogy milyen az a levegő, amit belélegzel. • 10 perc csend
- × Figyeld a légzésedet.
- × Figyelmeddel járd végig a testedet a talpadtól a fejedig.
- lezárásra** × Érzékeld, ahogy az éltető levegő mindenhol jelen van a testedben.
- × Lassan mozdítsd meg az ujjaidat. Aztán a kézfejedet, a lábfejedet. Kövesd a figyelmeddel, hogy a mozgás milyen érzéseket kelt a testedben.
- × Nyisd ki a szemed, csendben ülj fel.

KERT

Ez egy aktív, meditatív gyakorlat, ami segít megélni és megerősíteni a természethez való személyes kapcsolatunkat. Nem egyszerű egyedül végigcsinálni, de néhány meditációs jellegű, vagy hosszabb csendes gyakorlat után érdemes megpróbálni.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	szükséges hozzá lelkigyakorlatozó rutin, képesség a figyelemre, egyéni elmélkedésre
ESZKÖZÖK	A kiosztandó anyagok mindenki számára, lehetőleg pontonként külön lapokon
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK A lenti instrukciókat osszuk ki mindenkinek. Tisztázzuk az időkereteket, illetve azt, hogy merre lehet menni a környéken, merre nem. Mindenki egyénileg kövesse a lépéseket. Először mindenki olvassa el mind az öt lépést, majd a gyakorlat során egyenként, saját tempójában újra olvasva kövesse őket.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

1. Indulj el az erdőbe egyedül, lassan, mintha egy nap alatt kellene megtenned egy egész rövid utat. Ne menj messzire, csak addig, hogy legfeljebb negyedóra alatt visszatallj oda, ahonnan elindultál. Ha látod is a többiekét, vagy idegen embereket, ne lépj kapcsolatba velük, magadra figyelj. Az erdőben minden él, minden figyel, minden egy egészet alkot. Isten az erdő nyelvén is szól hozzád.

Figyelj a talpadra minden lépésnél, próbáld érezni a talaj egyenetlenségeit, csúsztatóságát, keménységét, figyeld meg, hogy milyen az a felület, amin jársz. Hallgasd a lépteid hangját. Hallgasd ahogy a lábad a földhöz ér, hallgasd ahogy a növények hozzáérnek a lábszáradhoz. Szentelj különös figyelmet mindennek, ami hozzád ér utad közben. Menj lassan, hogy legyen időd érzékelni mindent, ami hozzád ér, és mindent, ami a testedben történik miközben sétálsz. Ha valami érdekes számodra, érintsd meg, szagold meg.

2. A tested a természethez tartozik, éppen úgy, ahogy a fák törzse, a csigák háza, a fűszálak éles pereme, a hangyák által cipelt terhek. Otthon vagy a természetben, még ha városban élsz is hétköznap, hiszen innen származol. Sok ezer évvel ezelőtt az őseid itt éltek, úgy ismerték ezt a helyet, mint Te ismered a települést, ahol élsz. Nézz körül úgy, mintha otthon lennél, egy helyen, amit ismersz. Ismerős tárgyak vesznek körül: falevelek, kövek, apró állatok, növények, faágak, élő és halott részei az erdőnek.

Ha valamin megakad a figyelmed, maradj ott egy kicsit, nézd meg alaposabban. Lehet, hogy valamiben hasonlít rád, saját magadra emlékeztet. Lehet egy falevél vagy egy ág, egy kavics, egy csigaház, elhagyott madárfészek, mohás kő, csont, toboz, termés, virág – vagy valami más. Ha van kedved, magaddal viheted ezeket a tárgyakat.

3. Keresd meg egy eldugott helyet, ahol jól érzed magad, ahol nem zavarnak mások. Ülj ott le kényelmesen. A képzeletedben, egy belső hangon, mintha ez a világ legtermészetesebb dolga lenne, kérdezd meg az erdőt, hogy ott maradhatsz-e egy kicsit. Nem fog szavakkal válaszolni az erdő, de ha befelé figyelsz, az érzéseid megmutathatják, hogy alkalmas pillanatban érkezted-e. Ha igen, figyelj meg a helyet ahová érkezted, vártak itt rád. Ha úgy érzed, mégsem a legjobbkor érkezted, sétálj tovább, és próbáld meg újra. Az erdő nem fél tőled, kíváncsi rád. Milyen vagy?
4. Azokból a tárgyakkól, amiket útközben találtál, építhetsz itt egy kicsi kertet. Ne legyen szélesebb, mint egy méter. A tárgyak, amiket elhelyezel a kertben Téged jelenítenek meg, a Te részeid. Ez az a részed, ami az erdőhöz kapcsolódik, amit az erdő szólított meg benned. Az a részed, ami vad, ami érzékeli a többi élőlényt, ami kíváncsi az ismeretlenre, ami szavak nélkül működik. Építs egy kertet, ami a vad részedet, a kíváncsi részedet, a szavakon túli részedet jeleníti meg. Isten a szavak nélküli világban szól hozzád. Figyelj arra, hogy mit érzel: az érzékelő, szavak nélküli világ lehet, hogy valami olyat ad válaszul, amit még nem tapasztaltál korábban.
5. Amikor elkészültél köszönd meg ezt az időt Istennek, amit itt töltöttél. A kert, amit építettél itt marad. Ha magaddal szeretnél vinni belőle valamit, válassz ki egy dolgot, minden mást hagyj itt. Ne mutasd meg senkinek, ez a kert a szavakon túli részed helye.

TERMÉSZET ÉS SZABADSÁG

Miben áll szabadságunk? A modern szekuláris gondolkodás szerint „amíg nem ártunk másnak, addig az egyén tegye, amit szeretne”, vagyis háborítatlanságot követel az embernek. De mi van, ha az embernek ennél „több jár”? Többet kívánunk embertársainktól, mint háborítatlanságot – megértést, elfogadást, szeretetet. És mi a helyzet a természettel? Mivel tartozunk a természetnek és mi többet adhatunk, illetve remélhetünk tőle, mint matériát? Szabadságunk újrafogalmazása áll az ökológiai gondolkodás középpontjában, ami különös módon a keresztény szabadságfelfogással ér egybe.

Ez egy elgondolkodtató, rádöbbentő, ámde nehéz szöveg.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	1-1,5 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	ez a szöveg kicsit nehéz, gondoljuk át, hogy illik-e a résztvevőkhöz
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk csoportokat. Sehol ne legyen kevesebb mint 5 ember és sehol ne legyen több mint 10. Minden csoportnak legyen egy vezetője, aki a beszélgetést mederben tartja és figyel mindenkire.

INSTRUKCIÓK Olvassuk el a szöveget. Erre kap mindenki 10-15 percet. Érdeemes aláhúzni a figyelemre méltó gondolatokat, kérdéseket írni, ha van. Ezután erről a szövegről fogunk beszélgetni a csoportvezető segítségével.

Kérdések:

- × Föl tudsz idézni olyan helyet a természetben, ahol ezt a rejtelmességet különösen átélted? Mit indított el benned ez a tapasztalat?
- × Éltél már át olyat, hogy a beavatkozás helyett az elfogadás, a megértés különösen felszabadító volt?
- × Van valami nehézséged abban, hogy a szabadságot így szemléld? Miért? Mitől lehetne ez könnyebb számodra?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

A TERMÉSZET: SZABADSÁG VAGY ÖNKORLÁTOZÁS?

A keresztények számára a szabadság Istennel való kapcsolatukban bontakozik ki, tárul fel, melynek fontos előfeltétele a teremtettség és Isten akaratának elfogadása. Mit jelent a természettel való viszonyunk szabadságukra nézve? Kevesebbet fogyasztani, nem fölhasználni, mértéktelenen élni, nem ártani, lenni hagyni... Ez a szabadságunk vagy önkorlátozás?

Aki a természetben jár, a természettel és a természet révén átélhet egy másfajta, a hétköznapi értelemtől elérő szabadságot: a feltár(ul)ó szabadságot. Első mozzanatában ez elengedettség: a dolgokat nem vetem alá uralomnak vagy eltárgyasító birtoklásnak. Egyfajta „lenni hagyás”. Ebben az elengedettségben megnyitom önmagam a dolgok számára, azokat megértve és saját magukért értékelve. E ráhangoltságban maga a Lét tárul fel számomra. Amikor már nem korlátozzuk magunkat arra, hogy más létezőkben csak a birtoklás és uralom tárgyait lássuk, akkor megélhetjük a világban való otthonosság érzését, megtapasztaljuk, mi a lakozás, a megértés módján való létezés.

Ahogy egy német filozófus, Heidegger fogalmaz: „A szabadság mint a lét „lenni hagyása” mutatkozik meg... Az itt használt fordulat, ti. a „lenni hagyás” nem közönyre vagy mellőzésre utal, hanem pontosan ezek ellenkezőjére. A „lenni hagyás” a létezőre való ráhagyatkozás... A szabadság lényege nem az, amit a közgondolkodás ért azon, nem spontán képesség vagy lehetőség arra, hogy azt tegyünk, amit akarunk, hogy jobbra induljunk el, vagy éppen balra, ha úgy tetszik. A szabadság nem lehetőség arra, hogy valamit csináljunk vagy ne csináljunk, de nem is pusztán készenlét, hogy megtegyünk valami szükségeset vagy nélkülözhetetlent, vagyis bizonyos értelemben gyakorlati, valóságos dolgot. A szabadság mindezt (...) megelőzően a létező mint olyan felfedésére való ráhagyatkozás.”

Szabadnak lenni ebben az értelemben azt jelenti, felszabadítani azt, ami más, oly módon tárni fel a világot, hogy megőrizzük különbözőségét. Így már az ártás és megóvás is új értelmet nyernek. A megóvás nem jelent beavatkozást, vagy „kezelést”. „Megóvni valójában azt jelenti, hogy szabadon engedni saját megjelenésébe.”

„A TERMÉSZET REJTEKEZNI SZERET.”

A Föld kimeríthetetlen titokzatosság forrása. Ahogy egy ókori gondolkodó (Plótinosz) írta: „A természet rejtekezni szeret.” Akárhogyan is tapasztaljuk a természetet, valami más mindig rejtve marad. Azonban a természet csak addig tud rejtekezni, amíg nem válik hideg számításaink forrásává. Sokan úgy látják, a modern technológia az ember korlátlan uralomra törekvésének betetőzése. Szemben az elengedő attitűddel, ami a dolgokat változatos természetük sokféleségében engedi létezni, a modern technológia szemszögéből azok csak – egyféleképpen –, mint emberi felhasználásra váró dolgok, hasznosítandó és kiaknázandó erő- és nyersanyagforrások jelennek meg. Ahogy Heidegger írja: „A (...) zabolátlan törekvés, ami mindent, ami él és mozog, legszívesebben gombostűhegyre tűzne, minden tárgyat egyöntetű, szabályos rendben, hogy minden átlátható, ellenőrizhető, meghatározható, egymással összefüggésbe hozható és megmagyarázható legyen (...)”.

Az ember nem technológiai lény mindenekelőtt, ezért nem elégedhetünk meg annak „szabadságával”, hogy a dolgokat fogalmak alá rendezzük és a birtoklásukra jogot formálunk. Csak ha elismerjük és magunk is megtartjuk a létezők eme rejtelmességét, visszafogva hajlamunkat arra, hogy mindent haszonelvű számtásaink alá rendeljünk, akkor nyerjük el azt a szabadságot, hogy a Földet e kimeríthetetlen rejtelmességében és sokféleségében tapasztaljuk.

Az emberi méltóság és szabadság forrása nem lehet a létezők uralása és birtoklása. Szabadságunk és különleges emberi méltóságunk abban áll, hogy a létezők létéről tanúságot teszünk: elmondjuk történetüket. Ez az, amire az ember a létezők közül egyedülálló módon képes. Ha szabadságunkat és méltóságunkat arra alapozzuk, hogy a dolgokat „lenni hagyjuk”, akkor természethez fűződő kapcsolatunkból természet és ember számára is hasznos gyümölcsök fakadnak.

A szöveg Leslie Paul Thiele: Természet és szabadság című tanulmánya alapján készült, az idézetek Martin Heidegger e tanulmányban idézett szövegei.

ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Az önmegvalósítás szó egyesekben ellenérzéseket szül, pedig fontos, hogy azzá váljunk, akinek valóban születünk. Ez az út persze nem egyszerű és nem feltétlen sikereken keresztül vezet, inkább egy befelé, illetve mások felé való közeledés. Arne Naess definíciója az önmegvalósításra az ökológiai spiritualitás egyik legfontosabb gondolata.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	1-1,5 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk csoportokat. Sehol ne legyen kevesebb mint 5 ember és sehol ne legyen több mint 10. Minden csoportnak legyen egy vezetője, aki a beszélgetést mederben tartja és figyel mindenkire.

INSTRUKCIÓK Olvassuk el a szöveget. Erre kap mindenki 10-15 percet. Érdeemes aláhúzni a figyelemre méltó gondolatokat, kérdéseket írni, ha van. Ezután erről a szövegről fogunk beszélgetni a csoportvezető segítségével.

Kérdések:

- × Van-e olyan hely, ahol különösen otthon érzed magad, ahova szívesen visszalátogatsz sokszor? Mit jelent számodra ez a hely? Mit tesz ez a hely hozzá a személyiségedhez?
- × Volt már olyan élményed, hogy valami, ami másvalakivel történt olyan erősen érintett érzelmileg, mintha csak veled történt volna?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK „Alulbecsüljük magunkat – és itt hangsúlyoznám, hogy „magunkat”, mivel hajlamosak vagyunk rá, hogy magunkat összetevesszük a szűk értelemben vett egóval [ÉN-nel].

Az emberi természet mindenirányú fejlettsége és alkalmassága következtében azonosulnunk kell minden élőlényel, legyenek szépek vagy csúnyák, nagyok vagy kicsinyek, érzékenyek vagy sem.

A hagyományos felfogás az érett személyiség kifejlődésének három szakaszát különbözteti meg: az egóból kifejlődik a társadalmi én (amely magába foglalja az egót); a társadalmi énből pedig a metafizikai én (amely viszont a társadalmi ént foglalja magába). A Természet nagyjából kimarad a személyiség fejlődésének ebből a felfogásából, amely nem veszi figyelembe közvetlen környezetünket, otthonunkat (azt a helyet, amelyhez gyerekként tartozunk), sem azonosulásunkat nem-emberi lényekkel. Ezért vezetem most be kísérletképpen az ökológiai én fogalmát.

Úgy mondhatnánk, hogy születésünktől fogva a természetben élünk és a természethez tartozunk. A társadalom és az emberi kapcsolatok ugyan fontosak számunkra, de a személyiségünket alkotó viszonylatok ennél sokkal gazdagabbak; nem csupán emberekkel kötnek össze minket.

Az élet értelme és öröme növekszik a teljesebb önmegvalósítással, vagyis a bennünk rejlő lehetőségek kibontakoztatásával. Ezek a lehetőségek sohasem azonosak két élőlény esetében. Önmegvalósításon a személyiség kitérítését és elmélyítését értjük, túllépve az egyes élőlényeket elválasztó különbségeken.

Személyiségünk kitérítése és elmélyítése pedig úgy megy végbe, hogy – számunkra elérhetetlen módon – azonosulunk másokkal. Másokban pillantjuk meg magunkat. Saját önmegvalósításunkat korlátozza, ha a másik önmegvalósítása, akivel azonosulunk, korlátozást szenved.”

Arne Naess: Önmegvalósítás

„Alulbecsüljük magunkat – és itt hangsúlyoznám, hogy „magunkat”, mivel hajlamosak vagyunk rá, hogy magunkat összetévesszük a szűk értelemben vett egoval [ÉN-nel].

Az emberi természet mindenirányú fejlettsége és alkalmassága következtében azonosulnunk kell minden élőlényel, legyenek szépek vagy csúnyák, nagyok vagy kicsinyek, érzékenyek vagy sem.

A hagyományos felfogás az érett személyiség kifejlődésének három szakaszát különbözteti meg: az egoból kifejlődik a társadalmi én (amely magába foglalja az egot); a társadalmi énből pedig a metafizikai én (amely viszont a társadalmi ént foglalja magába). A Természet nagyjából kimarad a személyiség fejlődésének ebből a felfogásából, amely nem veszi figyelembe közvetlen környezetünket, otthonunkat (azt a helyet, amelyhez gyerekként tartozunk), sem azonosulásunkat nem-emberi lényekkel. Ezért vezetem most be kísérletképpen az ökológiai én fogalmát.

Úgy mondhatnánk, hogy születésünktől fogva a természetben élünk és a természethez tartozunk. A társadalom és az emberi kapcsolatok ugyan fontosak számunkra, de a személyiségünket alkotó viszonylatok ennél sokkal gazdagabbak; nem csupán emberekkel kötnek össze minket.

Az élet értelme és öröme növekszik a teljesebb önmegvalósítással, vagyis a bennünk rejlő lehetőségek kibontakoztatásával. Ezek a lehetőségek sohasem azonosak két élőlény esetében. Önmegvalósításon a személyiség kitágítását és elmélyítését értjük, túllépve az egyes élőlényeket elválasztó különbségeken.

Személyiségünk kitágítása és elmélyítése pedig úgy megy végbe, hogy – számunkra elkerülhetetlen módon – azonosulunk másokkal. Másokban pillantjuk meg magunkat. Saját önmegvalósításunkat korlátozza, ha a másik önmegvalósítása, akivel azonosulunk, korlátozást szenved.”

Arne Naess: Önmegvalósítás



„Alulbecsüljük magunkat – és itt hangsúlyoznám, hogy „magunkat”, mivel hajlamosak vagyunk rá, hogy magunkat összetévesszük a szűk értelemben vett egoval [ÉN-nel].

Az emberi természet mindenirányú fejlettsége és alkalmassága következtében azonosulnunk kell minden élőlényel, legyenek szépek vagy csúnyák, nagyok vagy kicsinyek, érzékenyek vagy sem.

A hagyományos felfogás az érett személyiség kifejlődésének három szakaszát különbözteti meg: az egoból kifejlődik a társadalmi én (amely magába foglalja az egot); a társadalmi énből pedig a metafizikai én (amely viszont a társadalmi ént foglalja magába). A Természet nagyjából kimarad a személyiség fejlődésének ebből a felfogásából, amely nem veszi figyelembe közvetlen környezetünket, otthonunkat (azt a helyet, amelyhez gyerekként tartozunk), sem azonosulásunkat nem-emberi lényekkel. Ezért vezetem most be kísérletképpen az ökológiai én fogalmát.

Úgy mondhatnánk, hogy születésünktől fogva a természetben élünk és a természethez tartozunk. A társadalom és az emberi kapcsolatok ugyan fontosak számunkra, de a személyiségünket alkotó viszonylatok ennél sokkal gazdagabbak; nem csupán emberekkel kötnek össze minket.

Az élet értelme és öröme növekszik a teljesebb önmegvalósítással, vagyis a bennünk rejlő lehetőségek kibontakoztatásával. Ezek a lehetőségek sohasem azonosak két élőlény esetében. Önmegvalósításon a személyiség kitágítását és elmélyítését értjük, túllépve az egyes élőlényeket elválasztó különbségeken.

Személyiségünk kitágítása és elmélyítése pedig úgy megy végbe, hogy – számunkra elkerülhetetlen módon – azonosulunk másokkal. Másokban pillantjuk meg magunkat. Saját önmegvalósításunkat korlátozza, ha a másik önmegvalósítása, akivel azonosulunk, korlátozást szenved.”

Arne Naess: Önmegvalósítás

TÁBORTŰZ

A tűz a természet ereje, otthonossága, a közösség otthona, ahol megbeszélhetünk régi történeteket, imádkozhatunk, együtt lehetünk, főzhetünk, ehetünk. A tűz az egyik dolog, ami kiemelte az embert az állatok közül: veszélyes, de lehet vele bánni. Nem kell félteni a tűztől a gyerekeket, meg kell tanítani őket bánni vele. Egy közös tűzrakás, ahol a gyerekek nem csak szemlélői, hanem alkotói a tűznek magában hordja a természettel, más emberekkel és Istennel való mély kapcsolatteremtés lehetőségét.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	2-3 óra
RÉSZTVEŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	legyen, aki ért a tűzrakáshoz és az elsősegélyhez
ESZKÖZÖK	nincs rá szükség
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK Szükséges a megfelelő helyszín, ahol van tűzifa és szabad tüzet rakni. A tűzgyújtási tilalom időnként ott is érvényes, ahol egyébként szabad tüzet rakni, ennek mindenképpen nézzünk utána. Legyen a közelben oltáshoz szükséges víz (1-2 vödörrel legalább) és legyen elsősegély készlet. Ha vége a tábortűznek, akkor is öntsük le vízzel, ha úgy tűnik, hogy már teljesen elaludt.

INSTRUKCIÓK Ha lehetséges és nincs épp tűzrakási tilalom, érdemes a településtől távol tüzet rakni. Építsük együtt a máglyát, rakjon rá mindenki fát, és várjuk meg amíg kialszik és már csak egy kupac derengő parázs marad a tűz helyén.

KÖZÖSSÉGI FŐZÉS

Olyan egyszerű alkalmak, mint a közös főzés is válhatnak a zöld lelkeség és a zöld gyakorlatok eszközeivé. Itt az étkezés, az ételért való hálaadás, a közös munka és a közösség öröme is megjelenik, tudatos előkészülettel egy zöld gyakorlattá tehetjük, jó példával járhatunk elől egy hétköznapi tevékenységben.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	2-3 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	a résztvevők részéről nincs
ESZKÖZÖK	recepttől függő
ÉLETKOR	12+

INSTRUKCIÓK	Beszerzés	<ul style="list-style-type: none"> × Az alapanyagokat mindenképp helyi, termelői piacról, vagy falusiaktól szerezzük be közösen a résztvevőkkel. × Vigyünk magunkkal a bevásárláshoz táskát, szatyrot, dobozt; amit csak lehet, kérjünk csomagolásmentesen. (Ha egy árus erősködik, udvariasan visszautasíthatjuk, és mutassuk meg a táskát, amit magunkkal hoztunk.) × Kérdezősködjünk a termékek származásáról, hol, kik termelik, vagy hogy milyen volt az idei termés. × Ha a távolság megengedi, a szállítást is oldjuk meg autó nélkül. × Igyekezzünk minél pontosabban kiszámolni, hogy az adott létszámra miből mennyi kell.
	Főzés	<ul style="list-style-type: none"> × Mindenki vállaljon részt az étel elkészítésében (előkészületben, hámozásban, főzésben, fahordásban, tűzrakásban, terítésben, takarításban, mosogatásban). × Kerüljük az eldobható edényeket, különösen a műanyagot. Terítsünk szépen, gondosan, ízlésesen, akár egy-egy szál vadvirágot is helyezhetünk az asztalra. × Az italoknál kerüljük a műanyag palackot, palackos víz helyett igyunk csapvizet, ízesített vizet, szörpöt, teát stb. × A szerves hulladékot komposztáljuk, a természet jó hasznát veszi. × Mindenki annyit szedjen, amennyit biztosan meg tud enni, kerüljük el az élelmiszer-hulladékot.
	Tálalás és étkezés	<ul style="list-style-type: none"> × Mondjunk áldást az étkezés előtt. Kifejezhetjük hálánkat, hogy a teremtő olyan bőségesen juttat ízletes ételeket, hogy a Nap érleli a terményt, és kifejezhetjük hálánkat azoknak is, akik elősegítették azt, hogy elfogyaszthassuk. Szolgáljon az étel épülésünkre, javulásunkra, gyógyulására testünknek, lelkünknek és szellemünknek. × Említsük meg a termelőket, akiktől az alapanyagokat vásároltuk, osszuk meg piaci tapasztalatainkat. × Figyeljünk oda a falatokra, lassan étkezzünk, élvezzük ki az ízeket, az illatokat. × Tunkolni ér, az ízeket még intenzívebben érezzük, amikor a kezünk is érinti a falatot. × Mondjuk áldást az étkezés végén.
	Elpakolás	<ul style="list-style-type: none"> × Ne dobjunk ki ételt, csak végső esetben. A megmaradt ételt – ha magunk nem esszük meg – eltehetjük, lefagyaszthatjuk, szomszédoknak vagy rászorulóknak is elvihetjük.

IMA TÁBORTŰZNÉL • 1

A tábortűznél való ima egy egyszerű, magyarázatot nem követelő, de nagyon mély tapasztalat, ami valamilyen ősi érzést ébreszt fel bennünk. Közel visz a természethez, megszeretteti a csendet.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	10 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	legyen, aki ért a tűzrakáshoz és az elsősegélyhez
ESZKÖZÖK	nincs rá szükség
ÉLETKOR	12+

INSTRUKCIÓK

Tábortűz végén, amikor már csak egy nagy kupac izzó parázs van. Csendet tartunk kezdés előtt kb. 1-2 percig (attól függően, hogy milyen volt a tábortűz előtte, hagyjunk időt a belső csendnek megérkezni). Mielőtt a csendet megkezdénénk, röviden elmondjuk a jelenlévőknek, hogy hogyan fog zajlani az ima, hogy ne közben kelljen szervezni.

Csend után felolvassuk ezt a részt:

„Áldjad, lelkem, az Urat! Uram, Istenem, mindennél nagyobb vagy! Fönségbe és méltóságba öltözöl,
a fény, mint köntös, úgy fog körül. Az eget kifeszíted, mint a sátort,
lakóhelyed a vizek fölött rendezted be. A felhőket fogatként használod, a szelek szárnyán szállsz tova.

A szeleket követeddé teszed, a haragos villámot szolgáladdá.

A földet biztos alapra helyezted, nem inog meg az idők folyamán.

Vizek árával vetted körül, a hegyeket is vizek borították.

De parancsodra visszafolytak, s megremegtek mennydörgő hangodra.

A hegyek kiemelkedtek, a völgyek leszorultak arra a helyre, amelyet nekik szántál.

Határt szabta nekik, amit nem lépnek át, nem önthetik el többé a földet.

Te öntöd a források vizét patakokba, a hegyek közt csörgedeznek.

Inni adsz a mező vadjainak, a szomjas vadszamar merít belőlük.

Az ég madarai partjaikon laknak, az ágak közt zengik énekük.

A hegyeket kamráid vizéből öntözöd, eged gyümölcsével a földet jóltartod.

Füvet nevelsz az állatoknak, és növényeket, hogy az ember jóllakhasson; hogy a földből kenyeret nyerjen, a szívét meg borral vidíthassa, hogy az olaj kenetül szolgáljon fejére, s a kenyér erőt kölcsönözzön neki.”

Zsolt 104

Ezután körbe megyünk (például úgy, hogy körbeadjuk a Bibliát, amiből az imént felolvastunk, aki nem akar megszólalni, csak simán továbbadja). És mindenki megfogalmazhat egy hálaadást valamiért, amit ő személyesen kapott Istentől a természetten keresztül. (A nap programjától függően más témát is meg lehet határozni, törekedjünk a személyes témákra.)

Énekkel vagy Dicsőséggel zárjuk az imát.

IMA TÁBORTŰZNÉL • 2

A tábortűznél való ima egy egyszerű, magyarázatot nem követelő, de nagyon mély tapasztalat, ami valamilyen ősi érzést ébreszt fel bennünk. Közel visz a természethez, megszeretteti a csendet.

TÉMA	Önmegvalósítás
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	15 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	legyen, aki ért a tűzrakáshoz és az elsősegélyhez
ESZKÖZÖK	nincs rá szükség
ÉLETKOR	15+

INSTRUKCIÓK

Tábortűz végén, amikor már csak egy nagy kupac izzó parázs van. Csendet tartunk kezdés előtt kb. 1-2 percig (attól függően, hogy milyen volt a tábortűz előtte, hagyjunk időt a belső csendnek megérkezni). Mielőtt a csendet megkezdénénk, röviden elmondjuk a jelenlévőknek, hogy hogyan fog zajlani az ima, hogy ne közben kelljen szervezni.

Csend után felolvassuk ezt a részt:

„Abban az esztendőben, amikor meghalt Uzija király, láttam az Urat, amint magas és kiemelkedő trónuson ült, és ruhájának uszálya betöltötte a templomot. Szeráfok álltak mellette; hat-hat szárnya volt mindegyiknek: kettővel befödtek arcukat, kettővel befödtek lábukat, és kettővel repültek. Az egyik így kiáltott a másiknak: »Szent, szent, szent a Seregek Ura, betölti az egész földet dicsősége!« Megrendültek a küszöbök alapjai a kiáltó hangjától, és a ház betelt füsttel. Ekkor így szóltam: »Jaj nekem, végem van! Mert tisztátalan ajkú ember vagyok, és tisztátalan ajkú nép között lakom, mégis a Királyt, a Seregek Urát látták szemeim!« Erre odarepült hozzám az egyik szeráf; kezében parázs volt, melyet csípővassal vett el az oltárról. Hozzáértette a számhoz, és így szólt: »Íme, ez megérintette ajkadat, és eltűnt a bűnöd, vétked bocsánatot nyert.« Majd hallottam az Úr hangját, amint mondotta: »Kit küldjek el? Ki megy el nekünk?« Ekkor azt mondtam: »Íme, itt vagyok, engem küldj!«

Iz 6,1-8

A felolvasás után tartunk 3-4 perc csendet. Ezután a jelenlévők, ha akarnak imádkozhatnak hangosan bármit, amit a szöveg indít bennük. Az ima vezetője mondja az elsőt, innen lehet tudni, hogy a csönd véget ért. Nem fontos körbe menni, az szólal meg aki akar.

Énekekkel vagy Miatyánkkal zárjuk az imát.

ÖT TÖREDÉK

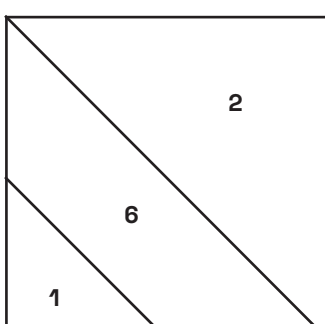
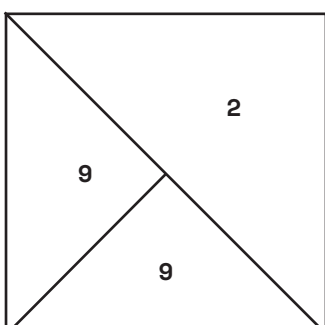
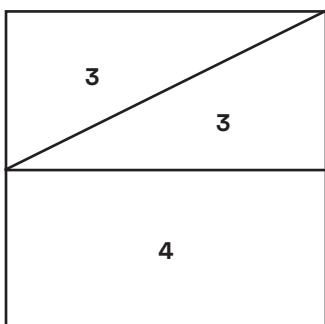
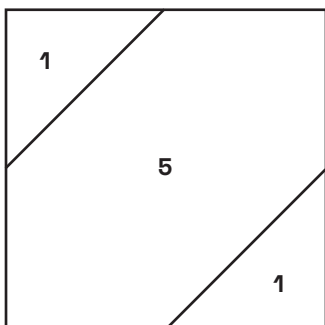
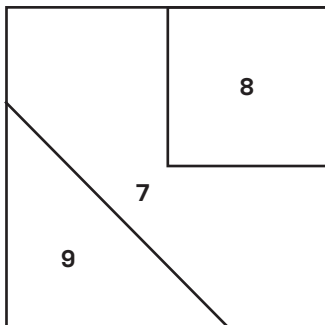
Játék, elsősorban az együttműködésről, egymásra utaltságról. Nem kínál nagy megbeszélni való témákat, de egyszerű üzenete jó bevezető lehet minden beszélgetéshez, különösen, ha a társadalom, vagy a bolygó tagjainak egymásrautaltsága a téma.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	5 vagy annál több 5 fős csapatokban
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	színes papírok vagy karton olló vonalzó
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK Minden csoportnak készítsünk elő azonos színű papírból 5 négyzetet és vágjuk fel az ábrán látható módon. Használjunk olyan papírt, ami nem gyűrődik könnyen. Az ábrán látható számok segítenek felválni a papírokat (azonos szám azonos forma és méret). Ha felváltuk a papírt, keverjük meg a darabokat és osszuk öt, három darabból álló csoportba őket. Amikor az alábbi instrukciókat elmondjuk, ügyeljünk, hogy ne sugalljuk azt, hogy verseny van a játékosok között, ugyanakkor ne is jelezzük nekik nyíltan, hogy együttműködésre lesz szükségük.

INSTRUKCIÓK

- × Mindenkinek az a feladata, hogy egy négyzetet kirakjon a darabokból.
- × Játék közben nem lehet beszélni, nem lehet hajtogatni a papírdarabokat, és nem fedhetnek át egymással a darabok.
- × Egy embernél maximum 3 darab lehet.
- × Ha egy darab nem kell, azt be lehet tenni középre, és középről bárki elveheti a darabokat. Egyszerre egy darabot lehet cserélni.
- × Minden darabot fel kell használni a csapatnak.



LIBIKÓKA

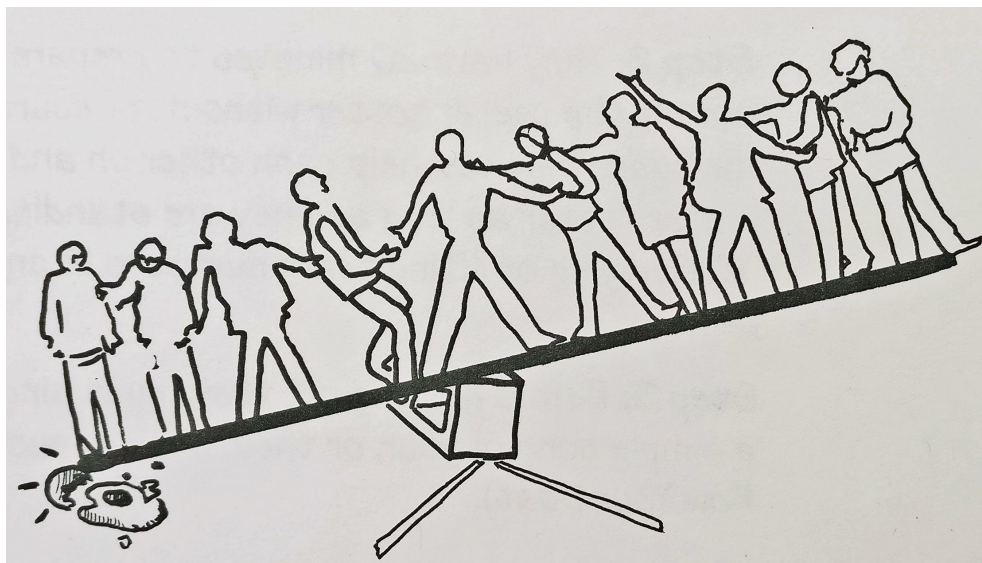
Több előkészületet igényel, mint a többi gyakorlat, de megéri a fáradságot. Szórakoztató és a résztvevőket erősen az együttműködésre hangoló játék.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	10-12 ember
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	két 3 m x 2 cm x 15 cm körüli palló, egy nagyobb téglá vagy Ytong darab (kb 20 cm magas, egy darabból) egy doboz nyers tojás, színes ragasztószalag – lsd ábra
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK

Figyeljünk oda a biztonságra.

Építsük meg a libikókát: a két pallót csavarozzuk össze, hogy merevebb legyen és elbírja 12 ember súlyát. Olyan csavart használjunk, ami nem lóg ki a másik oldalon, nem sérülésveszélyes. Ha szükséges, szigetelőszalaggal elfedhetjük a csavar végét. Tegyük le a szoba közepére az Ytong-ot (ne helyettesítsük ezt több kisebb téglával, mert ha szétesik az veszélyes. Ha nincs Ytong akkor bármilyen hasonló méretű alátámasztás alkalmas lehet, ami elbírja a játékosok súlyát). Tegyük a két összecsavarozott pallót libikóka szerűen az Ytongra. Tegyük ragasztószalagból egy V alakú jelzést a libikóka közepéhez (ld ábra). Tegyük a libikóka két vége alá egy-egy tojást.



INSTRUKCIÓK

A csapat minden tagja gyűljön össze a V alakú területen belül. Az a feladatuk, hogy mind felkerüljenek a libikókára anélkül, hogy valaki is átlépné a V két szárát. Ha valaki mégis átlépi, az valamilyen büntetést kaphat (pl. minden egyes alkalommal egy csapattagtól elvehetjük a beszéd lehetőségét, vagy beköthetjük egy csapattag szemét). A csapatnak 20 perce van arra, hogy mind feljussanak és le is jöjjenek a libikókára anélkül, hogy egy tojás is eltörne. Fontos hangsúlyozni, hogy ezt az időkorlátot be kell tartani. Segíthetik egymást, de nem léphetnek ki a V keretei közül. Ha nagyon könnyen megy a játék, akkor nehezítésként is használhatjuk a csendes vagy bekötött szemű játékot.

MŰVELJE ÉS ŐRIZZE

Ez az egyszerű gyakorlat a teremtéstörténet felidézésére, és néhány főbb mozzanatának megragadására szolgál. A közös rajzolás, festés kifejezi, ahogy teremtetségünkben is osztozunk.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott, kis csoportokban
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	rajzeszközök csoportonként egy nagy lap
ÉLETKOR	10+

ELŐKÉSZÜLETEK Kiscsoportos beszélgetés és közös rajzolás. Osszuk a résztvevőket minimum 5, maximum 10 fős csoportokba és legyen minden csoportnak egy vezetője. Olvassuk fel a kiosztott szentírási részt és rövid beszélgetés után rajzoljunk, fessünk közösen.

INSTRUKCIÓK Beszélgetés/elmélkedés:

- × Mi van ebben kertben? Mi a története a földnek, a kertnek, a fáknak, a folyóknak, az állatoknak?
- × Mit jelent az, hogy az ember nevet adott az állatoknak? Miért bízta ezt Isten az emberre? Mit mond el az elnevezés aktusa az emberről, mit Istenről és mit az állatokról? „Számomra a kertet „művelni és őrizni” annyit jelent, mint... „

Egy nagy méretű papírra rajzoljátok le az Éden kertjét, együtt az emberrel. Készüljön közösen a rajz, mindenki tegyen hozzá valamit!

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Azon a napon, amikor az Úristen a földet és az eget megalkotta, még nem volt a földön semmiféle vad bozót, és nem nőtt semmiféle mezei növény, mert az Úristen még nem adott esőt a földnek, s nem volt ember sem, hogy a földet művelje. Egyszer pára szállt fel a földről és megáztatta a föld egész felszínét. Akkor az Úristen megalkotta az embert a föld porából és orrába lehelte az élet leheletét. Így lett az ember élőlényé. Az Úristen kertet telepített Édenben, keleten, és oda helyezte az embert, akit teremtett. És az Úristen a földből mindenféle fát sarjasztott, ami tekintetre szép és táplálkozásra alkalmas; azután kisarjasztotta az élet fáját a kert közepén, meg a jó és a rossz tudásának a fáját. Egy Édenben eredő folyó öntözte a kertet, s ott négy ágra szakadt. Az egyiknek a neve Pison: ez átfolyik Havilla egész földjén, ahol arany található. Ennek az országnak aranya kiváló, van ott még bdellium és ónixkő is. A második folyó neve: Gichon, ez öntözi Kus egész földjét. A harmadik folyó neve: Tigris, ez Asszurtól keletre folyik. A negyedik folyó az Eufrátesz. Az Úristen vette az embert és Éden kertjébe helyezte, hogy művelje és őrizze. Az Úristen parancsot adott az embernek: „A kert minden fájáról ehetsz. De a jó és rossz tudás fájáról ne egyél, mert amely napon eszel róla, meghalsz.” Azután így szólt az Úristen: „Nem jó az embernek egyedül lennie. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” Az Úristen megteremtette még a földből a mező minden állatát, s az ég minden madarát. Az emberhez vezette őket, hogy lássa, milyen nevet ad nekik. Az lett a nevük, amit az ember adott nekik. Az ember tehát minden állatnak, az ég minden madarának és a mező minden vadjának nevet adott.

Ter 2, 4-20

Azon a napon, amikor az Úristen a földet és az eget megalkotta, még nem volt a földön semmiféle vad bozót, és nem nőtt semmiféle mezei növény, mert az Úristen még nem adott esőt a földnek, s nem volt ember sem, hogy a földet művelje. Egyszer pára szállt fel a földről és megáztatta a föld egész felszínét. Akkor az Úristen megalkotta az embert a föld porából és orrába lehelte az élet leheletét. Így lett az ember élőlényé. Az Úristen kertet telepített Édenben, keleten, és oda helyezte az embert, akit teremtett. És az Úristen a földből mindenféle fát sarjasztott, ami tekintetre szép és táplálkozásra alkalmas; azután kisarjasztotta az élet fáját a kert közepén, meg a jó és a rossz tudásának a fáját. Egy Édenben eredő folyó öntözte a kertet, s ott négy ágra szakadt. Az egyiknek a neve Pison: ez átfolyik Havilla egész földjén, ahol arany található. Ennek az országnak aranya kiváló, van ott még bdellium és ónixkő is. A második folyó neve: Gichon, ez öntözi Kus egész földjét. A harmadik folyó neve: Tigris, ez Asszurtól keletre folyik. A negyedik folyó az Eufrátesz. Az Úristen vette az embert és Éden kertjébe helyezte, hogy művelje és őrizze. Az Úristen parancsot adott az embernek: „A kert minden fájáról ehetsz. De a jó és rossz tudás fájáról ne egyél, mert amely napon eszel róla, meghalsz.” Azután így szólt az Úristen: „Nem jó az embernek egyedül lennie. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” Az Úristen megteremtette még a földből a mező minden állatát, s az ég minden madarát. Az emberhez vezette őket, hogy lássa, milyen nevet ad nekik. Az lett a nevük, amit az ember adott nekik. Az ember tehát minden állatnak, az ég minden madarának és a mező minden vadjának nevet adott.

Ter 2, 4-20



Azon a napon, amikor az Úristen a földet és az eget megalkotta, még nem volt a földön semmiféle vad bozót, és nem nőtt semmiféle mezei növény, mert az Úristen még nem adott esőt a földnek, s nem volt ember sem, hogy a földet művelje. Egyszer pára szállt fel a földről és megáztatta a föld egész felszínét. Akkor az Úristen megalkotta az embert a föld porából és orrába lehelte az élet leheletét. Így lett az ember élőlényé. Az Úristen kertet telepített Édenben, keleten, és oda helyezte az embert, akit teremtett. És az Úristen a földből mindenféle fát sarjasztott, ami tekintetre szép és táplálkozásra alkalmas; azután kisarjasztotta az élet fáját a kert közepén, meg a jó és a rossz tudásának a fáját. Egy Édenben eredő folyó öntözte a kertet, s ott négy ágra szakadt. Az egyiknek a neve Pison: ez átfolyik Havilla egész földjén, ahol arany található. Ennek az országnak aranya kiváló, van ott még bdellium és ónixkő is. A második folyó neve: Gichon, ez öntözi Kus egész földjét. A harmadik folyó neve: Tigris, ez Asszurtól keletre folyik. A negyedik folyó az Eufrátesz. Az Úristen vette az embert és Éden kertjébe helyezte, hogy művelje és őrizze. Az Úristen parancsot adott az embernek: „A kert minden fájáról ehetsz. De a jó és rossz tudás fájáról ne egyél, mert amely napon eszel róla, meghalsz.” Azután így szólt az Úristen: „Nem jó az embernek egyedül lennie. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” Az Úristen megteremtette még a földből a mező minden állatát, s az ég minden madarát. Az emberhez vezette őket, hogy lássa, milyen nevet ad nekik. Az lett a nevük, amit az ember adott nekik. Az ember tehát minden állatnak, az ég minden madarának és a mező minden vadjának nevet adott.

Ter 2, 4-20

A TEREMTETT VILÁG VÁRJA, HOGY ISTEN FIAI MEGNYILVÁNULJANAK

Klasszikus szentignáci elmélkedés a szentírással.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	szöveges elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	szentírással elmélkedést először közösségben gyakoroljuk, utána egyénileg
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	16+

INSTRUKCIÓK

Osszuk ki a szentírási részt és az instrukciókat. Mindenki helyezkedjen el kényelmesen, olyan távol a többiektől, hogy ne zavarjuk egymást. Ha közösen végezzük a gyakorlatot, akkor az ima vezetője először elmondja, hogy hogyan fog zajlani az imádság, majd lépésenként végigvezeti rajta a résztvevőket. A gyakorlat alatt csöndben vagyunk, becsukjuk a szemünket, csak akkor nyitjuk ki, amikor a szentírási részt olvassuk, vagy az instrukciókra pillantunk. Az ima vezetője az idő elosztására figyel, lépésenként lassú, nyugodt hangon elmondja az instrukciókat a résztvevőknek.

Az ima után tarthatunk megosztást. Ha a résztvevők már néhány alkalommal vettek részt hasonló imában, akkor egyedül is végezhetik, segítség nélkül.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK

Mert a teremtett világ sóvárogva várja, hogy Isten fiai megnyilvánuljanak. Hiszen a teremtett világ hiábavalóságnak van alávetve, nem önként, hanem az által, aki alávetette, mégpedig azzal a reménységgel, hogy a teremtett világ is felszabadul majd a romlandóság szolgátságából Isten fiai dicsőségének szabadságára. Tudjuk ugyanis, hogy minden teremtmény együtt sóhajtozik és vajúdik mind ez ideig. De nemcsak azok, hanem mi is, akik magunkban hordjuk a Lélek zsengeit: mi magunk is sóhajtozunk bensőnkben, s várjuk a fogadott fiúságot, testünk megváltását.

Róm 8, 19-23

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétébe (testtartásunkkal is fejezzük ki ezt, lehet ülni, térdelni, feküdni, állni – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.)
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned. Ott időzöm el, ahol leginkább érintve érzem magam.

Mert a teremtett világ sóvárogva várja, hogy Isten fiai megnyilvánuljanak. Hiszen a teremtett világ hiábavalóságnak van alávetve, nem önként, hanem az által, aki alávetette, mégpedig azzal a reménységgel, hogy a teremtett világ is felszabadul majd a romlandóság szolgaságából Isten fiai dicsőségének szabadságára. Tudjuk ugyanis, hogy minden teremtmény együtt sóhajtozik és vajúdik mind ez ideig. De nemcsak azok, hanem mi is, akik magunkban hordjuk a Lélek zsengeit: mi magunk is sóhajtozunk bensőnkben, s várjuk a fogadott fiúságot, testünk megváltását.

Róm 8, 19-23

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétebe (testtartásunkkal is fejezzük ki ezt, lehet ülni, térdelni, feküdni, állni – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.)
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned. Ott időzöm el, ahol leginkább érintve érzem magam.



Mert a teremtett világ sóvárogva várja, hogy Isten fiai megnyilvánuljanak. Hiszen a teremtett világ hiábavalóságnak van alávetve, nem önként, hanem az által, aki alávetette, mégpedig azzal a reménységgel, hogy a teremtett világ is felszabadul majd a romlandóság szolgaságából Isten fiai dicsőségének szabadságára. Tudjuk ugyanis, hogy minden teremtmény együtt sóhajtozik és vajúdik mind ez ideig. De nemcsak azok, hanem mi is, akik magunkban hordjuk a Lélek zsengeit: mi magunk is sóhajtozunk bensőnkben, s várjuk a fogadott fiúságot, testünk megváltását.

Róm 8, 19-23

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- × Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban fogalmazz meg egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életedhez. Ez kb. 5 perc.
- × Helyezkedj Isten jelenlétebe (testtartásunkkal is fejezzük ki ezt, lehet ülni, térdelni, feküdni, állni – szánjunk elegendő időt, kb. 2-3 percet, erre a lépésre.)
- × Mondjunk el egy bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra”.
- × Irányítsd figyelmedet újra azokra a szavakra, mondatokra, képekre, amik a szentírási részből leginkább megérintettek.
- × Figyelj oda légzésed ritmusára, a légzés legyen nyugodt. Ismételd el a szót, és hagyd, hogy Isten szava hasson rád, dolgozzon benned. Ott időzöm el, ahol leginkább érintve érzem magam.

PÁRBESZÉD EGY TERMÉSZETI ELEMMEL

Ez egy művészetterápiás módszerekre épülő gyakorlat, ami önmagában nem mondható terápiás eszköznek. A művészeti eszközök lehetőséget adnak arra, hogy olyan érzésekhez, tapasztalatokhoz, élményekhez is kapcsolódjunk, amelyeket szavakkal kifejezni nehéz lenne.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	íróeszköz rajzeszközök papír mindenkinek
ÉLETKOR	10+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenkinek jusson egy nyugodt hely, de mégse legyenek túl távol egymástól, hogy a képekből mindenki közösen válogathasson.

Az alkotás folyamata előtt fontos hangsúlyozni a szabadságot - mindennek van helye, nincs jó vagy rossz "rajz", az önkifejezés és annak szabadsága alapvető. Az alkotás folyamatának lényegi része amikor visszanézünk az alkotására, mi kelti fel benne az érdeklődését? mi jut róla eszébe? milyen érzést kelt benne? Ez önállóan történik, nem csoportban, viszont a csoportban zárásként érdemes megosztani azt, amilyen élmény volt az alkotás. Itt is a szabadságot, az ítéletmentességet őrizzük, képviseljük. Belső világukból azt, és akkor osszák meg, amit szeretnének. Bármilyen alkotás jó, nem az ábrázolás a lényeg, a belső gondolatok-érzelmelek spontán mutatkozhassanak meg a papíron, akár csak színfoltok, formák, vonalak, szavak formájában.

INSTRUKCIÓK A résztvevők kimennek, keresnek egy olyan természeti elemet, ami valamiért felkelti az érdeklődésüket, megszólítja őket. Ez lehet egy kisebb dolog, egy kavics stb., amit akár el is hozhatnak, de lehet akár egy fa vagy hegy is, akkor ott maradhatnak, ahol jól látják és ott alkothatnak. Alaposan megnézik, szánjunk időt erre a részre.

Ezután írnak egy párbeszédet vele.

Mit kérdeznél tőle? Mit mond Neked? Mit szimbolizál ez a természeti elem? Le is lehet rajzolni, úgy könnyebb írni a párbeszédet, ha ott a rajz. Akkor rajzold le, ha ez neked segítség.

A végén igény szerint lehet megosztást tartani arról, hogy milyen volt ez a folyamat, de a tartalmának megosztására ne kérjünk közvetlenül senkit.

SZENVEDŐ TERMÉSZET

Egy meditációs gyakorlat, amelyben a természet fájdalmának és gyógyulásának megélése a fő cél. Fontos látnunk, hogy bár a természet mindig a szépre és az egészségesre törekszik, az emberi tevékenységek ezt gyakran ellehetetlenítik és lerombolják. Ennek belső átélése sok emberben indította már el az ökológiai megtérést.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	45-60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	egyéni elmélkedésben már legyen valamennyi tapasztalata a résztvevőknek
ESZKÖZÖK	nincs rá szükség
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK Keressünk egy helyet, ahol a természet sebzettsége látható, tapasztalható. Legjobb, ha ez egyébként egy „vad” hely, de ha ez nem elérhető, akkor egy kellően nagy, de rossz állapotú városi zöld terület is alkalmas lehet.

INSTRUKCIÓK Osszuk ki az anyagot a résztvevőknek, beszéljük meg hogy merre lehet menni és mikorra kell visszajönni. Ezután egyénileg végezzék el a gyakorlatot az útmutató alapján. Legjobb, ha maguknak választanak helyszínt az elmélkedéshez, de ha ez nem megoldható, akkor lehet azt is, hogy kijelölünk egy helyet. Ha ez az utóbbi történik, akkor ez a hely legyen elég nagy ahhoz, hogy az emberek ne zavarják egymást.
A gyakorlat végén érdemes lehet megosztást tartani.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

Ülj ki egy helyre, ahol a természet nem a szép oldalát mutatja. Lehet ez egy hatalmas irtás, ahol kivágták a fákat, lehet egy erdőrészt, ahol sok a szemét. Lehet, hogy egy bezárt vadállattal találkozol valahol, vagy egy kibetonozott patakmederrel. Lehet, hogy egy népszerű kirándulóhely parkolója zavar folyamatosan egy egyébként egészséges erdőt, vagy az is lehet, hogy egy olyan helyre kerülsz, ahol a sokszorosan megbolygatott talajon már csak gyomok nőnek, nincs igazi ökológiai egyensúly. Lehet, hogy szennyezett, rossz szagú víz partjára vetődsz, vagy egy olyan helyre, ahol a füves rét helyét fokozatosan átveszi a terméketlen sivatag.

1. Nézz körül alaposan, részletesen. Merülj el a részletekben, mintha csak a legszebb, legkülönlegesebb helyen járnál, amihez fogható ritkán lehet látni. Nézd meg részletesen, hogy történt az, ami miatt ez a hely most így néz ki.
2. Ülj le egy helyre, kényelmesen. Egyenes derékkal, egyenes gerinccel, szimmetrikus testtartásban. Lélegezz néhány mélyet és nézd a tájat. Mintha lassított felvételt néznél, képzelj el, milyen volt régen. Milyen volt a növényzet? Meddig értek a fák? Hogy nézett ki a legöregebb? Éltek ott állatok? Talán egy hangyaboly, talán bárányok legeltek, talán egy borz ásott magának lakhelyet egy alkalmas részen. Próbáld meg számba venni mindazokat a lényeket, akik egykor talán ott éltek, de ma nincsenek ott. Vajon hol lehetnek?
3. Képzeld el azt a pillanatot amikor a hely, ahol ülsz megsérült, talán el is pusztult. Miért történt? Hogyan történt? Honnan jöttek, akik tették és miért jöttek? Egyszerre történt, vagy fokozatosan, évek alatt? A hely, ahol ülsz, őrizi az emléket annak amilyen volt, és annak is, ami történt vele. Próbáld emlékezni a képzeleteddel, mintha csak Te is a hely része lennél. Idézd fel, milyen volt az állatoknak az az időszak amikor ez a hely átalakult olyanná, amilyennek most látod? Mi lehetett a reakciójuk? Elmenekültek? Elpusztultak? Hol találtak maguknak új lakhelyet?
4. Hogy érzed magad most, hogy ezt a történetet elképzelted? Milyen ott ülni ezen a helyen? Valamit látsz ebben a tájban, amit egy egyszerű arra járó nem látna. Ha akarod, megoszthatod az érzéseidet a hellyel, ahol vagy, elmondhatod egy belső hangon, mintha csak egy személylyel beszélnél, hogy mit érintett meg benned a hely sorsának felidézése. A hely lehet, hogy válaszol neked valamit, lehet, hogy nem. Engedd, hogy a belső világod ráhangolódjon arra a helyre, ahol vagy, hogy képes legyen a hely üzenetét meghallani.
5. Sétálj újra körbe. Ahol a pusztulás nyomait kerested, most keresd az újjáéledés nyomait. Egy fiatal facsemetét, egy tojásait hurcoló hangyacsaládot, egy szederbokrot, egy a tuskóból kisarjadó élő faágacskát. Ha úgy látod, hogy tehetsz valamit azért, hogy az élet visszatérjen erre a helyre, most megteheted. Felszedhetsz néhány darab szemetet, kitéphetsz néhány parlagfüvet, hogy a mezei virágok több napfényt kapjanak, lábára fordíthatsz egy bogarat, átsegíthetsz az úton egy csigát, nehogy baja essen. Az élet elvégzi a maga munkáját, de segíthetsz neki, ha akarsz.
6. Befejezésépp mondd el Istennek, amit láttál, és amit átéltél. Milyen érzéseid voltak? Mi az, amit ebből az élményből megosztanál vele? Mit kérsz tőle magad számára? Volt-e ebből az élményből valami, amiről úgy érezted, hogy személyesen Neked szólt?

PUSZTULÁS ÉS EMLÉKEZÉS

A természettel való viszonyunkban fontos szerepe van a megfigyelésnek, a jelenlétnek, a személyesen gyűjtött ismereteknek és az emlékezésnek. A szöveg lehetőséget nyújt, hogy az ökológiai veszteségről, pusztulásról, a tudatosság és az emlékezés erejéről beszéljünk.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	16+

INSTRUKCIÓK Kiosztjuk a szöveget. Mindenki egyedül elmegy a természetbe sétálni, ott elolvassa. Közben figyeljünk a természet apró részleteire, minden különösebb feladat nélkül. 15-20 perc után gyűljünk össze újra, és párokban beszéljünk a szövegről:

- × Milyen érzés volt olvasni?
- × Van ilyen tapasztalatod, hogy gyerekkorodban mintha más lett volna a természet, valamilyen élőlényből mintha több lett volna?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

IN MEMORIAM...

Memóriánk, emlékezőképességünk igen be tud csapni minket. Gyakran mondják, hogy az ember hajlamos úgy viselkedni, mint a béka, amit, ha hideg vízbe tesznek és a vizet lassan melegítik alatta, nem veszi észre, hogy szépen lassan megfőzik. Ha a változások fokozatosan, lépésről-lépésre történnek, nem tudatosul bennünk a változás ténye, mértéke, jelentősége. Ha a természet körülöttünk megváltozik, szinte azonnal elfelejtjük, mit veszítettünk.

Ahogy a brit újságíró, George Monbiot írja: „Ez idő tájt az évben korábban tényleg mindig hernyólukak pettyezték a csalánleveleket? Vajon tényleg annyira gyakoriak voltak a légyfogó madarak, hogy pillantásra is alig méltattam őket? Az őszi napéjegylenlőségkor tényleg szinte feketék voltak a folyók az angolnáktól?”

Sokan hajlamosak elfelejteni, mit jelent a föld valódi bősége, az életformák valódi változatosága, a létformák sokfélesége. A mezőgazdasági gyakorlatot ma széles körben kritizálják ipari jellege, a vegyszerhasználat, a gyomirtók, a talaj kimerítése, a gépesítés miatt. A gazdálkodók mégis úgy látják, ők gondosan bánnak a természettel, hiszen zöldbe borul a föld... Legyen azonban akár perje vagy búza, a monokultúrák, az olyan földtáblák, ahol csak egyféle növény terem és amik ma meghatározzák a tájat, csak akkora ökológiai változatosságot képviselnek, mint egy repülőtér kifutópályája.

A változásokat azért sem észleljük, mert fogyasztóként, alig van személyes tapasztalatunk a vidék változásairól, más dolgokról értesülünk. Nem látjuk például, amikor silózásra vágják a szénát egy olyan sebességű vágógéppel, ami még a vadállatot is darabokra vágja.

Aki látott már őzet, aminek lábait amputálta a nyírógép, az tudja csak igazán, milyen a természetpusztítás miatt érzett harag, undor és tehetetlenségérzés. Valóban az a „Vidék”, ahogy a magazinokban és plakátokon romantikusan bemutatják? A valóság a gyakorlatban egyre inkább a kétségbeesett őz szenvedése.

Ha pedig még az emlékeink is kigyomlálásra kerülnek, akkor nem vagyunk képesek a természet helyreállítását követelni. A felejtés a legnagyobb szolgálat, amit az ipari lobbinak és az őket szolgáló politikusoknak tehetünk.

Talán ez a felejtés védekező jellegű. Könnyebb felejteni, és elfordítani a szemünket. Talán mert nem tudjuk elviselni a tudatot, hogy mit tettünk, hogy mit teszünk a természettel, ezért inkább a természetet sem akarjuk látni. Máskülönben a veszteség sebessége elviselhetetlen volna.

Az összeomlás helyben ma már egyik évről a másikra is jelentkezik. A fecskék számának gyors zuhanását a vad fecskekiáltások hiánya jelzi, pedig korábban betöltötték az eget házaink fölött. Ahogy Monbiot megjegyzi: „A vágyamat, hogy láthassam Shetland és Saint Kilda [Skócia közeli szigetek] tengeri madarait, felváltotta a szándék, hogy soha ne látogassam meg a szigeteket a párizsi időszakban: nem bírnám elviselni az üres sziklák látványát, mert a madárpopuláció 90%-kal zuhant ebben a században.”

Akik már pár évtizedet megéltek, tanúi lehettek a vadon élő emlősök, a pillangók, a kérészek, az énekesmadarak és egyes halfajok eltűnésének. Nemrég azt gondolták, ez majd csak az unokákkal történhet meg, de minden sokkal gyorsabban történt, mint ahogy azt a peszsimisták előrevetítették. Azok számára, akik ezt a veszteséget megfigyelték és tudatosították, a vidéken sétálni, a tengerben búvárkodni, a tájat távcsővel kémlelni csak fájdalmas és nehéz élmény.

A fajok sokféleségének és bőséges jelenlétének ilyen gyorsuló eltűnésének oka nem titok. Az emberiség erőforrás-használata megháromszorozódott 40 év alatt. A bányászat, a faki-termelés, a húselőállítás és az ipari halászat kiszorítja a vadont és a Föld természeti csodáit. Ami a közgazdászok számításai szerint előrehaladás, az az ökológusok megfigyelései szerint pusztulás.

Így válik az emlékezés radikális tétté. Ha fel tudjuk idézni – ahogy Monbiot is teszi –, hogy a csalánon kúszó hernyó, például egy acélszínű csüngőlepke volt, egy lenyűgöző irizáló fekete és rózsaszín molylepke, ami egyszer benépesítette a környékünket és a tudatunkat, akkor többet nem engedhetjük feledésbe merülni. És keményen kell dolgozni azért, hogy emlékezzünk mindarra, ami elveszett. Az emlékezés hatalma nélkül nem remélhetjük, hogy megvédhetjük a világot, amit szeretünk.

A szöveg George Monbiot brit író és publicista In Memoriam című írása alapján készült.

KÖZEL ÉS TÁVOL KERTJEI

Ez egy hosszabb és helyenként nehezebb olvasmány, amit akkor érdemes használni, ha a kerttel kapcsolatban valamilyen inspirációra vágyunk, például egy kert megépítésébe fogunk, és szeretnénk gondolkodni arról, mit is jelent a kert számunkra, vagy miért fontos nekünk a kert építése, gondozása, a benne lét – munkát, kontemplációt, haszonkertet, szépséget, vadságot? A kérdések csak gondolatindítók, de feltehetőek további reflexiós kérdések is.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	változó
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nincs szükség rá
ÉLETKOR	17+

ELŐKÉSZÜLETEK A szöveget hat szakaszra bontottuk (ezek eredetileg nem szerepelnek a műben), hogy könnyebb legyen dolgozni vele. Így kiemelhetünk egyet, kioszthatjuk őket csoportonként, vagy földolgozhatjuk a szöveget hétről-hétre szervezett alkalmakon. A szakaszok végén kérdések állnak, a beszélgetést, reflexiót segítő. Az olvasmány mellé válogathatunk képeket kertekről, gyűjthetnek a résztvevők is előzetesen, esetleg maguk is rajzolhatnak az olvasmányok alapján.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

JOSEF A. TILLMANN: KÖZEL ÉS TÁVOL KERTJEI

1. A kert világa

Kertkozmosz

Mindenütt kertek vesznek körül bennünket. A szabadban, a földön és az égen: táj-kertek, város-kertek, felhő-kertek. Szülő Földünk, földönkívüli távlatból szemlélve, a tengerek kék-jétől keretezett kontinentális kertek együttesének mutatkozik. Akárcsak a földek és a vizek szabad szemmel már nem látható elemei, az érzékelhetetlenbe vesző legapróbb szegmensei: az anyag minden egyes részét tekinthetjük dús növényzetű kertnek és halakkal teli tónak. De a növény mindegyik ága, az állat mindegyik tagja, nedveinek mindegyik cseppje ismét ilyen kert és ilyen tó. – írja Leibniz a Monadologiában (§ 67.), majd így folytatja: S jóllehet a kert növényei közti föld és levegő nem növény, valamint a tó halai közti víz nem hal, mindazonáltal bennük is van növény is, hal is, de többnyire oly parányiak, hogy mi már nem észlelhetjük őket. (§ 68.)

(...) A kert a legteljesebb életmetafora: a sarjadás és kibomlás, a növekedés és gyümölcsözés, a hervadás és elenyészés foglalata. A kert mindennemű kultiválásnak, képzésnek és művelésnek, alakításnak és alkotásnak is alapképe. Metaforája még a „halott betűk” kertjét is képes megeleveníteni: egy arab közmondás szerint a könyv olyan, mint egy kert, melyet az ember a tarsolyában hord ...

Visszahúzódáskert

A kert elkülönített hely: a természetből „kikerített” terület. (...) Keretek közé szorított kiterjedése a megművelés lehetőségeire és hatáira mutat rá. Arra, hogy nem minden művelhető meg. A tervezés, alakítás és gondozás nem terjeszthető ki a természet egészére. A kert bekerítettsége ezáltal élő és holt természet és a magasabb fokú összetettség felé tartó rendeződés és felbomlás, az eleven lét arányaira és ütemezettségére utal, arra, hogy jelenléte az élettelen tengerében szigetszerű.

A kert keretek közé szorítottsága, beágyazottsága és elkülönülése a kerítésén jóval túlmenő belátásokra indítja az embert. Az elemi mértékek megismerését, a mindenség ritmusainak és arányainak megújuló észlelését éppúgy elősegíti, mint a rügyek és hajtások apró moccanásai mellett a napok és hónapok, évek és évszakok kozmikus léptékű körforgásának követését. És közöttük önnön helyének változandó voltát: a növény hozza sejtésszerűen az ember tudomására saját sorsa ciklikusságát (Heidi Paris). (...) A kert művelője mindegyre léalapjával, lehetőségei mezőivel és benne képességei korlátaival szembesül: azzal, hogy mire futja az erejéből, mire és mikor indokolt ráirányítania figyelmét, hogyan tervezze meg tevékenységét, meddig terjesztheti ki hatókörét; honnan és hová indokolt a visszavonulás, mikor és mihez elengedhetetlen a hátrahúzódás.

A kert korlátozott kiterjedése így az összpontosítás és önkorlátozás gyakorló pályája is.

- Kérdések:
- × Milyen kerteket ismerek? Hol vannak kertek? Miket neveznek még kertnek manapság?
 - × Mi a különbség kert és természet között? Mennyire lehet kertszerű a szabad természet és mennyire tetszik, ha egy kert olyan, mint egy erdő?
 - × Ha végeztél kertmunkát már, melyik évszakban? Miket tapasztaltál a kert körforgásáról?

2. A kert létrehozása

Kerítettkert

Kezdetben áll a kerítés - írja az etimológus Jost Trier. A kert szó eredete szinte valamennyi európai nyelvben az elkerítésre, a bezártságra utal. A kert kialakítása elkerítéssel és bekerítéssel kezdődik, mivel csak az elhatárolással határok közé vont terület művelhető és védhető meg. A perzsa eredetű Paradicsom (pardesz) szó eredeti jelentése is erre utal: körülkerített liget. Az elkerítés a világ vadságának és a vegetáció kaotikus burjánzásának távoltartását, a külső és a belső természet elkülönítését és elrendezését, a kultúra védelmét szolgálja. (A kert héber neve: gan a gánan - megóvni - szóból ered.)

A kerítés lehet kézzelfogható, áthatolhatatlannak tetsző, de lehet jelzésszerű is. A képletes kerítés azonban rendelkezhet a kőkerítésnél is szilárdabb rendezőerővel. Ezt mutatja a görög törvény (nomosz) szó eredete, ami a legelők elkerítéséből, a legeltetés szabályozásából és rendjének kialakításából ered. Egyébként nemcsak a nomád szóval áll etimológiai összefüggésben, hanem a nemein (legeltetni, legelőt osztani) és a nemus ([szent] liget) szavakkal is.

Kerítés emelhető építéssel és készíthető különféle fonatokból. Sok türelmet kívánó, ám a természettel leginkább összhangban álló (egyszersmind legtartósabb és legnehezebben áttörhető) az élő kerítés: a sűrűn ültetett fák, bokrok és cserjék együtteséből álló sövény. (...) De még a legáthatolhatatlanabbnak tetsző kerítés sem képes kirekeszteni a kertből a környezetet, látható vagy éppen nem látható külvilágát. Nem pusztán azért, mert nem készíthető áthatolhatatlan kerítés, áttörhetetlen fal, hanem mert a kert eredendően nyitott. Növényei a Nap fényére és melegére, a Föld tápanyagaira és éltető vizére szorulnak. (A zárt belterek kertjei nem kevésbé, mint a szabad ég alattiak, legfeljebb közvetve, áttételesen.)

A szabadban kialakított kertbe a föld mélye felől éppúgy érkehetnek betolakodók, miként az égből is leereszkedhetnek váratlan látogatók. Az előbbi lehet egy vízáram, mely alámossa az ágyásokat, lehetnek hosszú gyökérzetükkel a kerítés alatt átnyúló liánok, szivós gazok vagy akár apróbb rágcslók. (...)

Küzdelemkert

A kert kialakítása és fenntartása küzdelmes folyamat. Vagy vegetációból, vagy a pusztaságból kell kialakítani és minden egyes pontja képes újra elvadulni. A kertképző fáradozás ugyanakkor olyan tapasztalatokkal és felismerésekkel is jár, melyekre másutt nem nyílik mód. Az évszakok változása és az évek múlása az idő más-más metszetét mutatja meg a kertben. A növekedés fázisai, a rügyek és a bimbók napról napra követhető fakadása, az évről-évre bontakozó majd lehulló lombok, az ágak növekedése és a törzsek évtizedeken át tartó vastagodása nem pusztán megjeleníti, hanem tapinthatóvá teszi a múlt idő különböző szakaszait, rövidebb-hosszabb ritmusait, természetes tagoltságát: az idő rendjét.

Az évszakok és az időjárás üteméhez igazodó teendők minden másnál intenzívebb kapcsolatot alakítanak ki a természet folyamataival. Az így végzett munka test és lélek terápiája. A fáradozás során átélhetőbbé válik a test földhöz tartozása, és ennek köszönhetően elmélyültebbé válhat a megpihenés nyugalma is. A kertművelés művészete megmunkálás és szemlélődés, kultiválás és kontemplálás kettősségében és kiegyensúlyozottságában áll. A kertész mondhatni első és legavatottabb szemlélője kertjének, miként a művész az ő művének.

- Kérdések:
- × Milyen a kert kerítése? Mit szolgál neked? Mit/kit tartanál a kerítésen kívül? Mit védenél belül?
 - × Mi a „küzdelem” a kert fenntartásában? És mi az öröme/a fáradozás jutalma? Te mennyi időt szánnál a kertedben pihenésnek és mennyit munkának?

3. A kert: Munka, kontempláció, dekoráció

Kolostorkert

A kert különös kettősségének, környezetétől való elzártságának és koncentráltságának, valamint kozmikus nyitottságának egyszerre kézzelfogható és képletes, fáradságos és kontemplatív vetületeinek kidolgozása és összegzése a nyugati kolostorkertben jelenik meg.

A kolostori világ alapjában véve bensőséges és zárt - írja George Duby. A kolostor a világgal való szakítás - vallásos életre jellemző - szimbolikus ábrázolása. A természet egy szöglete, de elszigetelt szöglete. Építészeti alakja azt mutatja, hogy olyan tökéletességre törekszik, melyet a világ már nem ismer.

A szigetszerűség, az elszigeteltség kezdettől hangsúlyozott alapvonása a kolostor kertjének is: De natura rerum című munkájában Isidorius Hispanensis (600 körül Sevilla püspöke) ama kívánalmának ad hangot, hogy a kolostorkertet csak egy épületen keresztül lehessen megközelíteni.

Ugyanilyen hangsúlyos a kerttel kapcsolatos tevékenységeknek, valamint a kert és a kerti növények különféle aspektusainak szimbolikus szemlélete. A kolostorkert megmunkálásának és szemlélésének ritmikus fázisaiban a nyugati szerzetesség Szent Benedek megfogalmazta alapelve - Ora et labora, ima és munka - valósult meg.

A munka és a kontempláció egymást váltogató és kiegészítő gyakorlata olyan természetszemlélettel járt együtt, mely nem szabdalta szét a természetes teljességet a felhasználás szempontjai és területei szerint. A kolostorkertekben a díszkert nem különült el a haszonkerttől. A növények felhasználása, szimbolikája és „esztétikája” nem vált szét. A rózsákat és liliomokat gyógyerejük és illatuk, mágikus erejük és szépségük miatt ültették - írja kerttörténeti munkájában Dieter Hennebo.

(...) A kolostorkert - antik előzményeivel ellentétben - még a kézműves tevékenységre és mindenkor a kontemplációra szolgál. A kert iránti vonzalom szorgos munkával kötődik össze, sőt majdhogynem ennek révén nyer bocsánatot (Hennebo).

Díszletkert

A később kibontakozó, kolostorokon kívüli - nemesi és polgári - kertkultúra esetében a megmunkálás és a szemlélődés eredendő összetartozása többnyire fel sem merül. A kert kialakítása és kultiválása elválik annak kontemplációjától és teóriájától. (Ez leginkább abból látható, hogy a kert - mára könyvtárnyi terjedelmű - irodalma a középkortól kezdve fokozatosan kettévált: az egyik vonulat a kert különféle botanikai és technikai leírásaira szorítkozik, a másik a kert terveit, irodalmi leírásait, és elméleteit tartalmazza.) A kertek tervezőit (továbbá majdani látogatóit) és megmunkáló-kivitelezőit (későbbi gondozóit, kertészeit) világok választják el egymástól.

A reneszánszszal színre lépő újpaganizmussal együtt visszatér az antik ideális tájak koncepciója. Az antikizáló eklektikát a természetalakítás önkénye követi. A „magasabb nézőpontból” szemlélt és tervezett franciakertek racionalitása a természet szerves összetevőin megtörik, pusztá dekorációvá és abszurd paródiává válik. Versailles és Schönbrunn geometrikusan alakított, merőlegesre metszett fái egy szurrealista színjáték architektonikus díszleteivé, tervezőik és megrendelőik belvilágának kivetített kulisszáivá váltak.

A 18. századtól kezdődően az éles határvonalú kertek mértanát a lágy feloldódás tájkertjei váltják fel. A korai romantika nosztalgikus természetszemlélete a távoli és romlatlan múlt képeiben keresett kiutat. (...) Az ilyen tájkertek abban különböznek a korábbiaktól, hogy bennük a határok összemosódnak. Építetők természetes és mesterséges, rom és műrom, múlt és jelen, kert és környezet különbségeinek kiküszöbölésére törekedtek. A kert nem válik ki, hanem beleolvad a környező tájba. Nincsenek éles határok, egyenesek, végtelenbe vesző sétányok, csak tavak, ligetek, grották, remetelakok, Vénusz-templomocskák, egzotikus növények, elvágódáshelyek és -alkalmak vannak.

Szigetkert

Az angolkert minden szépsége ellenére megtévesztő. A benne megnyilatkozó esztéticizmus, mely az egész világot szeretné saját eszményei szerint megszépíteni, éppen a kert mibenlétét illetően téveszt meg: a kert és környezete között húzódó határ látszólagos elfedésével azt az illúziót kelti, mintha az mindenre kiterjedne. Pedig minden kert sziget a természet tengerében. (...)

A kilométerekre kiterjedő kerteket, miként az arasznyiakat is, a világ tengere veszi körül. Paradox módon ezt jeleníti meg a kolostorkertek forrása vagy kútja, és a kertek legtöbbszörében létesített tó is: kívülre utaló jelként a szigetszerűség inverz arányára és jelenlétére mutat rá.

A kert elszigeteltsége egyszersmind előfeltétele kialakításának és fenntartásának: a kert rendjének. Csak az elkülönítés és elrendezés teremti meg a kiválasztott növénytársulás növekedésének és fennmaradásának feltételeit. Ennek köszönhetően a megfigyelés és rendezés, a gondozás és művelés hosszú fejlődéstörténete során nemesítették azokat a növényeket, melyek a mai kertekben nőnek.

A kert szigetszerűségéből adódó körülhatároltság és áttekinthetőség a növények növekedésének rendje révén másfajta rend felismerésére is módot ad: bekerítve és e határok között leegyszerűsítve és felfokozva az általános rend válik láthatóvá, mely mindig is jelenvaló. A rend univerzális, ám szükségéből korlátozott, vagyis csak bekerítve és behatárolva ismerhető fel és tartható fenn. - írja Böhringer az építészet kapcsán. Megállapítása a kertre még inkább érvényes.

- Kérdések:
- × Milyen emlékeket idéznek fel benned ezek a kertek? Volt olyan, amelyet magad is láttál már?
 - × Milyen lenne az a kert, ami a te kontemplációd helye lenne?
 - × Mennyire legyen hasznos a kert?
 - × Milyen ember alkotta díszítményeknek van helye a kertedben?
 - × Milyen élő és élettelen dolgok kapnának helyet benne?

4. A kert és a technológia

Komputerkert

Az agrártechnika terjedésével elkezdődik a Föld eddig megművelhetetlennek tartott területeinek, a mocsaraknak, sivatagoknak, és esőerdőknek a megművelése is. Az újonnan meghódított termőterületeken monokultúrákat alakítanak ki. Ezzel egyidejűleg a tájvédelem „kertesíti” a fenségesnek a különösen koncentrált térségeit. Ennek jegyében egész tájegységeket kerítnek be, alakítanak „természetvédelmi terület”-té, „nemzeti park”-ká. Az addig érintetlen természet, a phüszisz, akárcsak korábban nem egy „természeti nép”, rezervátumokba szorul. Ezáltal látogathatóvá válik, akárcsak egy állatkert. (...)

Ennek a folyamatnak a legkövetkezetesebb kiterjesztését a komputergenerált képvilág kertjei jelentik. A monitorok más-világi kertjeiben fantasztikus virtuális vegetációk virulnak. Fűvek fakadnak, lombok hajladoznak, virágok nyílnak és csukódnak össze, közöttük szitakötők és pillangók szálldosnak. A megszólalásig hű művirágok mellett ezek a digitális díszletek már a való világban csökkenő biodiverzitás, az életsokféleség lebomló folyamatának végpontja felé mutatnak, ahol az élet hűlt helyét hézagmentesen kitölti majd a computált más-világ.

Kiállítás kert

A közelmúltban Tsukubában megrendezett világkiállítás technológiai kertje kilépett a kétértékű képvilágból: a természet zsugorításában eddig is élenjáró japánok ezúttal még egy lépéssel tovább mentek: a műnövények között, a fákon már daloltak is a műmadarak. (...)

Az így megvalósult álom persze rémlátomás (...), Baudrillard (...) arról ír, hogy a technika mindent átfogó ellenőrzése alá vetette az embert, ám egyúttal szeretnénk azt is hinni, hogy mindez nem oly borzasztó, és hogy ezzel az ellenőrzéssel el lehet boldogulni.

A technika fejlesztéstörténete és az ember fejlődéstörténete valóban ezt mutatja. Akár elborzad, akár elégedett valaki e körülmények közepette, egyelőre elboldogul velük. Ám az emberi létfeltételeket (egészen a létérzékelésig menően) egyre komplexebb módon kikezdő alkotmányok kihívása nőttön nő. Így aztán a technológiák burkában való boldogulás aligha lehet önfeledt, boldog technofil játszadozás. Ellenkezőleg, nagyon is nagyfokú józanságot, távolságtartást és ellenállást kíván. Ehhez Paul Virilio, a technológia egyik legéberebb elemzője szerint az kell, hogy a technológiától a lehető legnagyobb mértékben eltávolodjunk. Kérdezzünk rá mindenre, mígnem az egyre lényegbevágóbb kérdéseinken keresztül visszatálunk halandóságunk tudatához: felismerjük, hogy az idő lakói vagyunk és túllépünk a gazdaság, a hely és a tér megszokott gondolatkerén.

Ilyen kérdések felvetéséhez és kilátásaink kontemplálásához éppen a - technológiák által eddig még ki nem kezdett - kertek kínálnak kedvező helyet.

(...)

- Kérdések:
- × Az interneten, a televízióban is megjelenik a természet. Miként? Mit ad számunkra és mi hiányzik belőle?
 - × Miért van szükség ilyen természet-rezervátumokra (nemzeti parkok)? Inkább mesterségesnek vagy inkább természetesnek látod őket?
 - × Hol találkozunk mű-természettel?

5. Saját kertünk

Kőkert

Jó pár éve van nekem egy nagy belső kertem New Yorkban - írja tokiói előadásában John Cage. - Ma már több mint kétszáz különféle növényem van, köztük kicsi és nagy kövek, melyeket vagy az utazásaimról hoztam, vagy in situ kiválasztás után autóval cipeltem magammal a virginiai New Riverből. Jóllehet fiatal koromban képtelen voltam szobrokkal együtt élni, ma már azt veszem észre, hogy szeretem az elhelyezett kő mozdulatlanságát és nyugalomát. Cage-et belső kertjének kialakításában, buddhizmusa mellett, a japán zen-kertekben tett látogatása is inspirálta. A szigetországi zen-buddhista kőkert a keresztény kolostorkert komplementumának tekinthető. Magas kőfallal körülkerített keretei közt javarészt az élettelen természet van jelen: felületét többnyire hullámokba rendezett apró kövek borítják. A kőtenger néhány helyen örvényt vet: a körkörös elrendezett kőhullámok közül sziklák emelkednek ki. Ezen zöldellnek a zen-kertek növényei: a mohák és zuzmók.

Az üres, egynemű hullámokkal barázdált síkon a kontempláció kozmikus kifutópályái nyílnak meg. A koncentrikus görbületek mintegy a csillagrendszerek és spirálködök, a sziklák az égi testek képét jelenítik meg. A kőkert négyzetesre kiépített keretei között a mindenség arányrendszere válik szemlélhetővé: a szerves élet elenyésző zöldje az élettelen kőtengerében.

Belkert

Belső kertek más inspirációból is készülhetnek. A kert, amellyel nap mint nap találkozom, hüvelykujjnyi alapterületű. Lányom egy üveg kupakjában alakította ki. Földjéből csigaházak merednek elő, közöttük egy szárára és bolyhos magjaira száradt, valaha volt virág. Ugyanaz a fajta, mint amit egy éve a közeli tó partján szedtünk. Így ez a kert a személyes emlékek és az összetartozás kertje is. Igaz, hogy eső nem éri és a nap sem fakaszt újabb virágokat benne. Változás csak a változó megvilágítás és környezetének átalakulása révén éri. Ugyanis része az íróasztalomon elhelyezkedő nagyobb, mintegy kétszer két arasznyi kertnek, melynek állandó "művelésében", átrendezésében és növelésében másik lányom is részt vesz. Ez már valóságos vad-kert: a kövek és termések között itt-ott állatok hevernek. Összeomlásáig egy petytyes gyurmazsiráf magaslott ki közülük. A nagyobb marokkóból, hínár-rajzolatú mészkőből, kőzetekből és kavicsokból álló kőkertben gesztenye, dióhéj, gyertyacsonk, nyírfakéreg, fészek, fűzfakoszorú, benne egy kicsiny horpadt földgömb, továbbá csiga- és kagylóhéjak kaptak helyet. Kertészi teendőim itt a „gyomlálásra” korlátozódnak: az időről időre újabb állatokkal, kövekkel vagy termésekkel bővülő együttest olykor ritkítani kell, kiterjedését „keretek között” kell tartani, s meg kell szabadítani széteső, elbomló összetört elemeitől.

Ez a belkert utal az ablakomon túli kertre is, amelynek kialakítása, szemlélése és művelése indított e sorok írására. A kinti kerttel összevetve a belkert inkább képletes, míg az előbbi élő: a földjéből kinövő, az ég felé törő növényeivel olyan szerves alkotás és alakulás, aminek minden egyes része magában is teljes, és olykor a tökéletesség túl nem szárnyalható virágait fakasztja.

- Kérdések:
- × Ha álmodnál, milyen kertet álmodnál magadnak, saját elcsendesülésedhez?
 - × Milyen kertet álmodnál a családnak/közösségednek?

6. Az ég kertje

Teremtéskert

A kert eredendően a teremtés, a növekedés és a termés kertje. Minden alakulás és alkotás alapképe. A művelés és a művészet metaforája, melyben az emberi kreáció és a világteremtő kreativitás találkozik: ahonnan kiágazik és amivel egyvégtében össze is ér. Ahol az egyik alkotó a másik alkotásának alakulását tanulmányozhatja, előmozdíthatja és követheti. Ahol nehéz megfelelni arról, hogy a kertben a természet a mester és a tulajdonos a tanítvány – mint Luis G. Le Roy holland művész írja. És ahol mellesleg az is nyilvánvaló, hogy egyikőjük mindig „hozott” anyagból dolgozik. Miként a művész is a világ talaján, önteste és idegbibliája bázisán bontakoztatja ki a maga kertjének képletes virágait: a világait.(...)

Az ég kertje

A kert vendégszerető: belefáradva művelésébe vagy nézésébe, le lehet heveredni fűvére. Hason vagy háton fekvé pedig újabb kertekre nyílik kilátás: ilyen közelségből a dús növényzetű kerteknek és a harmatcseppek tavainak új nagyságrendje nyílik meg. (Ez a léptékváltás mellesleg személyes kezdeteinkhez is visszavezethet: első éveinkhez, amikor eleve közelebb voltunk vagy könnyebben ereszkedtünk le a földhöz, mint felnőve...)

Hanyatt fektünkben az égre, kimeríthetetlen nappali kékjére, felhőkertjeire vagy az alkonnyal kinyíló csillagvirágaira látunk. Ekkor a földvonulatok, a növények, a fák koronái vagy az építmények fogják keretek közé látómezőnket. A földi formák így kerítik körül az ég szemünk előtt nyíló végtelenjét.

Egyszer családommal a közeli réten, ami egyébként vitorlázógépek fel- és leszállására szolgál, fej-fej mellett leheveredtünk a fűbe. Azóta családi csillagnak nevezzük, és időről időre megismételjük ezt az elheveredést. Így fekvé és az eget elnézve méginkább nyilvánvaló, hogy mindig is a világ kertjében vagyunk: egymáshoz közel, mégis minden messzeségre nyíltan és meghívottan.

Kérdések: × Te kit/kiket hívnál meg a kertedbe?

EGY TERÜLET MEGGYÓGYÍTÁSA

Tennünk is kell valamit, nem csak gondolkodni a világról. A kertészkedés egy nagyon spirituális tevékenység, sokkal jobban, mint ahogy elsőre látszik. Még inkább az, ha csendben végezzük, de ha ez nem megy, nem gond. Ha helyrehozunk egy területet, azzal egy kicsit a sajátunkká is tesszük.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	2-3 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 10 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	szemeteszsákok kesztyűk gereblye stb.
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK Szükség van egy területre, ami elhanyagolt és közel van a lelki gyakorlat helyszínéhez. Annyira legyen csak elhanyagolt, hogy az erre számítható idő alatt helyrehozható legyen. Szükség van arra, hogy a terület tulajdonosa vagy kezelője előzetesen jóváhagyja, hogy ott ilyen munkát végezzen a csoport. Fontos előre megnézni, hogy milyen jellegű szennyezés van a helyszínen, hogy ne legyen a munka veszélyes a gyerekekre.

INSTRUKCIÓK Ebben a gyakorlati feladatban a résztvevők kitisztítanak, helyrehoznak egy olyan területet, ami rossz állapotban van. Alapvetően szemetes vagy elhanyagolt helyek jönnek szóba, mert bár számos más formája van a természet pusztításának, ezek azok, amiket egy gyerek-csapatnál ki lehet javítani. Jó, ha a terület közel van az iskolához vagy más közös helyhez, jó ha a munkájuk eredményét és jövőbeni sorsát is látják majd. Válasszunk olyan méretű feladatot, amit be tudunk fejezni teljesen a rendelkezésre álló idő alatt.

Ha a hely jellege (és kezelője) engedi a szemétszedésen túl lehet építeni is valamit: egy biztonságos tűzrakó helyet, oltárt erdei kövekből, fát ültetni, forrás-foglalást építeni stb. Olyasmit érdemes választani, ami kifejezi a közösséget, az ember helyhez és egymáshoz kapcsolódását, ugyanakkor a hely jellegéhez is illik. Valamit, amihez később visszatérve otthonosságot élhetnek át a csapat tagjai. Nem az a cél, hogy nyomot hagyjunk a természetben, hanem az, hogy valamit, ami minden nehézség nélkül beleilleszkedik a tájba emlékeztetőül ott hagyjunk, de a fő cél a természet szépségének és háborítatlan működésének helyreállítása.

Lezárásként imádkozzunk közösen, adjunk hálát azért, hogy vannak még egészséges természetes tájak és adjuk vissza ezt a területet a lakóinak: állatoknak és növényeknek.

Ha a munka elvégezhető így és a résztvevők képesek ilyen módon dolgozni, akkor érdemes megfontolni, hogy az idő egy részében, vagy akár végig csendben dolgozzunk. Ha a hely közel van a lelki gyakorlatos helyszínhez, akkor érdemes megfontolni, hogy ez a hely alkalmas-e további gyakorlatok elvégzésére vagy szentmise mondására.

MEDITÁCIÓS KERT

Tennünk is kell valamit, nem csak gondolkodni a világról. A kertészkedés egy nagyon spirituális tevékenység, sokkal jobban, mint ahogy elsőre látszik. Még inkább az, ha csendben végezzük, de ha ez nem megy, nem gond. Ha helyrehozunk egy területet, azzal egy kicsit a sajátunkká is tesszük. A meditációs kert építése ennél tovább megy: egy helyet azért alakítunk ki, hogy belső fejlődésünket szolgálja, hogy valami fontosat szimbolizáljon: a közösséget, az Istenhez törekvést, a természet gyengéd megértését és megfigyelését.

TÉMA	Művelje és Őrizzé
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	legalább 2 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5-10 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	kertészkedéshez kellékek
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK

Szükség van egy területre, ami elhanyagolt és közel van a lelkigyakorlat helyszínéhez. Annyira legyen csak elhanyagolt, hogy az erre számítható idő alatt helyrehozható legyen és még jusson idő a meditációs kertet is megépíteni. Szükség van arra, hogy a terület tulajdonosa vagy kezelője előzetesen jóváhagyja, hogy ott ilyen munkát végezzen a csoport. Fontos előre megnézni, hogy milyen jellegű szennyezés van a helyszínen, hogy ne legyen a munka veszélyes a gyerekekre.

A meditációs kerthez talán nem haszontalan, ha a vezető az interneten utánanézi Andy Goldsworthy „land art” művészetének, ezt azonban ne mutassuk meg előzetesen a résztvevőknek, az a cél, hogy kizárólag saját intuíciójukra építsenek.

INSTRUKCIÓK

A gyakorlat két részből áll:

- 1 • a terület rendberakása
- 2 • meditációs kert építése. (Van egy gyakorlat, amiben csak a rendberakás szerepel, és van egy másik, egyéni kert-építő gyakorlat is.)

- 1 • A terület rendberakása praktikus feladat: össze kell szedni a szemetet, ha olyan a helyszín, meg lehet javítani a padokat stb. A rendberakás nem a terület erőszakos civilizálását jelenti (pl. fűnyírás) csak a természet természetes folyamatait helyreállítani, az ember által okozott károkat elhárítani. A kidőlt fák és hasonló természetes elemek nem számítanak szemétnak, ezek fontos részei a tájnak.
- 2 • A terület rendberakása közben lehet beszélni, praktikus szempontból szükséges is lehet, a meditációs kert építéséhez azonban csendre van szükség. Valójában nem egy teljes kertet építünk, csak egy installációt, ami egy közös műalkotás a csapat szavak nélküli együttműködésével létrehozva. Megadhatunk egy egyszerű témát a résztvevőknek (pl.: otthon, gyógyulás, újjászületés) de téma nélkül is végig lehet csinálni a gyakorlatot, illetve, ha van is téma, nem cél annak képi ábrázolására törekedni.

A gyakorlat az, hogy mindenki a tájban szétnézve találjon valamit, amivel hozzájárulna a közös képhez. Lehet ez néhány színes őszi falevél, néhány virág, érdekes kő, vagy bármi hasonló. Bárki bármit hozzá tehet a közös alkotáshoz, de nem mozdíthatja a többiek által odavitt elemeket. Ha a terület jellemzői, vagy a kiválasztott téma alapján ez jó ötletnek tűnik, lehet korlátozni a lehetséges építőanyagokat (pl. csak faágak, csak kövek).

Ha elkészült a kert, közös imával zárjuk a munkát. Az imában tartsunk hosszabb csöndet.

A HELY MEGÁLDÁSA

Áldást kérhetünk egy újonnan megújított kertre, területre, megművelt földre, állatokra vagy mindazokra, akik egy helyet használni fognak. Ezt a gyakorlatot különösen ajánljuk egy kertmegújítás zárásaként vagy egy terület rendberakása után. Végezhető lelkipásztorokkal, de elvégezhető közösségi keretek közt is. Míg a házszentelés hagyományosan Vízkereszt ünnepe környékén történik, de bármikor elvégezhető, ugyanígy egy helyre vagy kertre is bármikor kérhetjük Isten kegyelmét.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	az alkalom vezetéséhez, az áldás elmondásához tapasztalat, gyakorlottság szükséges
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	14+

INSTRUKCIÓK

A helyszentelés menete alapvetően egyszerű: evangéliumi rész felolvasásából, közös imádságból (ha pap végzi, a hely részeinek szenteltvízzel való meghintéséből) és áldásból áll.

Elhelyezhetünk a háziáldás képletéhez hasonló feliratot: a jelet véshtjük fába, kifüggeszthetünk vagy kitűzhetünk egy fatáblát, vagy kirakhatjuk a feliratot termékekből is. Erre érdemes előre kiválasztani az alkalmas, jól látható helyet és eszközt. Az alkalmat gazdagíthatja még a közös éneklés, személyes vagy közös szándékokra mondott könyörgések, bűnbánati rész, netán egyéni gondolatok, örömök, tanúságok megosztása.

Gyülekezzünk a hely/kert központi részén (ez nem biztos, hogy a mértani közepe), legjobb, ha mindannyian körben állunk.

- 1 • Kezdjük egy bevezető imádsággal (kötött ima) és/vagy énekkel.
- 2 • Olvassuk fel a szentírási részt az igazi szőlőtőről (Jn 15,1-7) . (Választhatunk más részt is Jézus példabeszédei közül, például mustármag, a tengerbe vetett háló).
- 3 • Mondhatunk egyetemes könyörgéseket a teremtés sebeinek begyógyulásáért, Isten és az emberek, az emberek és a természet kapcsolatának megújulásáért, a közösségért, egymásért.
- 4 • Kérjük Isten áldását a helyre/kertre és mindarra, amit benne elvetettünk, elültettünk, gondoztunk, ami benne terem. Ha pap is van velünk, a végén szentelt vízzel meghinti.
- 5 • Helyezzük el a feliratot, vagy írjuk fel (ha vésni kell, inkább előzetesen készítsük el).
- 6 • Szent Ferenc imájával vagy Miatyánkkal és énekkel zárjuk, majd egyszerű agapéval fejezhetjük be az összejövetelt.

Kétféle feliratot szokás adni:

20 + G + M + B + 20 utalva a Háromkirályokra és a Szentírás aktuális üzenetére.

20 + C + M + B + 20 A rövidítés jelentése "Christus Mansionem Benedicat!" (Krisztus áldja meg ezt a hajlékot!)

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

AZ IGAZI SZŐLŐTŐ.

Én vagyok az igazi szőlőtő, s Atyám a szőlőműves. Minden szőlővesszőt, amely nem hoz gyümölcsöt, lemetsz rólam, azt pedig, amely terem, megtisztítja, hogy még többet teremjen. Ti már tiszták vagytok a tanítás által, amelyet hirdettem nektek. Maradjatok hát bennem, s akkor én is bennetek maradok. Amint a szőlővessző nem teremhet maga, csak ha a szőlőtőn marad, úgy ti sem, ha nem maradtok bennem. Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők. Aki bennem marad, s én benne, az bő termést hoz. Hisz nélkülem semmit sem tehetek. Aki nem marad bennem, azt kivetik, mint a szőlővesszőt, ha elszárad. Összeszedik, tűzre vetik és elég. Ha bennem maradtok, és tanításom is bennetek marad, akkor bármit akartok, kérjétek, és megkapjátok.

Jn 15,1-7

SZENT FERENC IMÁJA

Uram, tégy engem békéd eszközévé,
hogy szeressek ott, ahol gyűlölnek,
hogy megbocsássak ott, ahol megbántanak,
hogy összekössek, ahol széthúzás van,
hogy reménységet keltsek, ahol kétségbeesés kínoz,
hogy fényt gyűjtsak, ahol sötétség uralkodik,
hogy örömet hozzak oda, ahol gond tanyázik.
Uram, segíts meg, hogy törekedjem
nem arra, hogy megvigasztaljanak,
hanem hogy én vigasztaljak,
nem arra, hogy megértsenek,
hanem arra, hogy én megértsek,
nem arra, hogy szeressenek,
hanem hogy én szeressek.
Mert aki így ad, az kapni fog,
aki elveszíti magát, az talál,
aki megbocsát, annak megbocsátanak,
aki meghal, az fölébred az örök életre.
Uram, tégy engem békéd eszközévé!

ÖKO-EXAMEN

Az Examen a jezsuita hagyomány egyik kulcs-eleme, egy ima, amit a jezsuiták minden nap elvégeznek. Önvizsgálat, visszatekintés, reflexió. Lehet végezni csak egy napra visszatekintve is, de nagyobb időtávokra, akár egy évre vagy többre visszamenőleg is. A lenti szöveg egy olyan változata ennek a visszatekintésnek, ami kifejezetten a természettel való viszonyunkra irányul.

TÉMA	Művelje és Őrizze
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	közös imához nem kell, egyéni imához jó ha van előtte közös tapasztalat nem szükséges
ESZKÖZÖK	14+
ÉLETKOR	

ELŐKÉSZÜLETEK Az Examen a jezsuita hagyomány egyik alapvető eleme, az ima, az önvizsgálat egy formája, amit jó, ha gyakran végzünk. Az Examen minden esetben reflexió a tapasztalatainkra és indítatásainkra, és minden esetben arra irányul, hogy a jövőben a cselekedeteink egyre inkább Isten szándékával összhangban működjenek.

Aki még nem végzett Exament, annak érdemes vezetett formában kipróbálnia, és egy két ilyen alkalom után áttérnie az egyéni formára. Ez a leírás most az egyéni formát írja le, de a közös ima megvalósítható úgy, hogy a kiosztott instrukciókat a vezető megfelelő ütemben felolvassa, illetve segít a megfelelő körülmények (csend) megteremtésében.

INSTRUKCIÓK Az Examen egy csendes ima. Minden résztvevő helyezkedjen el kényelmesen, úgy, hogy egyben tudjon koncentrálni is. Ez jellemzően valamilyen kényelmes ülőhelyzet kellő távolságra egymástól. Az Examen belső reflexió, minden résztvevő végig csöndben van. Kezdetként énekelhetünk vagy tarthatunk 30 másodperc csöndet. Ha a vezetett változat mellett döntünk, akkor az egyes részek között tartunk 3-3 perc szünetet.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

ELŐKÉSZÜLET

Csendet tartunk néhány percig. Először kifelé figyelek, megfigyelem a helyet, ahol vagyok. Aztán befelé fordulok, tudatosítom azt, hogy hol vagyok, hogy érzem magam. Megfigyelem, ahogy a testem a talajra vagy a székre támaszkodik. Tudatosítom, hogy Isten jelen van.

HÁLAADÁS

Hálát adok Istennek a teremtés szépségéért. Hálát adok a természetért, ami körülvesz. Mi volt az, ami a legjobban megérintett ma a teremtés szépségéből? Van-e valamilyen természet-hez kötődő élményem, emlékem a mai napból, ami megmelegíti a szívemet? Hálát adok, hogy létezem, hogy a része vagyok ennek a csodálatos világnak.

FIGYELEM

Kérem az Úr kegyelmét, hogy segítsen a világot az Ő munkájaként látni. Kérem, hogy az Ő jelenlétét és működését láthassam szépségben és szenvedésben egyaránt. Milyen a világ, ha az Ő szemével nézem? Mit látok meg elsőként? Látom a szegénységet? Látom a pusztuló élőhelyeket? Látom a fogyasztói kultúrát? Milyen ezt az Ő szemével nézni?

MEGÉRTÉS

Kérem az Úr kegyelmét, hogy engedje megértenem, mi az én szerepem ebben. Hogyan érintik az én döntéseim a természet pusztulását, a szegény és szenvedő emberek életét? Hogy viszonyulok a saját életemben keletkező szeméthez? Hogyan használom a vizet? Mit jelent számomra az étel? Mit tehetek, hogy egy olyan kultúrát építsek ki az életemben, amiben ezeknek a kérdéseknek súlya van?

MEGTÉRÉS

Kérem az ökológiai megtérés, az ökológiai igazságosság belátásának kegyelmét. Kérem az Urat, hogy segítsen kiengesztelődni a természettel. Elismerem, hogy mik azok a tettek, amiket a természet és a nehéz helyzetben levő emberek ellen – akár akaratlanul – tettem. Kérem, hogy olyan valakivé válhassak, aki a világot a szenvedő emberek és más élőlények szemével látja.

KIENGESZTELŐDÉS

Kérem, hogy kiengesztelődhessék Istennel, az emberekkel és a természettel. Kérem, hogy szolidáris lehessenek a többi élőlényrel, hogy Istennel együtt dolgozhassak azért, hogy a világban minél inkább a kiengesztelődés és a szeretet vezesse az embereket.

Hogyan tudnék egyszerűbb életet élni?

Hogyan tudnék a tetteimen keresztül szolidáris lenni azokkal, akik a természet pusztulása miatt szenvednek?

Hogyan küzdhetnék, hogy olyan döntések szülessenek, amelyek a teremtés megőrzését szolgálják?

LÁTHATATLAN LABIRINTUS

Élvezetes, fejtörő játék. Fontos a jó előkészület, hogy ne a kellékekkel és a praktikus dolgokkal menjen el a figyelem. Középpontjában az együttműködés, a figyelem, a bizalom áll. Komplexebb közös munka előtt kiváló bevezető.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	10-20 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	ragasztószalag papír toll cukorkák zajkeltő eszköz
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsünk a padlón egy 8x7 egységből álló „sakktábla” elrendezésű rácsot ragasztószalagból (például festéshez való izolációs tapasztól, ami könnyen eltávolítható bárhonnan). Egy papíron rajzoljuk fel magunknak ugyanezt a mintázatot és jelöljük be rajta egy útvonalat, ami a két hosszabb oldalt összeköti (ld. ábra). Osszuk a résztvevőket két 10 fős csoportba. Minden csapat kap 10 cukorkát, ami a fizetőeszköz a játékban. Ideális esetben a két csapatot két segítő követi, egy embernek nehéz a két folyamatot figyelemmel kíséreni. Ne sugalljuk azt, hogy a két csapat verseng egymással, valójában éppen, hogy segíthetik egymást az út két végének feltérképezésével, erre azonban nekik kell rájönniük.

Itt kezd az A csapat

INSTRUKCIÓK

A két csapat célja az, hogy megtalálják az utat a négyzethálón keresztül.

Először mindkét csapat kap 5 percet, ami alatt készíthetnek egy tervet, aztán azt 20 perc alatt meg kell valósítaniuk – csendben.

A 20 perc alatt, ha egy csapattag megszólal, egy cukorkát fizet a csapat.

A csapat egy cukorkáért vásárolhat még 5 perc tervezési időt, ha akar az első 5 perc lejárta után. A játék során ugyanennyiért már csak 1 perc vásárolható.

El kell dönteni előre, hogy milyen sorrendben indulnak a csapattagok, ezen később nem lehet már változtatni. Aki nem jut át, a sor végére kerül.

Egyszerre egy csapattag lehet a labirintusban. Ha hibázik, a következő próbálkozhat.

Nem lehet átlépni, átugrani mezőket, csak élüknél vagy sarkuknál folyamatosan összekapcsolódó négyzetekben lehet haladni.

Ha valaki egy meg-nem-jelölt négyzetre lép, a játékvezető valamilyen zajt csinál, amivel a hibát jelzi. Ha valaki hibázott, vissza kell térnie ugyanazon az úton, amin jött, azaz a korábban felfedezett jelölt négyzeteken keresztül. Ha valaki ebben hibázik, akkor a csapat fizet egy cukorkát.

A felfedezett jelölt négyzeteket nem lehet semmilyen módon megjelölni és nem használhat papírt és ceruzát a csapat, hogy térképet készítsen. Mutogatni vagy más módon hangtalanul kommunikálni lehet.

A két csapat egymással szemben halad, ugyanazon az úton.

	X						
X							
	X	X		X			
			X		X		
						X	
				X	X		
			X				

A TERMÉSZET ZENÉJE – „JAM SESSION”

A jam session a jazz zene egyik klasszikus hagyománya. Ilyenkor a zenészek nem kottából játszanak, hanem improvizálnak: az egyik zenész improvizációjára játszanak spontán kíséretet a többiek, majd szerepet cserélnek néhány perc múlva. Ez a hagyomány hozta létre a jazz közismert dallamainak ezernyi változatát. Egy jam session a belső spontaneitás, önkifejezés, szabadság és egymásra figyelés ünneplése. Minél inkább egymásra tudunk figyelni, annál jobb lesz a zene – bármilyen hangszerrel vágunk is neki: ebben a gyakorlatban a természet hangjait használjuk fel arra, hogy zenéljünk.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	5-15 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	„hangszerek”, amiket a természetben találunk
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenki a környező természetben keressen magának egy hangszert. Ez lehet két kő, amit összeütögetnek, egy üreges tuskó, aminek kongó hangja van, ha megütik, falevelekből készült zizegő csokor, fűszál (amivel sípolni lehet) stb. Az egyetlen elvárás, hogy hangot adjon, egyébként a résztvevők kreativitása szab csak határt.

INSTRUKCIÓK Valaki kezd: előad egy rövid dallamot vagy ritmust. A többiek fokozatosan kapcsolódnak be. Ha szükséges, lehet egy karmester, aki egyesével beint a hangszereket, vagy lehet teljesen spontán is, mint a jazz esetében. Karmesterrel egyszerűbb. A következő hangszer nem véletlenszerűen kezd el valami mást, hanem az elsőre reagál: variációt talál ki, ugyanazt előadja egy másik hangszerrel stb. Ha már két hanggal kialakult valami zeneféle, bekapcsolódik a harmadik és így tovább. Aki egyszer már bekapcsolódott, onnantól kezdve akkor zenél, amikor akar, ha akar, szünetet tart, de nem muszáj. A cél nem az egyéni önkifejezés, hanem az, hogy „zenekarként” működjünk. Hány hangszerrel tudunk még rendezett zenét játszani? Beszélni nem lehet zenélés közben. Ha a társaságnak erre van igénye, akkor esetleg dúdolni, zümmögni lehet, énekelni nem.

Nincs jó megoldás. Ez a játék a kísérletezésről, az együttműködésről szól, illetve, hogy új színben lássuk a természet hangjait, új módon kapcsolódjunk a természet elemeihez. Egyben a tapasztalat rávilágít arra is, hogy milyen nehéz és érdekes folyamat a vezető nélküli együttműködés: épp, mint egy ökológiai rendszerben. Ha van erre igény, lehet ezekről beszélgetni pár rövid gondolatot játék után. A játék sokféleképpen variálható, de lényeges, hogy a vezető nélküli kooperációt és a nem-mesterséges hangok alkalmazását megtartsuk. Ha a játék nehéznek tűnik, előkészíthetjük a „meddig tudsz elszámolni?” játékkal.

SZOMBATÉV

Isten megállt és megpihent a teremtésben. Még inkább szüksége van az embernek a regenerációra, időnként a természetet is hagyni kell megújulni. Ha mindig csak dolgoztatjuk, hamar kimerül. A pihenéssel és a pihentetéssel kapcsolatos gondolatokat hívhatnak elő a csoportban e szentírási részek.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	30 – 45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk 5-10 fős kis csoportokat. A két szentírási részt nyomtassuk ki mindenkinek.

INSTRUKCIÓK Mindenki olvassa el a két szentírási részt csöndben. A csoportokban beszéljünk a csoportvezető vezetésével a szövegekről, kiindulásképpen használhatjuk az alábbi kérdéseket:

- × Mit jelent a pihenőnap, mi az értelme? Kikre vonatkozik?
- × Milyen megfontolás állhatott a pihenőév mögött? Milyen hatása lehetett a közösségre, a természetre?
- × Mit jelent számomra pihenőnap? Mit jelent a nyugalom? És a csönd?
- × Hányszor engedem egy nap/egy héten/egy évben, hogy megtaláljon a nyugalom, a csönd?
- × Tartok-e szünetet a pörgésben, a zajban, a fogyasztásban?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Így készült el a föld és az ég minden benne levővel együtt. Isten a hetedik napon befejezte művét, amit alkotott. A hetedik napon megpihent munkája után, amit végzett. Isten megáldotta és megszentelte a hetedik napot, mert azon megpihent egész teremtő munkája után. Ez a története az ég és a föld teremtésének, ahogy az lefolyt.

Ter 2,1-4

Az Úr a Sínai-hegyen ezt mondta Mózesnek: „Szólj Izrael fiaihoz és mondd meg nekik: Ha majd elértek arra a földre, amelyet adok nektek, a föld tartson szombatot az Úrnak. Hat éven át vesd be földedet, hat éven át metszd meg szőlődet és gyűjtsd be termését. De a hetedik évben a föld élvezzen szombati nyugalmat, szombatot az Úr számára. Ne vesd be a földedet, ne metszd meg szőlődet, ne arasd le a kalászt és ne kösd kérébe, ne szüreteld le szőlődet, amelyet nem metszettél meg. A nyugalom éve legyen ez a földnek. De a föld szombatja is tápláljon téged, szolgálodat, szolgálódat, béresedet, vendégedet és mindazokat, akik nálad tartózkodnak.

Lev 25,1-6

Így készült el a föld és az ég minden benne levővel együtt. Isten a hetedik napon befejezte művét, amit alkotott. A hetedik napon megpihent munkája után, amit végzett. Isten megáldotta és megszentelte a hetedik napot, mert azon megpihent egész teremtő munkája után. Ez a története az ég és a föld teremtésének, ahogy az lefolylt.

Ter 2,1-4

Az Úr a Sínai-hegyen ezt mondta Mózesnek: „Szólj Izrael fiaihoz és mondd meg nekik: Ha majd elértek arra a földre, amelyet adok nektek, a föld tartson szombatot az Úrnak. Hat éven át vedd be földedet, hat éven át metszd meg szőlődet és gyűjtsd be termését. De a hetedik évben a föld élvezzen szombati nyugalmat, szombatot az Úr számára. Ne vedd be a földedet, ne metszd meg szőlődet, ne arasd le a kalászt és ne kösd kérébe, ne szüreteld le szőlődet, amelyet nem metszettél meg. A nyugalom éve legyen ez a földnek. De a föld szombatja is tápláljon téged, szolgálodat, szolgálódat, béresedet, vendégedet és mindazokat, akik nálad tartózkodnak.

Lev 25,1-6



Így készült el a föld és az ég minden benne levővel együtt. Isten a hetedik napon befejezte művét, amit alkotott. A hetedik napon megpihent munkája után, amit végzett. Isten megáldotta és megszentelte a hetedik napot, mert azon megpihent egész teremtő munkája után. Ez a története az ég és a föld teremtésének, ahogy az lefolylt.

Ter 2,1-4

Az Úr a Sínai-hegyen ezt mondta Mózesnek: „Szólj Izrael fiaihoz és mondd meg nekik: Ha majd elértek arra a földre, amelyet adok nektek, a föld tartson szombatot az Úrnak. Hat éven át vedd be földedet, hat éven át metszd meg szőlődet és gyűjtsd be termését. De a hetedik évben a föld élvezzen szombati nyugalmat, szombatot az Úr számára. Ne vedd be a földedet, ne metszd meg szőlődet, ne arasd le a kalászt és ne kösd kérébe, ne szüreteld le szőlődet, amelyet nem metszettél meg. A nyugalom éve legyen ez a földnek. De a föld szombatja is tápláljon téged, szolgálodat, szolgálódat, béresedet, vendégedet és mindazokat, akik nálad tartózkodnak.

Lev 25,1-6



Így készült el a föld és az ég minden benne levővel együtt. Isten a hetedik napon befejezte művét, amit alkotott. A hetedik napon megpihent munkája után, amit végzett. Isten megáldotta és megszentelte a hetedik napot, mert azon megpihent egész teremtő munkája után. Ez a története az ég és a föld teremtésének, ahogy az lefolylt.

Ter 2,1-4

Az Úr a Sínai-hegyen ezt mondta Mózesnek: „Szólj Izrael fiaihoz és mondd meg nekik: Ha majd elértek arra a földre, amelyet adok nektek, a föld tartson szombatot az Úrnak. Hat éven át vedd be földedet, hat éven át metszd meg szőlődet és gyűjtsd be termését. De a hetedik évben a föld élvezzen szombati nyugalmat, szombatot az Úr számára. Ne vedd be a földedet, ne metszd meg szőlődet, ne arasd le a kalászt és ne kösd kérébe, ne szüreteld le szőlődet, amelyet nem metszettél meg. A nyugalom éve legyen ez a földnek. De a föld szombatja is tápláljon téged, szolgálodat, szolgálódat, béresedet, vendégedet és mindazokat, akik nálad tartózkodnak.

Lev 25,1-6

ILLÉS A HÓREBEN

Ez egy csoportos beszélgetés, de szentignáci elmélkedésre is nagyon ajánlott ez a szentírási rész. Isten nem hatalommal, nem erővel, hanem szelídséggel szól hozzánk, még ha tehetne is másként – szelíd, csendes, gyógyító az Ő jelenléte.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	szentírási
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk 5-10 fős kis csoportokat, legyen minden csoportnak egy vezetője. A szentírási részt nyomtassuk ki mindenkinek.
A csend nehéz téma, főleg kamaszokkal. A spirituális fejlődésnek azonban mégis a csend az egyik legfontosabb és leguniverzálisabb alapja. Az egyik legfontosabb, amit tehetünk a spirituális fejlődésért, az a csend tanulása. A csend néha nagyon kellemes, néha nagyon fájdalmas, felkavaró – spirituális szempontból mindkettő egyformán fontos. Ez a gyakorlat arra való, hogy a csendről beszéljünk, és arról, hogy a csendben hogyan szól hozzánk Isten.

INSTRUKCIÓK Mindenki olvassa el a szentírási részt csöndben. Beszéljünk a csendről, kiindulásként használhatjuk az alábbi kérdéseket.

- × Mit jelent az, hogy Isten csak a lágyszellőben volt jelen, a heves szélben és a tűzben nem?
- × Mi a leghosszabb idő, amit eddig teljes csöndben töltöttél? Milyen volt? Mit gondolsz mi lenne a leghosszabb, amit kibírnál?
- × Mennyit szoktál egyedül lenni? Mennyi idő ebből az, amikor se zenét nem hallgatsz, nem nézel TV-t, nem számítógépezel, nem használod a telefonod stb.
- × Mi történik veled, ha sokáig csöndben vagy? Miért hat ránk olyan erősen, ha hosszú ideig csöndben vagyunk?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Bement egy barlangba és ott töltötte az éjszakát. S lám, az Úr hallatta szavát. Így szólt hozzá: „Mit csinálsz itt, Illés?” Azt válaszolta: „Emészt a buzgalom az Úrért, a Seregek Uráért! Mert Izrael fiai elhagytak, oltáraidat lerombolták, prófétáidat meg kardéltre hányták. Csak én maradtam élve, de most nekem is az életemre törnek.” Az Úr erre azt mondta: „Menj, és a hegyen járulj az Úr színe elé!” S lám, az Úr elvonult arra. Hegyeket tépő, sziklákat sodró, hatalmas szélvész haladt az Úr előtt, de az Úr nem volt a földrengésben. A földrengés után tűz következett, de az Úr nem volt a tűzben. A tüzet enyhe szellő kísérte. Amikor Illés észrevette, befödte arcát köntösével, kiment, és a barlang szája elé állt.

1Kor 19, 9-13

Bement egy barlangba és ott töltötte az éjszakát. S lám, az Úr hallatta szavát. Így szólt hozzá: „Mit csinálsz itt, Illés?” Azt válaszolta: „Emészt a buzgalom az Úrért, a Seregek Uráért! Mert Izrael fiai elhagytak, oltáraidat lerombolták, prófétáidat meg kardélre hányták. Csak én maradtam élve, de most nekem is az életemre törnek.” Az Úr erre azt mondta: „Menj, és a hegyen járulj az Úr színe elé!” S lám, az Úr elvonult arra. Hegyeket tépő, sziklákat sodró, hatalmas szélvész haladt az Úr előtt, de az Úr nem volt a földrengésben. A földrengés után tűz következett, de az Úr nem volt a tűzben. A tüzet enyhe szellő kísérte. Amikor Illés észrevette, befödte arcát köntösével, kiment, és a barlang szája elé állt.

1Kir 19, 9-13



Bement egy barlangba és ott töltötte az éjszakát. S lám, az Úr hallatta szavát. Így szólt hozzá: „Mit csinálsz itt, Illés?” Azt válaszolta: „Emészt a buzgalom az Úrért, a Seregek Uráért! Mert Izrael fiai elhagytak, oltáraidat lerombolták, prófétáidat meg kardélre hányták. Csak én maradtam élve, de most nekem is az életemre törnek.” Az Úr erre azt mondta: „Menj, és a hegyen járulj az Úr színe elé!” S lám, az Úr elvonult arra. Hegyeket tépő, sziklákat sodró, hatalmas szélvész haladt az Úr előtt, de az Úr nem volt a földrengésben. A földrengés után tűz következett, de az Úr nem volt a tűzben. A tüzet enyhe szellő kísérte. Amikor Illés észrevette, befödte arcát köntösével, kiment, és a barlang szája elé állt.

1Kir 19, 9-13



Bement egy barlangba és ott töltötte az éjszakát. S lám, az Úr hallatta szavát. Így szólt hozzá: „Mit csinálsz itt, Illés?” Azt válaszolta: „Emészt a buzgalom az Úrért, a Seregek Uráért! Mert Izrael fiai elhagytak, oltáraidat lerombolták, prófétáidat meg kardélre hányták. Csak én maradtam élve, de most nekem is az életemre törnek.” Az Úr erre azt mondta: „Menj, és a hegyen járulj az Úr színe elé!” S lám, az Úr elvonult arra. Hegyeket tépő, sziklákat sodró, hatalmas szélvész haladt az Úr előtt, de az Úr nem volt a földrengésben. A földrengés után tűz következett, de az Úr nem volt a tűzben. A tüzet enyhe szellő kísérte. Amikor Illés észrevette, befödte arcát köntösével, kiment, és a barlang szája elé állt.

1Kir 19, 9-13



Bement egy barlangba és ott töltötte az éjszakát. S lám, az Úr hallatta szavát. Így szólt hozzá: „Mit csinálsz itt, Illés?” Azt válaszolta: „Emészt a buzgalom az Úrért, a Seregek Uráért! Mert Izrael fiai elhagytak, oltáraidat lerombolták, prófétáidat meg kardélre hányták. Csak én maradtam élve, de most nekem is az életemre törnek.” Az Úr erre azt mondta: „Menj, és a hegyen járulj az Úr színe elé!” S lám, az Úr elvonult arra. Hegyeket tépő, sziklákat sodró, hatalmas szélvész haladt az Úr előtt, de az Úr nem volt a földrengésben. A földrengés után tűz következett, de az Úr nem volt a tűzben. A tüzet enyhe szellő kísérte. Amikor Illés észrevette, befödte arcát köntösével, kiment, és a barlang szája elé állt.

1Kir 19, 9-13



Bement egy barlangba és ott töltötte az éjszakát. S lám, az Úr hallatta szavát. Így szólt hozzá: „Mit csinálsz itt, Illés?” Azt válaszolta: „Emészt a buzgalom az Úrért, a Seregek Uráért! Mert Izrael fiai elhagytak, oltáraidat lerombolták, prófétáidat meg kardélre hányták. Csak én maradtam élve, de most nekem is az életemre törnek.” Az Úr erre azt mondta: „Menj, és a hegyen járulj az Úr színe elé!” S lám, az Úr elvonult arra. Hegyeket tépő, sziklákat sodró, hatalmas szélvész haladt az Úr előtt, de az Úr nem volt a földrengésben. A földrengés után tűz következett, de az Úr nem volt a tűzben. A tüzet enyhe szellő kísérte. Amikor Illés észrevette, befödte arcát köntösével, kiment, és a barlang szája elé állt.

1Kir 19, 9-13

HAIKU

A japán haiku egy hagyományos versforma, ami jellemzően természeti képeket használ, tömör, kifejező, rejtélyes, érzelmes. Talán egy lelkigyakorlat lezárására a leginkább alkalmas ez a gyakorlat, vagy más olyan helyzetben, amikor valamiféle összegzésre törekszünk.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	30 - 45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	papír írószer
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK

A Haiku egy Japán versforma. Nem ritmusos, nem rímel. Nagyon sokszor a természetről szól, illetve természeti képekkel írja le mondanivalóját. A haiku egyszerre szigorú szerkezet és szabad forma: mindig három sor, 17 szótag, 5-7-5 eloszlásban. A központozás teljesen a szerzőre van bízva.

Itt van néhány példa Kobajasi Isszától (Terebess Gábor fordításában). Ezeket meg lehet mutatni példaként a résztvevőknek, hogy jobban értsék a forma lényegét, de ne osszuk ki, nem az a cél, hogy ilyeneket alkossanak, hanem hogy a sajátjukat...

Itt van néhány példa Kobajasi Isszától (Terebess Gábor fordításában). Ezeket meg lehet mutatni példaként a résztvevőknek, hogy jobban értsék a forma lényegét, de ne osszuk ki, nem az a cél, hogy ilyeneket alkossanak, hanem hogy a sajátjukat...

Templom a hegyen –
harangja hangja a hó-
takaróba merült.

Túléltem apám,
tovatűnő harmatcsöpp –
harmatos mezőn.

Eladott csikó
visszanéz az anyjára.
Őszi eső hull.

Oda kerül mind,
sárba tiporva végül –
cseresznye szirma.

INSTRUKCIÓK

Mondjuk el a feladatot, mindenki írja le egy papírra a haiku forma szabályait. Alapvetően az lenne a jó, ha megtartanák a formai megkötéseket, de természetesen nem nagy baj, ha valaki kisebb eltéréseket megenged magának.

Mindenki menjen ki a természetbe, sétáljon, engedje, hogy hasson rá, amit lát. Ha valami megérinti, próbáljon írni egy haiku-t. Ha letelt az idő, nem kell megmutatni a verseket, esetleg beszélgethetünk magának az írásnak az élményéről, vagy arról a részletről, ami megragadta az egyes résztvevőket.

ÉJSZAKAI ERDEI SÉTA

Vannak, akiket próbára tesz ez a gyakorlat, de az erdőben való félelem tapasztalata, illetve az ezen való túllépés fontos élmény, amit jó átélni. Az erdő nem veszélyes, csak számunkra szokatlan – ha közel engedjük magunkhoz, élménnyé válik az ilyen séta. Idősebbekkel, bátrabbakkal teamécsesek nélkül is nyugodtan kipróbálhatjuk.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	befőttesüvegek teamécsesek
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK

Az éjjeli séta útvonalát úgy kell előkészíteni, hogy ne lehessen eltévedni – ez nem tájékozási feladat, hanem a csönddel és a természettel való ismerkedés egy formája, fontos tehát hogy ne merüljön fel egy résztvevőben sem annak a veszélye, hogy eltéved.

Egy lehetséges útja ennek az, hogy az út mentén kis lámpásokat helyezünk el olyan távol egymástól, hogy mindegyiktől még éppen látható a következő. A mécseseket tegyük befőttesüvegbe, ami lezárható, a tetejét lyukasszuk ki ollóval több ponton, hogy a füst ki tudjon szállni. Zárjuk le jól az üvegeket, hogy ha felborulna, akkor se lehessen tűz a természetben, és tegyük mindegyik üveget valami olyan helyre, ahol stabilan áll és jól látható. Esetleg fel is lehet lógatni, de itt is nagyon fontos, hogy ne essen le, mert ha eltörik az üveg és kiesik a mécses, akkor könnyedén meggyulladhat az erdő.

Amikor véget ért a gyakorlat, egy segítő azonnal gyűjtse össze a mécseseket. Egy teamécses kb. 4 óráig ég, ha nem loccsan ki a viasz.

Ha tűzgyújtási tilalom van, ne használjunk mécseseket, enélkül is lehet olyan útvonalat kijelölni, amin nem tévednek el résztvevők, főleg teliholdkor – ilyenkor meglepően világos van akár a fák között is.

Ez a gyakorlat jól kombinálható másokkal. Önmagában egyszerű és erős érzelmi hatása lehet, de még jobb, ha az érkezés helyszínén valami várja a résztvevőket, pl. egy esti szentmise, tábortűz, szentségimádás stb. attól függően, hogy mi illik a társasághoz és a programhoz.

INSTRUKCIÓK

Indítsuk a résztvevőket egy közös program után, egyesével az útvonalon. Számoljuk ki, hogy mennyi idő végigmenni az úton, és ha 2-3 percenként indítjuk őket, akkor tudni fogjuk, hogy mikor várható az utolsó. Írjuk fel az indulási sorrendet, így tudni fogjuk, ha valaki mégis eltévedt. Ez a program teljes sötétben a legalkalmasabb, ne vigyenek magukkal lámpát a résztvevők. Ha valaki nagyon fél, inkább menjen valaki mással együtt, lehetőleg csendben.

Az érkezés helyén várjuk az embereket otthonos, de nem túl civilizált helyen, például egy erdei tisztáson, vagy ház melletti tűzrakóhelynél. Ne azt kommunikáljuk, hogy a „veszélyes” erdő után a „biztonságos” civilizáció várja őket. Ha mindenki megérkezett, tartsunk megosztást, ha sokan vannak, akkor több kisebb 4-5 fős csoportban.

HASZNÁLNI VAGY MEGÉRTENI?

A természet radikálisan „más”, mégis összekapcsolódunk vele. Mit jelent azonosulni valamivel, ami más, mit jelent megérteni? Mennyire más használni és megérteni? Mi történik, amikor megértéssel viszonyulunk a természethez, és nem csak használjuk? Mi történik, ha a természetről való tudásunk nem hatalom, hanem szeretet?

Ez egy közepesen nehéz szöveg, de nagy rádöbbenéseket hordoz magában.

TÉMA	Zaj/csend
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	40 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk csoportokat. Sehol ne legyen kevesebb mint 3 ember és sehol ne legyen több mint 5. Minden csoportnak legyen egy vezetője, aki a beszélgetést mederben tartja és figyel mindenkiére.

INSTRUKCIÓK Olvassuk el a szöveget. Erre kap mindenki 10-15 percet. Érdemes aláhúzni a figyelemre méltó gondolatokat, kérdéseket írni, ha van. Ezután erről a szövegről fogunk beszélgetni a csoportvezető segítségével.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

Olvasd el a szöveget, majd kiscsoportban beszélgetsetek róla a kérdések alapján!

- × Van-e olyan táj, hely, amivel mélyen azonosulsz, ahol önmagadra találsz, ahol úgy érzed, szinte Te is része vagy?
- × Volt, hogy másokkal történtek olyan mélyen érintettek, mintha csak veled történetek volna?
- × Mi vezet el mi lehet az akadálya szerinted az azonosulásnak, a megértésnek? Mi segítheti elő?

LÁNYI ANDRÁS: „EZ A FOLYÓ RÉSZÉ A LÉNYEMNEK...” • részletek

Arne Naess felidéri egy lapp halász esetét, aki Norvégia északi részén, egy folyó partján élt. Ezen a folyón egy szép napon vízi erőművet kezdtek építeni. A helybeliek tiltakoztak, majd megpróbálták megakadályozni az építkezést. Ezért bíróság elé kerültek, ahol a mi halászsunk azzal védekezett, hogy önvédelemből cselekedett. A folyó, állította, része a lényének, tehát vele szemben követ el erőszakot, aki gátat emel rajta.

Tíz hallgatóm közül kilenc úgy értelmezte ezt a történetet, mint a Nemes Benniszülöttről szóló példázatot, akit, mint természeti lényt, az azonosulás eltéphetetlen szárai fűznek a környezethez, amelyben él. Ez az értelmezés igen jellemző, de szerintem tökéletesen félrevezető. A történet hőse nem azért képes azonosulni a folyóval, mert természeti lény, hanem azért, mert szellemi lény. A halak és a vízimadarak lényéhez nem tartozik semmiféle folyó, nekik a folyó a környezetük.

(...) azonosulásról (...) csak ott lehet szó, ahol az azonosság nem eleve adott. Valamivel azonosulni mindenekelőtt azt jelenti, hogy megkülönböztetjük bármi egyébtől: az ehetőt az ehetetlentől, a látványt a látástól, az igazat a hamistól, és azért választjuk – tudatosan vagy akaratlanul –, mert épp olyan, amilyen. A megkülönböztetés és a megkülönböztetettel való azonosulás a gondolkodás elemi alaplételei.

Megérteni valamit, ez mindenekelőtt azt jelenti, hogy tiszteljük azt a pótolhatatlan és semmi egyébre vissza nem vezethető sajátosságot, ami léteben rejlik. Éppen ezt szeretnénk a megismerésben napvilágra hozni, és megtartani olyannak, amilyen. Erre mondja Heidegger, hogy a megismerés „lenni hagyja” a dolgokat. Ez korántsem passzív viszony, hanem a legnagyobb erőfeszítés, ami tőlünk kitelik. Igaz, célja nem a természet átalakítása, hanem önmegvalósítás (...) az ember emberként akkor valósítja meg magát, ha a Másikban saját létezésének határtalan lehetőségeit ismeri fel. (...) Az egoista saját létlehetőségeit korlátozza, és mélyrehatóan lebecsüli magát (...), amikor képességeit az önérvényesítés narcisztikus törekvésének szolgálatába állítja. A pusztán önfenntartás eszközevé silányítja a világot: fel- és elhasználja. A használat a megértés ellentéte. Lemond a létezés feltárulkozó gazdagságáról, csak azért, hogy lénytársait szegényes szolgálatokra kényszerítse. Rendelkezik velük, még arra is képes – vagy csakis arra képes –, hogy megfossa őket létüktől, de ennek az uralkodáshoz nincs semmi köze. (...)

Amikor az ember lemond a megértésről, saját létének értelmét áldozza fel. Az önfenntartás nem cél az ember számára, hanem kényszerűség. Minél rafináltabban és bőségesebben gondoskodik saját úgynevezett szükségleteiről, minél több és kellemesebb elfoglaltságot talál kielégítésük körül, és minél kevesebb képességét veszi igénybe az egyhangú hajsza, amit a pénzkeresetté züllesztett munkavégzés jelent, annál kínzóbb és megválaszolhatatlanabb marad számára a kérdés, hogy mi végre él. Félreértette léthelyzetét: uralkodni akart a létezők fölött, ami képtelenség, hiszen létüknek törvényt nem ő szab. Nem istenükké lett, csupán élősdívé: egész uralma a hullán lakmározó férgek királyságához hasonlatos.

Mondhatjuk-e hát Arne Naess halászával, hogy Énünkhöz nemcsak az tartozik, amivé az emberi társaság tesz bennünket, a tudás és a nyelv, hanem más lények is; sőt a folyó, a város, a táj, mindaz, amit szeretni tudunk, és ami sorsunkra meghatározó hatással volt? Alapjában véve nincs ebben semmi új: a művészet, az irodalom és az emberi lélek ismerői mindig is ezt vallották.

„(...) az emberi szellemben, vagyis az ember létezésében pontosan az a nagyszerű, hogy képes magát fenntartani annak a csodálatában és tiszteletében, ami nem ő maga. A természetnek, mint valami tőlünk gyökeresen különbözőnek a csodálata ellenszere lehet a szigorúan emberközpontú és haszonelvű megközelítésnek, amely alaptalanul határozza meg az embert szükségleteivel... Az emberi lény szabadságát és méltóságát alapvetően abban ismeri fel, hogy ő a különbség egyedüli tanúja.”

(...) a megértés odaadó figyelmet és tiszteletet követel tőlünk, empátiát és tapintatot, csupa olyasmit, amire egyedül a szeretet tesz képessé. Íme, a tudás, amely nem hatalom, hanem szeretet.

(...) Az ökológiai tudatosság, azonosulásunk más lényekkel nem lelki kérdés. Az ember nem elméletben őrzi a Létnek. „Az egyetlen feltétel az, hogy az emberek ismerjék fel: a szabad élet egyúttal felelős élet is. Vállalják tudatosan a Föld megőrzésének feladatát, és törekedjenek a népességszám, illetve a fogyasztás korlátozására, az összhang helyreállítása érdekében, ami az életet lehetővé teszi. (...)” A természet nem néma többé. Halljuk, hogy megszólít bennünket. Segítségért kiált.

A lapp halász a folyóhoz igyekszik. Dolga van ott.

ÁTADNI MAGUNK A VILÁGNAK

Mustó Péter jezsuita szerzetes írása valamennyire a keleti hagyományok hangulatát idézi. De olvashatjuk úgy is, mint a lelkigyakorlat folyamatáról szóló írást, hiszen itt is ez a célunk: kiüresedni, érzékennyé válni – hogy a szeretet révén átadhassuk magunk a világnak.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	1 óra
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	egy kevés rutin csendben, befelé figyelve eltöltött gyakorlatokkal
ESZKÖZÖK	csak a kiosztani való szöveg
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK Osszuk ki a szöveget, szervezzünk csoportokat, amikben majd a beszélgetések fognak zajlani. Legyen egy moderátor minden csoportban.

INSTRUKCIÓK A kiosztott szöveg mentén beszélgessünk, kiindulásként használhatjuk az alábbi kérdéseket:
Volt már olyan tapasztalatod, hogy egy utazás, vagy sport, vagy más élethelyzet segített abban, hogy nem-hétköznapi módon lásd az életedet? Mit tanultál ebből?
A kiüresedés egy olyan állapot, amikor a cselekvést felváltja a befogadás, amikor elfogadjuk azt, amit kapunk – bármi is legyen az. Van tapasztalatod arról, hogy ilyen szemmel tudtad nézni a világot és a többi embert? Mi segített abban, hogy így láss?
A csend gyakorlása segít a kiüresedésben. Milyen tapasztalataid vannak a csöndről? Milyen volt az, amikor korábban hosszan csendben voltál. Mit éltél át?
Szeretni nem azt jelenti, hogy a Másiknak átadjuk az irányítást magunk fölött. Hogyan lehet ezt jól csinálni?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

A kiüresedés nem csak riaszt, hanem vonz is. Sőt, keresd is!

Amikor úszol, s minden figyelmeddel jelen vagy a testedben, mert különben elsüllyednél, akkor minden mást elengedsz, átadod magad a mozdulatoknak, a víznek. S közben megpihensz gondolataid áradatától.

Amikor sziklafalon mászol, teljes figyelmeddel lépéseidre fókuszálsz. Nem munkahelyi problémáiddal foglalkozol, s nem érzéseidet elemzed. Figyelmeddel nem magad körül forogsz, hanem átadod magad az egyensúlyváltozás kihívásainak. Kockáztatsz, egyensúlyt veszítesz, így haladsz.

Amikor hosszabb szabadságra mész, elvonulsz mindennapjaid terepéről, és lemondasz a nyüzsgő aktivitás lehetőségeiről, akkor távolságot veszel attól, ami minden figyelmedet magának követeli, ami leköt.

Amikor más gondolkodású emberekkel kerülsz párbeszédbe, akkor feladod az ismerős, megszokott terepet, és közel engeded magadhoz, ami idegen, ami új, ami kihívás.

A megszokottól való eltérés adja meg annak a lehetőségét, hogy újat fedezz fel. Hogy olyat láss meg, amit eddig nem vettél észre. Úgy találkozz valakivel, hogy a találkozás mindkettőtöknek meglepetést hozzon.

Ha nem kapsz meg mindent, amire szükséged lenne, hiányt szenvedsz. De a hiány felébreszti benned a küzdeni vágyást, és megtapasztalod képességeidet, a benned rejlő erőt. Az élet beteljesedéséhez szükséges a hiányok elviselése, a komforthatárok kitolása.

Amikor meg kellene hallgatnod a másikat, de csordultig vagy önmagaddal, akkor nincs tere annak, amit a másik mondana neked. De ha gondolataidtól, elvárásaidtól kiüresedsz, és helyet adsz a másiknak, kibírod csendjét, nem akarsz tőle semmit, viszont éber érdeklődéssel, jóindulatúan figyelsz, akkor a másik lelke megnyílhat, megmutatkozhat önmaga számára is. Befogadóképessé válhat. Kapcsolat születhet.

Amikor tehát nem használod ki minden lehetőséget, minden hatalmat, amely rendelkezésre áll, akkor teret kap a másik ahhoz, ami ő róla szól. Ráébred arra, hogy nem tehetetlen, nincs teljesen kiszolgáltatva, kezdeményezhet, vannak lehetőségei, rajta is múlik a sorsa, kapcsolata.

Amikor a kiüresedés útját járod, bátrabb vagy az életben. Létedben keresed a biztonságot. Mersz lépni. Mersz kockáztatni. Felemelve a lábadat, elveszíted az egyensúlyodat, de meg tudod tenni a következő lépést.

Mustó Péter SJ: Megszereted, ami a tiéd – részletek

IMÁRA HANGOLÓ TORNA

Az alábbi gyakorlatsorok segítenek a feszültséget elengedni egy hosszabb imát vagy szentségimádását megelőzően. Gyerekcsoportok esetén nem helyettesíti a komolyabb testmozgást, amivel az energiák levezethetők, de segítenek az elme, a lélek és a test összehangolásában.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	20 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	egy nagyobb befőttesüveg (ne legyen rajta címke) néhány szál virág és levendula a tornához nem szükséges, de pokrócot használhatunk, illetve a térdeléshez párnát vagy összehajtott pokrócot is tehetünk magunk alá
ÉLETKOR	12+
ELŐKÉSZÜLETEK	<p>Van, hogy nehéz imához ülni. Túl sok minden történik – kívül is, belül is. Imához készülünk, a lelkünk már elcsendesedne, de az elménk még máshol jár. Ahhoz, hogy a szerető figyelem állapotához visszatérjünk, és meg tudjuk nyitni szívünket, gondolatainkat szelíden, finoman el kell engednünk. Egy olyan állapotot keresünk, ahol már erőlködés nélkül itt, a jelenben, a mostban, lehetünk - időben és térben is itt. Ahol az elme nem zavar többé és nincsenek hirtelen belső kényszerek, ösztönzések a változtatásra.</p> <p>Ebben sokat segíthet a mozgás, egy könnyű torna. De csak akkor segíthet, ha a mozgás tudatos, ami azt jelenti, hogy a mozgás közben összpontosítani tudjuk figyelmünket a mozgásra, a test rezdülésire, érzeteire. Ha szelíden bánunk testünkkel és nem a teljesítményt hajszoljuk. Az ilyen mozgás segíthet a nyugtalanságot, a nyughatatlanságot enyhíteni, összpontosítani és hátrahagyni a külvilág történéseit, az elme belső fecsegését.</p>

MI A TUDATOS FIGYELEM?

- × Elmagyarázhatjuk ezt az állapotot a résztvevőknek egy befőttesüveg segítségével. Fogjuk az üveget, töltsük tele vízzel. Majd adjunk hozzá egy nagy kanál homokot/földet/bármilyen színes port. Tegyük rá a tetejét, jól rázzuk össze.
- × „Képzeld el, hogy ezek a szemek, olyanok, mint a te gondolataid, amikor stresszes, dühös vagy zaklatott vagy. Látjátok, hogyan forognak, kavarnak körbe és mennyire nehézé teszik, hogy tisztán lássunk? Ezért annyira könnyű rossz döntéseket hozni, amikor zaklatottak vagyunk – mert nem gondolkodunk tisztán. NE aggódjatok, az érzelmeknek ez a kavardása normális, és mindannyiunkkal megtörténik (igen, a felnőttekkel is.)”
- × Rakjuk le az üveget magunk elé.
- × „Most nézzük meg, mi történik, ha néhány percig nyugodtan vagyunk. Nézd tovább. Látjátok, ahogy a szemek lassan leülnek és a víz elkezd tisztulni? Az elménk is így működik. Ha egy ideig nyugalmat találunk, a gondolataink leülnek és lassan sokkal tisztábban látunk.”
- × Ennek segítségével nem csak könnyebb megérteni, hogy a heves érzelmek, hogyan homályosítják el a tudatot, abban is segít, hogy a figyelmet rögtön egy dologra, az üvegben kavargó porra irányítja.

Az alábbi gyakorlatsorok segítenek a feszültséget, a stresszt elengedni egy hosszabb imát vagy szentségimádását megelőzően. A gyakorlatok egyszerűek, bárki végezheti őket. Mindenképp a szabadban végezzük. Kényelmes ruhát vegyünk, tartsuk magunkat melegen. Vihetünk magunkkal pokrócot vagy tornamatracot, de ülhetünk csak a fűben is.

RONGYBABA

Két kezünk lógjon testünk mellett kétoldalt, térdeink is legyenek lazák. Kezdjük el felsőtestünket jobbra és balra forgatni. Ahogy fordulunk, kezeinket is dobjuk át egyik majd másik oldalra (mint a rongybabák) és folytassuk a forgást jobbra és balra. Gyorsítsunk, de ne legyünk túl hevesek sem. Hagyjuk, hogy lógjanak a kezeink, vigye őket a lendület, de csak minimális energiát fejtsünk ki. Folytassuk 1 percig. Ez segít kiengedni az energiákat, kilazítani tagjainkat. Lassítsuk magunkat, és hagyjuk, hogy kezeink maguktól megálljanak.

VIRÁG-LÉGZÉS

Üljünk egyenesen térdelve, vagy törökülésben. Hunyunk be a szemünk, és hangolódjunk a légzésünkre. Képzeld el, hogy egy virágot fogunk a kezünkben. Belégzésnél szívjuk be a virág illatát, kilégzéskor – képzeletben – fújuk el a virág szirmait. Erőteljes belégzés az orron át, gyengéd kilégzés a szájon át. Ismételjük pár percig. Az évszaknak megfelelően játszhatunk más képekkel is: ülhetünk egy virágos réten, télen illatozhatunk forró csokoládét, ősszel a hulló levelek illatát szippanthatjuk be és elfújhatjuk a leveleket.

Nyáron természetesen használhatunk valódi virágot, kisebb mezei virágokat vagy fűszernövényeket, a levendula különösen kellemes illatú. Természetesen ilyenkor is figyeljünk arra, hogy mértékletesen vegyünk a természetből.

FAVÁGÓ LÉGZÉS

Álló helyzetben maradjunk egy fél percet, kezdjük figyelni. Tegyük a lábakat a csípőnél szélesebb terpeszbe. Kulcsoljuk össze a kezeket a test előtt. Vegyünk egy mély lélegzetet, miközben a kezeket a fej fölé emeljük. Majd egy erőteljes kilégzésre a szájon át, engedjük át az összekulcsolt kezeket a lábak között. Hagyjuk, hogy lógjon a fejünk és engedjük ki minden feszültséget a testünkből. Végezhetjük a gyakorlatot csukott szemmel is, ha kényelmesebb. Ismételjük többször, hagyjuk, hogy mindenki saját ritmusában folytassa. Végül térjünk vissza sima állóhelyzetbe és lélegezzünk természetesen.

Használhatjuk a képzelőerőt is: mondhatjuk, hogy így vágunk fát az esti tábortűzhöz; vagy lehetünk elefántok, akik vizet vesznek ormányukkal a tóból, majd ormányukat a fejük fölé emelve a vizet a hátuk mögött spriccelik szét.

SÓHAJ AZ ÉG FELE

Ülő vagy álló pózban helyezkedjünk el. Belégzésre emeljük a két kezünket felefelé néző tenyérrel magunk elé, majd laza könyökkel nyissuk kezeinket enyhén kifelé. Hagyjuk, hogy megnyíljon és megemelkedjen az ég felé a mellkasunk. Feszítsük ki a mellkast. Lélegezzünk be még egyet, emeljük még egy kicsit feljebb a mellkast. Lassan engedjük ki a levegőt és a kezeket engedjük le kétoldalt. Ismételjük többször.

KUCORODÓ

Térdén ülve helyezkedjünk el. Nyújtsuk meg kezeinket térdünk elé (közben maradjunk térdelve), hajoljunk előre és hajtsuk előre a fejünket is. Lélegezzünk be és ki. Gördüljünk fel csigolyáról csigolyára. Ismételjük meg az előre nyúlást, de ezúttal fejezzük be úgy, hogy a kezeket nyújtva a lábak mellé helyezzük, a fejet valamelyik oldalra fordítva. Végül gördüljünk föl térdén ülve, csigolyáról csigolyára. Ezt a gyakorlatot végezhetjük párokban is, egymás felé nézve, a kezeket egymás kezéig nyújtva.

A TESTMOZGÁS MEGSZENTELÉSE

Bármilyen mozgás, sport alkalmas lehet a hitélet elmélyítésére és új utak keresésére. A mozgás nem kell, hogy csak a teljesítményről, erőnlétről, versenyről szóljon, hanem lehet lelki életünk egy eleme, aminek csak üdvös mellékhatása a fittség. Különösen ajánlott a sport a belső csend megtalálásához és hasznos eszköz lehet a kezünkben, hogy gyerekek és fiatalok számára megteremtjük ennek lehetőségét. Akik rendszeresen sportolnak ismerik ezt az érzést, amikor a fölösleges fizikai energiák levezetése után végül befelé kezdünk figyelni. A természetben végzett mozgás és az ima összekapcsolásához kínálunk itt gyakorlatokat.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	nem meghatározott
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nincs szükség rá
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK

A szabadban végzett mozgás csodálatos lehetőség a természettel való új kapcsolat keresésére és a Teremtés egységének megtapasztalására. Legjobb, ha hagyunk időt a mozgásra, a haladásra és hagyunk időt a megállásra és a csodálatra is: ha az út végén figyelő csöndben ülünk egy szép fa törzsénél.

A legtöbb sport könnyen átformálható imádságos testmozgássá: futás, biciklizés, gyaloglás, úszás. Fontos, hogy olyat válasszunk, ami nem okoz kárt a természetben, nem jár hulladékkal vagy zajkeltéssel.

A megszentelt mozgás csak annyiban tér el a zarándoklattól, hogy nem célja feltétlen egy szent hely meglátogatása. Természetesen egy erdei futásunk végcélja is lehet egy kápolna. A zarándoklat azonban különleges, nem hétköznapi tevékenység, nem a mindennapoké.

Ügyeljünk a teremtés megóvására ekkor is:

- × Mindenképp készüljünk tudatosan az alkalomra
- × Könnyedén, de másokra való tekintettel járjunk, felelősen utazzunk
- × Ételeinket és italainkat is tudatosan válasszuk meg – vigyünk újratölthető kulacsot, az ételmet szerezzük be helyiektől
- × Minimalizáljuk a hulladékot
- × A szemetet dobjuk ki a szemetesbe, és akár más után is felszedhetjük, amennyire tőlünk telik

A választott imamód sokféle lehet: választhatunk ritmikus imát vagy megállhatunk időközönként szentírás-olvasásra is. A zsolttárok különösen alkalmasak imáink megindítására. Fontos, hogy megfelelő arányt találjunk. Ne akarjunk túl sokat, például hosszú és sok imával telerakni egy alkalmat. Nem kell produktívnak lennünk, maradjon a gyakorlat frissítő, de elmélyült. Akár egy füzetet is vihet mindenki magával, amibe a testmozgás után, pihenéskor leírja gondolatait, érzéseit vagy ha valamilyen fontos sugalmazást kapott.

Alább néhány zsolttáridézetet válogattunk ehhez.

INSTRUKCIÓK

Készítsünk tervet és a kezdés előtt mondjuk el a résztvevőknek, mi lesz a testmozgás menete, miként lesz részese ennek az ima. Érdemes előre kitalálni, hol állunk majd meg, de ha erre nincs lehetőség, a csoport elején haladva hamar kiszűrhetjük a legmegfelelőbb helyet egy pár perces csöndes imához.

A zsolttárrészeket és a kérdéseket elég, ha a helyszínre érkezve osztjuk ki. Válasszunk csendes helyet, ahol csak mi vagyunk. Hagyjunk imánként legalább 10 percet mindenki számára. Biztathatjuk a résztvevőket, hogy vegyék le cipőiket, sétáljanak a fűben vagy a patakban mezítláb.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

EGY FA ALATT

Aki örömet leli Isten törvényében, s parancsairól elmélkedik nappal és éjjel.

Olyan, mint a víz partjára ültetett fa, amely kellő időben gyümölcsöt terem, és levelei nem hervadnak. Siker koronázza minden tettét.

Zsolt 1,2-3

Üljünk egy fa közelébe. Gondoljuk végig, mire gondolunk nap mint nap, milyen gondolatok töltik ki az elménket a hétköznapokban. Talán inkább csak peregnek a gondolatok (aggodalom, önkritika, haragos beszélgetések, vágyak, teendők, vagy dolgok, amiket változtatnánk az életünkben)?

Milyen lenne, ha ezeket az időket más gondolatok töltenék ki, amiket Istenhez visznek közelebb? Milyen fa lennél te?

A PATAK MENTÉN

Milyen drága a te kegyelmed, Uram! Az emberek fiai menedéket találnak szárnyad árnyékában.

Házzad javaiból jóllakatod, és megitatod örömöd patakjából.

Tenálad van az élet forrása, a te fényedben látjuk a világosságot.

Zsolt 36,8-10

Álljunk meg egy patak mentén. Talán mostanában túl sokat dolgoztunk, kiszáradtunk. Csak hallgassuk a patakot. Hangolódjunk a gördülésére, a ritmusára, sodródjunk a folyó vízzel. Mit tanít ma a patak nekünk, hogy van ma a kapcsolatunk Istennel? Hogyan lehet Jézus az élet forrása számodra?

A VÍZESÉS MELLETT

Örvény hívja az örvényt vizeid zuhogásában, s minden örvényed és hullámod rám zúdul.

Nappal az Úr adja kegyelmét és éjjel neki énekelek, áldom éltető Istenemet.

Zsolt 42, 8-9

Hallgassunk bele a mélységbe saját lelkünkben is. Milyen kegyelmeket kaptam, mit mond ez arról, milyen emberré szeretné Isten, ha én válnék? Hogyan szólít meg Jézus a mélyből?

A SZIKLA MELLETT

Lelkem Istenben lel nyugalmat, segítség csak tőle jön.

Egyedül ő a sziklám és az üdvösségem, ő az én várom, nem rendülök meg.

Zsolt 62,2-3

Találjunk egy sziklát, amin vagy ami mellett megülhetünk, vagy egy követ, amit kézbe vehetünk. Ülhetünk barlangba is, ha utunkba akad. Hol érzem magam bizonytalanak, hol vannak félelmeim? Nyitott szívvel osszuk meg Istennel. Hogyan lehet Isten a Te sziklád?

A FA MELLETT

Szemem letekint ellenségeimre, fülem hallja a gonoszokat.

Az igaz virul, mint a pálma, fölfelé nő, mint a Libanon cédrusa.

Az Úr házában vannak elültetve, Istenünk csarnokában virágoznak.

Még öregkorukban is gyümölcsöt teremnek, tele vannak nedvvel és étellel,

Zsolt 92,12-15

Álljunk meg egy nagy fa mellett. Gondolj arra, milyen gyakran és mennyi pihenésre van szükséged, mennyit engedsz meg magadnak. A pihenés, a nyugalom hogyan segít részesévé válni Isten munkájának. Van elég pihenő időd? Ha nincs, miért nincs? A mostani életedben hogyan virágozhatnál Isten csarnokában?

ÖKO-SZENTSÉGIMÁDÁS KISEBBEKNEK

A szentségimádásnak a megszokott liturgiákkal ellentétben nincs kötött formája, ezért tetszőleges mértékben személyessé tehetjük a résztvevők számára. Ezt érdemes is megtenni, mert ez a legtipikusabb esete annak, hogy mi csak előkészítünk valamit, ami aztán tőlünk teljesen függetlenül zajlik a résztvevők belső világában. A szentségimádás a nyugalom és a csend ideje is, nem feltétlenül a feszült figyelemé.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	dekoráció
ÉLETKOR	10+

ELŐKÉSZÜLETEK

Érdemes egy szép teret kialakítani, ahol az oltáriszentség megfelelően kiemelt helyen van, olyan dolgokkal (vásznak, gyertyák stb.) körülveve, amelyek eltakarják a figyelmet elterelő dolgokat és segítenek figyelni. Szabad térben is lehet szentségimádást tartani, ekkor lehet, hogy gyertyák és drapériák helyett virágokra és kövekre lesz inkább szükség, de a lényeg nem változik.

Ha olyan közösséggel dolgozunk, akiknek még nincs tapasztalata, érdemes közösen megépíteni a teret, ez is segít személyessé tenni. A lenti instrukciók csak egy lehetőséget írnak le, szabadon alakítható a közös ima, de érdemes a csend és a személyesség megteremtése felé terelni a résztvevőket.

INSTRUKCIÓK

- 1 • építsük közösen meg a teret, ahol a szentségimádás lesz. Bízunk a résztvevők kreativitására, hogy hogyan lesz szép, egyedül arra figyeljünk, hogy ne vonja el a figyelmet valamilyen túlságosan látványos részlet. Ha megoldható, végezzük ezt a munkát csendben.
- 2 • amikor kész a szentségimádás helyszíne, mindenki rövid időre kimegy az erdőbe, sétál egy kicsit egyedül, és keres egy tárgyat, ami őt magát szimbolizálja. Ezt a tárgyat elhozza magával.
- 3 • mindenki leül úgy, hogy a közösség és az oltár között legyen egy kis tér. A szentségimádást énekkel, szentírás-olvasással kezdjük, majd csendet tartunk. A csendben a résztvevők sorban kimennek az oltár elé, leteszik az oltárra azt a tárgyat, ami őket szimbolizálja, majd leülnek az oltár elé a kiemelt helyre. Ekkor egy rövid ideig rájuk irányul a figyelem, mindenki csöndben értük imádkozik. Minden ember után énekelhetünk egy énekből egy versszakot (pl. egy rövid Taizé-i éneket) ekkor, aki eddig kint ült, visszamegy a helyére és valaki más jön ki az oltárhoz.

ÖKO-SZENTSÉGIMÁDÁS NAGYOBBAKNAK

A szentségimádásnak a megszokott liturgiákkal ellentétben nincs kötött formája, ezért tetszőleges mértékben személyessé tehetjük a résztvevők számára. Ezt érdemes is megtenni, mert ez a legtipikusabb esete annak, hogy mi csak előkészítünk valamit, ami aztán tőlünk teljesen függetlenül zajlik a résztvevők belső világában. A szentségimádás a nyugalom és a csend ideje is, nem feltétlenül a feszült figyelemé.

TÉMA	Csend és Zaj
TÍPUS	ima
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	egy óra csend megtartása
ESZKÖZÖK	szentírási rész mindenki számára, dekoráció
ÉLETKOR	16+

ELŐKÉSZÜLETEK

Alakítsunk ki egy esztétikus, egyszerű teret, ami segíti a figyelmet az oltáriszentségre irányítani. Építsük ezt a dekorációt minél inkább természetes anyagokból, például faágakból, falevelekből, virágokból. Ne tegyünk kárt a természetben, olyasmit gyűjtsünk össze, amiből nagyon sok van, ami nem védett.

Legyen annyi tér, hogy mindenki eltölthesse ezt az időt úgy, hogy alapvetően csak befelé figyel.

INSTRUKCIÓK

Kezds előtt mondjuk el, hogy hogyan fog alakulni ez az egy óra, mondjuk el, hogy végig csönd lesz. Osszuk ki a szöveget. Javasoljuk a résztvevőknek, hogy olvassák el az első pár percben, aztán csöndesedjenek el. A felolvasáskor figyeljenek a szövegre, és figyeljenek arra, hogy bennük milyen hatást vált ki. Van a szövegben olyan rész, ami megmozgat bennük valamit? Ha igen, töltsenek időt ezzel a résszel, ismételjék magukban azt a szót vagy sort, amíg úgy gondolják, hogy elegendő. Ha elkalandozik a figyelmük (ez nem baj, normális, mindenki figyelve elkalandozik időnként), térjenek vissza a szöveghez.

Válasszunk ki három önkéntest. Ők fogják felolvasni a szöveget az egy óra során, de mindenki meg is kapja a szöveget egy papíron. Énekkal kezdünk, majd 3 perc csendet tartunk, hogy mindenki belül is valóban elcsendesedjék. Ekkor az első ember felolvassa a szöveget. Az idő feléig csöndet tartunk, ekkor a második ember felolvassa ugyanazt a szöveget. Végül befejezés előtt kevéssel a harmadik ember is felolvassa a szöveget. Énekkal zárjuk a szentségimádást.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK

Íme, az én szolgám, akit támogatok,
választottam, akiben kedvemet találok.
Ráadtam lelkemet,
igazságot visz majd a nemzeteknek. Nem kiált, nem emeli fel hangját,
és nem hallatja az utcán. A megroppant nádszálat nem töri össze,
és a kialvó mécsbelet nem oltja el;
hűségesen visz igazságot. Nem alszik ki, és nem roppan össze,
míg igazságot nem tesz a földön;
és tanítására várnak a szigetek.
Iz 42,1-4

Íme, az én szolgám, akit támogatok,
választottam, akiben kedvemet találok.
Ráadtam lelkemet,
igazságot visz majd a nemzeteknek. Nem kiált, nem emeli fel hangját,
és nem hallatja az utcán. A megroppant nádszálat nem törí össze,
és a kialvó mécsbelet nem oltja el;
hűségesen visz igazságot. Nem alszik ki, és nem roppan össze,
míg igazságot nem tesz a földön;
és tanítására várnak a szigetek.
Iz 42,1-4

Íme, az én szolgám, akit támogatok,
választottam, akiben kedvemet találok.
Ráadtam lelkemet,
igazságot visz majd a nemzeteknek. Nem kiált, nem emeli fel hangját,
és nem hallatja az utcán. A megroppant nádszálat nem törí össze,
és a kialvó mécsbelet nem oltja el;
hűségesen visz igazságot. Nem alszik ki, és nem roppan össze,
míg igazságot nem tesz a földön;
és tanítására várnak a szigetek.
Iz 42,1-4

Íme, az én szolgám, akit támogatok,
választottam, akiben kedvemet találok.
Ráadtam lelkemet,
igazságot visz majd a nemzeteknek. Nem kiált, nem emeli fel hangját,
és nem hallatja az utcán. A megroppant nádszálat nem törí össze,
és a kialvó mécsbelet nem oltja el;
hűségesen visz igazságot. Nem alszik ki, és nem roppan össze,
míg igazságot nem tesz a földön;
és tanítására várnak a szigetek.
Iz 42,1-4

Íme, az én szolgám, akit támogatok,
választottam, akiben kedvemet találok.
Ráadtam lelkemet,
igazságot visz majd a nemzeteknek. Nem kiált, nem emeli fel hangját,
és nem hallatja az utcán. A megroppant nádszálat nem törí össze,
és a kialvó mécsbelet nem oltja el;
hűségesen visz igazságot. Nem alszik ki, és nem roppan össze,
míg igazságot nem tesz a földön;
és tanítására várnak a szigetek.
Iz 42,1-4

Íme, az én szolgám, akit támogatok,
választottam, akiben kedvemet találok.
Ráadtam lelkemet,
igazságot visz majd a nemzeteknek. Nem kiált, nem emeli fel hangját,
és nem hallatja az utcán. A megroppant nádszálat nem törí össze,
és a kialvó mécsbelet nem oltja el;
hűségesen visz igazságot. Nem alszik ki, és nem roppan össze,
míg igazságot nem tesz a földön;
és tanítására várnak a szigetek.
Iz 42,1-4

HÁLA-JÁTÉK

Miért vagyok hálás? Miért lehetnék még? Ez a játék jó rávezetés, ha az ember ajándékozottságát szeretnénk személyessé tenni a résztvevők számára.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	játék
SZÜKSÉGES IDŐ	30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	kisméretű papírok íróeszközök
ÉLETKOR	12+

INSTRUKCIÓK Osszuk ki a mondatokat arról, miért vagyunk hálásak. Mindenki vonuljon el, töltsse ki magának. Hagyjunk erre 15 percet. Ha elkészültek pontról pontra két-két fő ossza meg egymással, ki miért hálás. El tudjátok képzelni, hogy azokért a dolgokért legyetek hálásak, amiket a többiek említettek?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Hálás vagyok három dologért, amit hallhatok:

Hálás vagyok három dologért, amit láthatok:

Hálás vagyok három dologért, amit megillatozhatok:

Hálás vagyok három dologért, amit érinthetek:

Hálás vagyok három érzésért, amit érezhetek:

Hálás vagyok három dologért, ami kék:

Hálás vagyok három madárért:

Hálás vagyok három barátért:

Hálás vagyok három családtagért:

Hálás vagyok három dologért, ami az otthonunkban van:

Hálás vagyok három dologért, ami csak az erdőben van:

És végül, hálás leginkább azért vagyok, hogy...

Hálás vagyok három dologért, amit hallhatok:

Hálás vagyok három dologért, amit láthatok:

Hálás vagyok három dologért, amit megillatozhatok:

Hálás vagyok három dologért, amit érinthetek:

Hálás vagyok három érzésért, amit érezhetek:

Hálás vagyok három dologért, ami kék:

Hálás vagyok három madárért:

Hálás vagyok három barátért:

Hálás vagyok három családtagért:

Hálás vagyok három dologért, ami az otthonunkban van:

Hálás vagyok három dologért, ami csak az erdőben van:

És végül, hálás leginkább azért vagyok, hogy...



Hálás vagyok három dologért, amit hallhatok:

Hálás vagyok három dologért, amit láthatok:

Hálás vagyok három dologért, amit megillatozhatok:

Hálás vagyok három dologért, amit érinthetek:

Hálás vagyok három érzésért, amit érezhetek:

Hálás vagyok három dologért, ami kék:

Hálás vagyok három madárért:

Hálás vagyok három barátért:

Hálás vagyok három családtagért:

Hálás vagyok három dologért, ami az otthonunkban van:

Hálás vagyok három dologért, ami csak az erdőben van:

És végül, hálás leginkább azért vagyok, hogy...

HELY AZ ÉLETNEK

A játék a rendelkezésre álló erőforrásokról, szükségességről és elégségről és együttműködésről szól. A hosszú leírás és az előkészületek ellenére a játék nem túl bonyolult, de határozott vezetői igényel és érdemes hosszú időt szánni a megbeszélésre.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	Játék
SZÜKSÉGES IDŐ	kb. 15-30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	min. 10-15 fő, ideálisan 25 fő. 30 főnél nagyobb csoportok esetén érdemes két csoportra osztani a társaságot.
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	lásd alább
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK A játék lényege: hogyan lehetséges megújulás csökkenő erőforrások közepette.

HELYSZÍN

a legjobb szabadban, egy nagy füves téren. Szükség esetén, lehet egy nagyon tágas terem is, ahol nagy összefüggő szabad padló van és mindenki elfér kartávolságra egymástól.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- x A játékhoz elsősorban hosszú kötélre van szükség, az alábbiak szerint.
- x Számolj 2 méternyi kötéllel mindenki számára, de összesen legalább 25 métert használj! Ha a kötelet szeretnéd később újra felhasználni, érdemes kisebb darabokat vágni, és azokat mindig igény szerint össze lehet kötni, hogy nagyobbak legyenek.
- x Számoljunk most az egyszerűség kedvéért 50 méternyi kötéllel. Fogd a kötél 50%-át (ami ez esetben 25 méternyi köté) és vágd föl 1 méteres darabokra. Kösd össze az 1 méteres kötelek végeit, hogy karikák legyenek belőle. Ez a köté elég nagy lesz ahhoz, hogy valakinek a lábát úgy körülfogja, hogy a lába nem érinti a kötelet.
- x Használd a köté 20%-át (példánk alapján 10 méternyi kötelet) oly módon, hogy akkora karikát formáljon, hogy 2-3 ember lábát is körbeérje. Ehhez 2,5 méteres kötelekre van szükség.
- x Készíts egy nagy karikát, ami elegendő ahhoz, hogy a résztvevők 2/3-át körülfogja, nagyon szorosan egymás mellett állva. 10 emberhez kb. 4 méter területű karikára, 25 főhöz kb. 6 méteres karikára van szükség.
- x Használd föl a megmaradt kötelet 5 fős csoportok körülkerítésére, ezek legyenek 3,5 méter területűek.
- x Helyezd el az összes karikát a földön, legalább 30 cm távolságra egymástól. Igazítsd el őket, hogy mindegyik legyen valóban kör alakú. Maradjon annyi hely, hogy a körökön kívül mindenki meg tudjon állni, amíg fölvezeted a játékot.

INSTRUKCIÓK

- 1 • Gyűjtsd össze a társaságot a kötélkarikák közelében. Ha egynél több csapattal játszotok, akkor mindegyik csapathoz szükség lesz legalább plusz egy segítőre. Kérd meg valamilyen résztvevőt, hogy álljon bele egy karikába olyan módon, hogy mindkét lába a körön belül van és a lábai nem érintik a kötelet.
- 2 • Magyarázd el a játékszabályokat.
- 3 • „Képzeljétek el, hogy a kör, amiben álltok, egy fontos erőforrást jelképez (itt nyugodtan előre kiválaszthatok egy erőforrást, ami az adott csoport számára adekvát: a szénnyelők, amik széndioxidot nyelnek el/lakható terület egy szigeten/termőföld terület a Földön/

elegendő legelő az állatoknak stb.). Ahhoz, hogy „túlélj” a játék végéig, mindegyikötöknek helyet kell találnia egy körön belül. Minden körben az a fontos, hogy találjatok egy helyet, ahol a lábaitok egy karikán belül vannak, anélkül, hogy hozzáérenének a kötélhez. Aki nem talál helyet magának 2 perccel azután, hogy azt mondtam „csere!”, megkérem majd, hogy álljon ki a játékból.

- 4 • „Amikor azt látom, hogy mindenkinek van „élettere”, és kiállt a játékból, akinek ki kell, akkor azt fogom mondani, „csere!”. Ekkor el kell hagynotok a köröket, ahol addig álltatok és helyet kell találotok egy másik karikában. Mindig várni fogok addig, amíg vagy mindenki talált magának egy helyet, úgy, hogy a lába nem ér a kötélhez, nem lóg ki belőle, vagy kiállt a játékból, akinek ki kellett. Ekkor újra azt mondom majd, „csere!””
- 5 • Kezds előtt nézz körül, hogy biztosan senkinek nem ér a lába kötélhez vagy a körön kívülre. Majd mondd, „csere!”. Várd meg, amíg minden játékos másik körbe állt, elhelyezkedett benne anélkül, hogy kilógna a lába.
- 6 • Ismételd el párszor a gyakorlatot, majd ahogy üressé válnak, kezdj el kisebb köröket kihúzni. Így lassan a fennmaradó körök száma kisebb, mint a játékosok száma. Ebben jó, ha van egy segítő.
- 7 • Eleinte lehet némi ijedtség emiatt, amíg rá nem jönnek, hogy egynél több ember is állhat a nagyobb karikákban. Figyeld meg, ahogy először egyvalaki rájön erre, majd a felismerés áthalad az egész csoporton.
- 8 • Dönthetsz úgy, hogy ráerősítesz az erőforrás-analógiára és fokozod a drámát – a játék vége felé, amikor kiemeled a köröket, azt mondd „Újabb 32 000 hektár erdőt veszítettünk az erdőpusztítás miatt” vagy „A kelet-arktiszi jégtakaróról újabb 57 millió tonna jég szakadt le.” A szöveg természetesen attól függ, milyen metaforát választottál az elején. Ebben mindenképp légy konzisztens, ne téj el az eredeti metaforától.
- 9 • Folytasd további körökkel, minden alkalommal újabb és újabb kis köröket kiemelve a játékból. Ha észreveszed, hogy valaki nem talál helyet egy körben a „csere!” elhangzása utáni két percben, kérd meg az illetőt, hogy lépjen ki a játékból. Biztosítsd őket arról, hogy a játékon kívül tett megfigyeléseik is hasznosak lesznek a játék végén. Ezzel segíted, hogy továbbra is részesei legyen a játéknak.
- 10 • Amikor már csak 1 vagy 2 karika marad, teljesen lehetetlen lesz valamennyi megmaradt játékos számára, hogy teljes egészében a körön belüli területen maradjanak. Ezen a ponton, néhány játékos egymás nyakába, vállára kezd ülni. Ezt inkább kerüljétek, veszélyes lehet. Ebben az esetben mondd nyugodtan, hogy mindenki lábának le kell érnie, mindenkinek a maga lábán kell állnia.
- 11 • A résztvevők esetleg megkérdezik, hogy az egész talpuknak a földön kell-e lennie, vagy állhatnak lábujjhegyen, vagy tehetik-e a lábukat másképp a szabályok szerint. Egy jó válasz ilyenkor, hogy: „Minden, ami nem tiltott, azt szabad.”
- 12 • Így egy ponton valaki majd rájön, hogy a résztvevők leülhetnek, vagy fehetnek a körön kívül, például, olyan módon, hogy a sarkuk a körön belül van.
- 13 • Figyeld meg, hogy kitől jön az ötlet és hogy a többiek átveszik-e vagy ignorálják.
- 14 • Ha egy magas státuszú vagy a társaságban népszerű játékos veti fel, akkor gyakran a többi csapattag is támogatja. Egy hasonló ötletet, ha egy másik résztvevőtől jön, gyakran figyelmen kívül hagynak. Ezek fontos megfigyelések lehetnek a játék végén a hatalmi aszimmetriákról és a kommunikációról.
- 15 • Ha már minden megmaradt játékos sikeresen elhelyezte a lábát a megmaradt kötélkarikákban belül, akkor a játék véget ér.
- 16 • Tapsoljátok meg magatokat. Segítsétek föl, aki a földön van, és készüljétek össze a tapasztalatok megbeszélésére.

FIGYELMEZTETÉS

Általában a fizikai közelség a nyugati világban kevesek számára jelent problémát egy játék során. Ugyanakkor ha mégis van olyan, aki számára ez gondot jelent, kérd meg őket, hogy segítsenek a kötelek összeszedésében és a szabályok betartatásában. Csak akkor használd ezt a játékot, ha többségnek ez a fizikai közelség nem jelent problémát.

MEGBESZÉLÉS

A megbeszélés során ne szólíts föl senkit, hagyd, hogy mindenki maga ossza meg a tapasztalatait.

Ahhoz, hogy a legtöbb tanulságot le tudjátok vonni, hagyjatok időt erre a legfontosabb szakaszra. Három kérdéskörben számos kérdéssel nagyon értékes beszélgetést folytathattok.

1. Mi történt a játék során?
Hagyd, hogy a játékosok elmondják, mit láttak, mit éreztek, milyen konklúzióik vannak. Megkérdezheted, hogy „Kinek van olyan tapasztalata vagy érzése, amit szeretne megosztani?”
2. Mi okozta az eseményeket és ezek eredményét?
Ebben a körben az előfeltevésekről, a paradigma-változásokról, a szabályokról, az azonos események és a befogadás kérdéseiről lehet beszélgetni:
 - × Feltételeztétek az elején, hogy mindenkinek lesz saját karikája? Ha igen, miért?
 - × Lehet alapozni egy startégiát arra, hogy páran kiesnek majd?
 - × Szakítottatok időt hosszabb távú stratégia kidolgozására a játék során? Ha nem, miért nem? (Erre jellemzően az a válasz, hogy azért nem, mert a játékvezető a cserék bejelentésével hajtotta őket egyik körről a másikra. Ha ez elhangzik, térjete át a következő kérdésre.)
 - × Azok, akik a körön belül voltak, hogyan éreztek azokkal kapcsolatban, akik nem találtak maguknak kört? Ki volt a felelős azért, hogy a kívül rekedtek nem voltak képesek helyet találni?
 - × Amikor ráeszméltetek arra, hogy csökkennek az erőforrások, hogyan éreztetek? Ilyenkor könnyen úgy érzi az ember, könnyebb lenne feladni. Milyen viselkedésbe csapott át ez az érzés? Több vagy kevesebb innovatív és kreatív problémamegoldást láttunk?
 - × Azok, akik kívül rekedtek és ki kellett, hogy szálljanak a játékból, hogyan éreztetek? Ki volt felelős azért, hogy senki nem ajánlott föl segítséget ahhoz, hogy helyet találjanak?
 - × Ki határozta meg a játék folyását egyik körről a másikra?
 - × A játékosok rendszerint feltételezik, hogy a facilitátoré az autoritás. De Te rávilágíthatsz, hogy valójában a játékosoké a hatalom. Ha csak benne maradnak a körökben, bárki megállíthatna volna a játék ezen folyását úgy és addig, amíg egy hasznos beszélgetés le nem zajlik a csoporton belül.
 - × Ahhoz, hogy ebben a játékban sikeres legyen valaki, két paradigmaváltást, vagy stratégiaváltást kell átélnie. Először is észre kell venni, hogy nem kell mindenkinek saját karika. Másodszor, rá kell jönni, hogy nem kell, hogy az egész lába a földön legyen. Ebben a játékban, hogyan zajlottak le ezek a változások? Ki jött rá először? Valaki olyan jött rá, akinek már volt köre vagy olyan, aki kívül maradt? Hogyan reagált a felismerése a többi csoporttag? Támogatták vagy ellenálltak? Ha a csapat támogatta ezeket a változásokat, miért bíztak meg benne?

- × Az elejétől fogva nyilvánvaló volt, hogy nem lesz elég karika mindenki számára ahhoz, hogy megtalálja a saját terét azon szabályokon között, amikkel a játék kezdődött. Amikor nyilvánvalóvá váltak a korlátok, a csoporttagok azonnal változtatattak vagy addig vártak, amíg már nem volt más lehetőségük? Ha kivártak, miért? Milyen áldozattal jár, ha csak akkor foglalkozunk a korlátokkal, amikor azok már súlyosan a rendszerre nehezednek? Hogyan lehetne megváltoztatni a rendszert oly módon, hogy előre láthatók legyenek a korlátok és még a végszükség előtt lehetőség legyen az innovációra, megújulásra?

3. Hogyan kapcsolódott a mi játék-viselkedésünk a valódi élthez.

- × Azok az okok, amik ennek a játéknak az eredményeit produkálták, a valóságban is fennállnak?
- × Azok a folyamatok, amiket a játékban átértelmeztem valójában igen gyakoriak; beszéltünk csökkenő karbonnyelőről, a lakható területekről, az alacsony tengerszinten fekvő vidékekről, termőföldről és sarki jégsapkákról. Milyen más módon okoz még az éghajlatváltozás egyre csökkenő erőforrásokat? Mit tanultál a játékból, ami alkalmazható a munkádban, a tanulásban? Mit tanultál a játékban a klímaváltozás kapcsán, ami segíthet építő jellegű ötleteket, gondolatokat továbbvinni?

Ha ez megfigyelhető volt, mindenképp jegyezd meg, hogy a végeredményben a játék kecsegtető eredményeket produkált, hiszen a résztvevők kreatív módon meg tudták osztani az erőforrásokat itt és együtt tudtak működni, még csökkenő erőforrások közepette is. „Megosztani, amid van - ez fontosabb, mint amid van.”

Albert M. Wells, amerikai szerző

LÉLEGZŐ IMÁDSÁG

A lélegző imádság egy olyan bibliai szöveggel történő meditáció, ami közben tudatosan végezzük a be- és kilégzéseket. A tudatos lélegzés segít az imában maradni, és a tudatot Isten szaván tartani. Istennek imát lehelni, a szentírás szavait suttogni be- és kilégzés közben – ez a gyakorlat újra és újra segíthet Krisztusban maradni.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	jó, ha van előtte némi csendes lelkigyakorlatos tapasztalat, fontos, hogy a résztvevők képesek legyenek végig csendben lenni
ESZKÖZÖK	kiosztandó lapok
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK Kiválasztjuk és mindenki számára kinyomtatjuk a 23. zsoltárt. Keressen mindenki egy csendes helyet a természetben, vigyünk magunkkal pokrócot. Mindenki helyezkedjen el egy helyen, ahol tud egyedül imádkozni, nem zavarják a többiek. Vihet magával mindenki telefonálásra alkalmatlan órát, vagy legyen egy jel, ami jelzi az idő végét és mindenki helyezkedjen el úgy, hogy ezt hallhassa.

INSTRUKCIÓK Osszuk ki a mellékelt anyagot. Mindenki egyénileg kövesse az instrukciókat, de ha ismeretlen még ez az imaforma, érdemes együtt is egyszer elolvasni, közösen felkészülni, mielőtt mindenki maga imádkozza. Kezdőbb csapatnál lehet közösen, hangosan vezetett szentírás-meditációként is használni ugyanezt az anyagot, ekkor a belégzéskor egy fél sort mondunk el, majd kilégzéskor is (csak annyit, amennyit egy lélegzetre el lehetne mondani).

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

HELYEZKEDJ EL

Ha megtaláltad a megfelelő helyet, nyújtózz ki, mozgasd meg magad, mielőtt elhelyekedsz (néhány körzés, nyújtómozdulat elegendő).

Helyezkedj el ülőpózban, ha lehet, szimmetrikus testtartásban – térdelve, sarkon ülve vagy törökülésben. Úlj kényelmesen, keresd a nyugalmat.

KEZDJ LÉLEGEZNI

Ha megtaláltad a megfelelő pózt, és kényelmesen ülsz, kezdj el a légzésedre figyelni. Tudatos légzéssel kezdünk, úgynevezett hasi légzéssel (ez segít a belső nyugalom megteremtésében).

Először tedd a bal kezéd a hasadra, a jobb kezéd a mellkasodra. Figyelj a légzésedre. Engedj ki minden levegőt, közben húzd befelé a hasad. A rekeszizmot lazítsd el, a hasizmokat pedig enyhén húzd össze. Rövid szünetet követően megkezdjük a belégzést. A levegőt az orrodon keresztül szívod be, a mellkas helyett a hasad emelkedjen lazán. Érezd, ahogy a bal kezéd alatt a hasad megemelkedik. A mellkas has feletti részének izmait most ne használjuk. Tartsd benn a levegőt pár másodpercig, majd egyenletesen engedd ki, a hasad süppedjen vissza. Újra szívjuk be levegőt, a bal kéz emelkedik, a jobb kéz a mellkason nem mozdul el. Ilyen hasi légzéssel folytasd tovább. Hagyd, hogy a levegő az izmok mozgásától szinte magától áramoljék a tüdő alsó részébe.

Folytassuk ezzel a légzéssel. Ez már az ima kezdete. Figyelmed Istenre irányul és vele marad. Olvassuk el a zsoltárt lassan kétszer egymás után.

23. ZSOLTÁR. A JÓ PÁSZTOR

Az Úr az én pásztorom, nem szenvedek hiányt,
zöldellő réteken legeltet. A nyugalom vizéhez terel,
és felüdíti lelkemet. Az igaz úton vezérel, nevéhez híven.

Ha sötét völgyben járok is, nem félek a bajtól, hisz te velem vagy. Botod, pásztorbotod biz-
tonságot ad.

Számomra asztalt terítettél, ellenségeimnek szeme láttára. Fejemet megkentéd olajjal, s a
poharam színültig töltötted.

Kegyelmed és jóságod vezet életemnek minden napján, s az Úr házában lakhatom örök idő-
kön át.

Lélegezzünk mélyet, lassan a hasunkba és mondjuk: „Az Úr az én pásztorom...”

Tartsuk benn a levegőt, hagyjuk figyelmünket Istenen...

Lassan lélegezzünk ki, a hasunk befelé mozdul és mondjuk: „...nem szenvedek hiányt”

Lélegezzünk mélyet, lassan a hasunkba és mondjuk: „zöldellő réteken legeltet...”

Tartsuk benn a levegőt, hagyjuk figyelmünket Istenen...

Lassan lélegezzünk ki, a hasunk befelé mozdul és mondjuk: „A nyugalom vizéhez terel”

Folytassuk így sorról sorra.

Az utolsó soron még tovább elidőzhetünk be- és kilélegezve:

„s az Úr házában lakhatom örök időkön át...”

„az Úr házában lakhatom...”

„az Úr házában...”

„az Úrban...”

Az imaidő végével röviden visszatekintek és feljegyzem azt, amit az imában tapasztaltam, ami megérintett, amit ajándékként, kegyelemként kaptam.

ISTEN JÓBHOZ

Jób történetének középpontjában Isten hatalma és a teremtés minden emberi értelmet és lehetőséget felülmúló tette áll. De szól az emberi tudás, intellektus töredékességéről is, mindazokról, amiket nem tudunk a teremtésről és a világmindenségről. Megrendítő kérdéseket szegez Isten Jóbna, mely lehetőséget ad számunkra is, hogy az ember lehetőségeiről, és a teremtésben elfoglalt helyéről gondolkodjunk.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	Szentírás
SZÜKSÉGES IDŐ	40 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	minimum 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges, de Jób történetét érdemes ismerni
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	16+

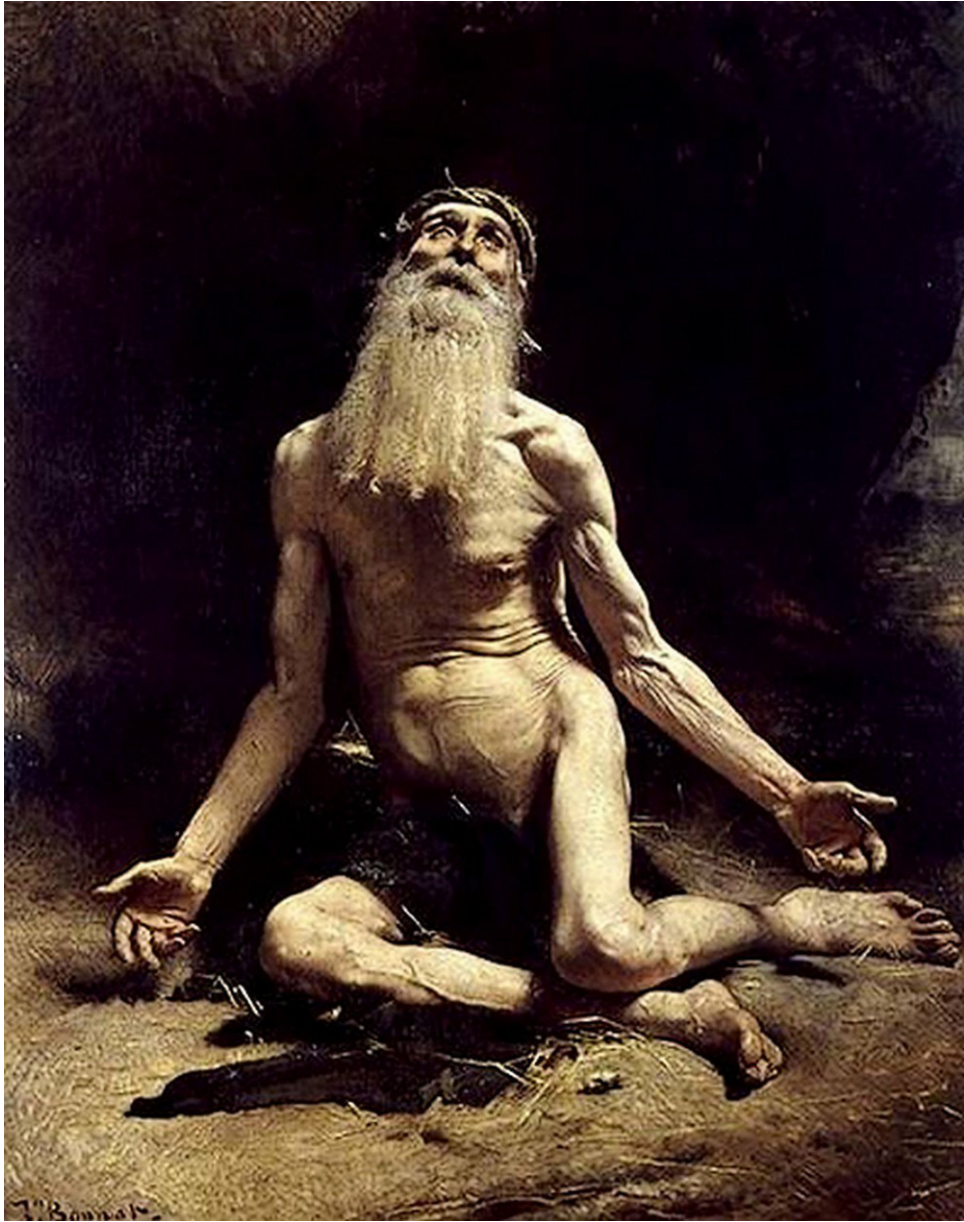
INSTRUKCIÓK Még a Bibilában jártasabb csoporttal is érdemes közösen felidézni Jób történetét, mielőtt kiosztjuk az anyagokat. Nem szükséges részletesen, csak Jób életének főbb mozzanataira rávilágítani, miképp merül fel és hogyan válaszol a 'Miért szenvedünk?' kérdésre Jób könyve. A gyakorlathoz kinyomtathatjuk Léon Bonnat XIX. századi francia festő Jób című festményét.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

- × Olvasd el legalább kétszer a szentírási részt: Isten kérdéseit Jóbbhoz. Vannak olyan szavak, képek, amik különösen erősen hatnak rád?
- × Mire utalnak Isten kérdései? Vajon miért kérdéseket tesz föl Jóbnak válaszok helyett?
- × Mit mond el mindez a természetről? Mit mond el az emberről? És mit Istenről?
- × Volt-e valaha, hogy a természet kontrollálhatatlanságát, vadságát, emberfelettségét átélted?
- × Van olyan a természetben, aminek létezése – bonyolultsága, összetettsége miatt – lenyűgöz?
- × Van-e olyan természeti elem, amitől félsz?

JÓB KÖNYVE • 38. FEJEZET

Ekkor az Úr felelt Jóbnak a viharból, és így szólt: Világraszóló tervemet ki homályosítja el oly szavakkal, amelyekből hiányzik a tudás? Nosza, övezd föl, mint a hős, a derekadat! Kérdezni szeretnélek, világosíts fel! Mikor a földet alkottam, hol voltál? Mondd csak meg, ha egyszer oly nagy a bölcsességed! Ki határozta meg méretét? Hisz tudod! És ki feszített ki rá mérőzsinórt? Mibe eresztették sarokpilléreit, és a szegletkövét ki illesztette be, amikor ujjongtak a hajnalcsillagok, s amikor lelkendeztek az Isten fiai? Ki zárta el kettős kapuval a tengert, amikor felszökött az anyaölből, s ruhául megalkottam neki a felhőket, és bepólyáztam a felhők homályába, amikor meghúztam a határvonalat számára, és gátat építettem, meg kettős kapukat? Mondtam neki: „Eddig jöhetsz, de tovább nem! Ezen a helyen törjön meg hullámaid gögje!” Adtál életedben parancsot reggelnek? Jelölted már ki hajnalpírnak helyét, hogy zárja le szegélyként a földnek szélét, s a gonosztevőket kergesse el róla? Olyan lesz, mint az agyag a pecsét alatt, s úgy elszíneződik, mint egy ruhadarab. A gonosztevőktől megtagadják fényét, a már fölemelt kar két darabra törik. El tudnál jutni a tenger forrásához, sétáltál-e már a tenger fenekén? Mutatták már neked a halál kapuit, s láttad-e már az alvilág kapusát? Fel tudod fogni a föld egész terjedelmét, valld csak meg őszintén, érted-e teljesen? Melyik út visz oda, ahol a fény lakik, és a sötétségnek hol a lakóhelye, hogy elkísérhetnéd őket otthonukba, s hazavezethetnéd őket a házukba? Ezt te jól tudod mind, hisz akkor születél, s nagy a te életed napjainak száma! Voltál-e a hóval töltött tárolóknál, láttad-e valaha a jégeső pajtáit, miket fenntartottam szükség idejére, a harc és háború napjaira? Melyik út visz oda, hol a fény osztódik, amikor szikrákat bocsát le a földre? Ki hasított nyílást a záporosőnek, és ki nyitott utat a viharfelhőnek, hogy oda is essék, ahol ember nincsen, s a pusztaságra, ahol nem lakik ember, hogy így jóllakhasson vadon és sivatag, és a pusztaságban zöld növényt fakasszon? Vajon van-e az esőnek apja, és a harmatcseppet ki hozhatja létre? Kinek az öléből keletkezik a jég? Hát az égnek derét ki hozta világra? A víz kőkeményre sűrűsödik össze, és összehúzódik a tenger felszíne. A Fiastyúk szálait te fűzted össze, s a Kaszás bilincseit te lazítottad fel? Te határozta meg a hajnalcsillag keltét, s te vezeted a Medvét fiaival együtt? Tudsz-e valamit a mennybolt törvényéről, uralmát a földön te határozod meg? És ha a felhőig fölemeled hangod, szót fogadnak-e neked az áradó vizek? Szavadra útnak indulnak-e a villámok, s mondják-e neked: „Nos, már itt is vagyunk!”? Az íbiszbe vajon ki ad bölcsességet, s kinek köszönheti értelmét a kakas? Ki olyan bölcs, hogy a felhők számát tudná? És az ég tömlőit ki tudja megnyitni, mikor szilárd röggé keményedik a föld, s keményen egymáshoz tapadnak a hantok? Nöstényoroszlánnak te hajtod a zsákmányt? S az oroszlánkölykök éhét te csitítod, amikor vackukon a földre lapulnak, és a bozótban fekvő leskelődnek? Avagy a hollónak ki ad táplálékot, amikor fiai Istenhez kiáltanak, és felágaskodnak, mert nincs, mit egyenek?



KOLLÁZS

Ez egy művészetterápiás módszerekre épülő gyakorlat, ami önmagában nem mondható terápiás eszköznek. A művészeti eszközök lehetőséget adnak arra, hogy olyan érzésekhez, tapasztalatokhoz, élményekhez is kapcsolódjunk, amelyeket szavakkal kifejezni nehéz lenne.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	eszközök az alkotáshoz (festék, ceruza stb.) egy vastag rajzlap (dipa) mindenkinek elegendő ragasztó a kollázs készítéshez
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK

Az alkotás folyamata előtt fontos hangsúlyozni a szabadságot – mindennek van helye, nincs jó vagy rossz „rajz”, az önkifejezés és annak szabadsága alapvető. Az alkotás folyamatának lényegi része, amikor visszanezünk az alkotásra, mi kelti fel benne az érdeklődést? mi jut róla eszébe? milyen érzést kelt benne? Ez önállóan történik, nem csoportban, viszont a csoportban zárásként érdemes megosztani azt, milyen élmény volt az alkotás. Itt is a szabadságot, az ítéletmentességet őrizzük, képviseljük. Belső világukból azt, és akkor osszák meg, amit szeretnének. Bármilyen alkotás jó, nem az ábrázolás a lényeg, a belső gondolatok-érzelmelek spontán mutatkozhassanak meg a papíron, akár csak színfoltok, formák, vonalak, szavak formájában.

INSTRUKCIÓK

Mindenki menjen ki egy kicsit sétálni, szemlélődni a természetbe. Lassan sétáljanak, nézzenek körül, vegyék észre a részleteket. Ezt a két kérdést vigyük magunkkal: nekem személyesen mit ad a természet? Én mit adok a természetnek?

Ha valami megtetszik, megszólítja őket, érdekesnek találják, akkor azt összegyűjthetik (egy falevél, kavics, de akár egy darab szemét is lehet), akár több darabot is, de úgy, hogy ne okozzanak kárt azzal, hogy elhoznak valamit.

20 perc után bent az alkotó-helyen mindenki kap egy dipa-rajzlapot, erre felragaszthatja, amit talált, és szabadon kiegészítheti a képet festéssel, rajzzal, írással.

ÖNINTERJÚ

Ez egy művészetterápiás módszerekre épülő gyakorlat, ami önmagában nem mondható terápiás eszköznek. A művészeti eszközök lehetőséget adnak arra, hogy olyan érzésekhez, tapasztalatokhoz, élményekhez is kapcsolódjunk, amelyeket szavakkal kifejezni nehéz lenne.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	elmélkedés
SZÜKSÉGES IDŐ	60 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	nem meghatározott
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	papír és toll mindenkinek
ÉLETKOR	15+

ELŐKÉSZÜLETEK Mindenki helyezkedjen el egy helyen, ahol egyedül tud dolgozni, nem zavarják a többiek. Mindenkinél legyen egy-két A4-es papírlap és egy toll.

INSTRUKCIÓK Interjút fogsz készíteni magaddal. Az interjúnak nincs szigorúan meghatározott témája, az eredményt nem kell megmutatni senkinek. Mi a legfontosabb benned? Mi a tehetséged, vágyad, terved?
Az A4-es lapot hosszában hajtsd félbe. A hajtás bal oldalára először írd kérdéseket, ne túl szorosan egymás alá, hogy legyen hely a válaszoknak, ha kell. (A kérdések írására adhatunk egy meghatározott időtartamot, ha ez segít.)
[Adjunk egy kis időt a kérdések megírására. Miután megvannak a kérdések folytassuk:]
Ha megvannak a kérdések, a félbehajtott lap jobb oldalára válaszolj a kérdésekre. Mindezt, ha akarod több lapon keresztül is írhatod.
[Adjunk időt a válaszok megírására. Miután megvannak a válaszok is, folytassuk:]
A végén mindenki vegyen elő egy színes ceruzát, és karikázza be a 10 legfontosabb szót az egész szövegben, ami született. Ebből a tíz szóból alkossunk egy összegző mondatot. Aki akarja, megoszthatja ezt az összegző mondatot.

AJÁNDÉK-PIRAMIS

Használhatjuk ezt a gyakorlatot konkrétan ajándékozás kapcsán is beszélgetési témának, vagy elvontabban, a hétköznapi fogyasztásunkról is gondolkodhatunk. Mire van szükségünk valójában?

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	45 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	akármennyi, csoportokban
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	kiosztott anyagok
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK Alkossunk kis csoportokat, minden csoportnak legyen egy vezetője. Nyomtassuk ki minden csoportnak a mellékelt ábrát. Az ábra ajándékozási lehetőségeket ábrázol, fenntarthatóság szerint sorrendbe állítva – a piramis tetején a leginkább fenntartható, alul az, ami a legkevésbé – nem beszélve az eldobható, automatikusan szemetet termelő ajándékokról. Erről beszélgetni két szinten lehet: az egyik a praktikus oldala – milyen ötletek vannak, milyen lehetőségek, elképzelhető, hogy egy adventi lelkigyakorlaton valakinek ez jól jön. Ennél értékesebb, ha a személyes viszonyulásunkról beszélgetünk, arról, hogy kinek mit jelent az ajándék, hogyan tesz az hozzá a személyes kapcsolatokhoz.

INSTRUKCIÓK A csoportokban beszéljessünk az ábra és az alábbi kérdések alapján:

- × Mi volt az az ajándék, amit Te kaptál és legszívesebben emlékszel rá vissza? Mi volt az az ajándék életedben, amit a legjobb érzés volt adni?
- × Mi az ajándék lényege? Mitől igazán jó egy ajándék?
- × Szerinted kínos dolog használt tárgyat ajándékba adni?
- × Ha csak élményt és együtt töltött időt adhatnál ajándékba karácsonykor, kinek mit adnál?

KIOSZTANDÓ ANYAGOK

- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkerül





- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkébe kerül



- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkébe kerül



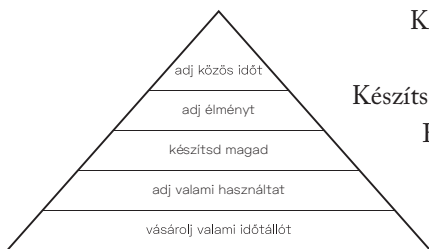
- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkébe kerül



- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkébe kerül



- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkébe kerül



- Közös idő × például egy program, amin közösen vesztek részt, közös főzés stb.
- Élmény × koncertjegy vagy hasonló lehetőség részt venni valamilyen programon
- Készítsd magad × bármi, amit Te magad készítettél
- Használt × bármi, amit nem újonnan vásárolsz, lehet a sajátod közül, vagy vásárolhatsz is használtat
- Tartós × Ha egy ajándék sokáig használható, nem megy tönkre, az mindig fenntarthatóbb, mint ha hamar a szemétkébe kerül

ANTROPOCÉN

Az alábbi szöveg az Antropocénről, az Ember Korszakáról szól. Arról az új földtörténeti korról, amit az ember tevékenysége idézett elő a Földön. Az elmúlt évszázadokban az ember tevékenysége az általunk ismert utolsó földtörténeti kor, a Holocén után új korszakot nyitott a Földön. Az emberi tevékenység olyan változásokat okozott az éghajlatban, a talajban, a biodiverzításban, a vízrendszerekben, ami csak a nagy földtörténeti korok hatásához mérhető. Ahogy végigtekintünk a Földön, az ember megnövekedett hatalma mára egyértelmű. Mindaz a változás, ami „odakint” történik, az emberi gondolkodás és psziché eredménye, és nem kis részben társadalmaink törekvéseit tükrözik. Tudjuk, hogy ez a megnövekedett hatalom nagyobb felelősséggel is jár (vagy kellene járjon). Mégis, minduntalan e felelősség és feladat felvállalásának korlátaival találkozunk. Tudva, hogy az ember hatalma mekkorára nőtt, fölmerül a kérdés, hogy mi is történik „odabent”. Mit jelent a megnövekedett emberi hatalom az ember pszichéjére nézve? Ezzel kapcsolatos kérdéseket tesz föl az alábbi szöveg.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	tudás/erkölcs
SZÜKSÉGES IDŐ	40 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 8 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	nem szükséges
ÉLETKOR	17+

INSTRUKCIÓK Mondjuk el pár mondatban (tényleg maximum 2 percben), mit jelent az Antropocén, mire utal a földtörténetben ez a szó.
Ezután osszuk ki a szöveget és nagy csoportban beszéljünk a kérdésekről.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

AZ ANTROPOCÉN: AZ EMBER KORSZAKA - AJÁNDÉK, ÁLDÁS VAGY ÁTOK?

Az ember korábban a természettel élt. Félre ne értsük, nem volt kihívásmentes ez a kapcsolat: a természet számos veszély, nehézség és balszerencse forrása is volt az ember számára. De házát, települését, életét azon keretek között rendezte be, amit a természet nyújtott. Emberi drámái a természet alkotta függöny előtt játszódtak. Ennyiben élt együtt a természettel – a veszéllyel is, a javaival is, a szépségével is, változékonyságával is.

A technológia azonban mára emberek milliárdjai számára tette lehetővé, hogy természettől elkülönülten éljenek. A technológia ígérete a kényelem, a biztonság a természet vad erőitől és hogy felhagyhatunk a fáradságos munkával, amit az élet alapvető javainak előállítására megkövetel. A nyugati világban legtöbbszörünknek nem kell különösebb erőfeszítést tenni éhségünk csillapítására: nem szükséges magunknak leölni egy állatot, kitépni egy növényt, ismerni a földet, tudni, mit és mikor kell vetni, aratni. Lehetővé vált, hogy energiánkat inkább az elme felfedezéseinek szenteljük: kevésbé kell ösztöneinknek alávetve élnünk, időnket és szellemi energiánkat a tudománynak és az élet adta örömök élvezetének szentelhetjük. Ugyanakkor az elkülönülés következménye a természethez való kapcsolódást segítő ösztönök, érzékek elsorvadása is. Joggal merül fel a kérdés: vajon nemesedik az emberi lélek a természetből való kiemelkedéssel? Vagy az ember tevékenysége nem jelent többet a Természet feletti uralomnál?

Az ember természet fölött nyert hatalmával olyan mértékű változásokat hajtott végre a Földön, melyek hatásukban csak a nagy földtörténeti korszakokhoz mérhetők. Úgy tanultuk, a földtörténeti korok közül a legutolsó, amelyben az eddigi emberi történelem lezajlott, a Holocén korszak. Nagyjából 12 ezer évvel ezelőtt véget ért az utolsó jégkorszak és a jégtakaró visszahúzódása óta nagyjából stabil éghajlatban élt az emberiség, valamennyi állat- és növényfaj. Az emberi civilizáció azért jöhetett létre, mert minden más korszaknál kedvezőbb feltételek között létezhet az emberiség. Nem véletlen, hogy kb. 8000 évvel ezelőtt kezdetét vette a letelepedett életmód, a földművelés, az állattartás, amely vagy kiegészítette a vadászó-halászó életmódot, vagy átvette helyét. Az ekkor élő emberiség még arányaiban kisebb részét aknázták ki a természeti erőforrásoknak, kevesebb ember is élt a Földön.

Már az ókortól van példa rá, hogy az ember jelentősen átalakítja a tájat, az ipari forradalom óta azonban az emberi létezés nem csak technológiájában, hanem szellemi, lelki, közösségi törekvések tekintetében is új dimenziókba került.

Mi emberek olyan mértékben alakítjuk át a Föld felszínét, éghajlatát, ökológiai rendszerét, a biológiai sokféleségét, vízrendszerét, annyi nyersanyagot termelünk ki és annyi hulladékot helyezünk el, hogy egyes kutatók azt mondják, ez már a Föld történetében is új korszak: az Antropocén. (Az Antropocén a görög „antroposz” = emberi és „kainosz” = új szavakból.) Immár az ember is ugyanolyan erős alakítója a földi folyamatoknak, mint a nagy földformáló erők, mint a nagy szélrendszerek, a lemeztectonika, a folyók hordalékmozgató munkája, a talajerózió stb. A mai kor grafikonja a hokiütő alakú ábra, a gyorsuló növekedés, a gyorsuló átalakulás. Az embernek soha korábban nem volt ekkora hatalma és hatása: az ember döntésén múlhat az élet folytatódása a Földön, vagy annak vége. Eddig az evolúció a természet kezében volt. Most hirtelen az ember kezében (is) van. Jól látszik, a külső természetet uraljuk. És saját természetünket mennyire?

A tudás, erő és tettvágy, amire szert tettünk, minden nap arra csábít, hogy felülmúljunk, meghaladjuk emberi mivoltunkat. Most, hogy már nem vagyunk úgy kitéve a természet szükségyszerűségeinek, mint korábban, nem csak hogy kiemelkedünk a természetből, hanem hatalmunk bizonyos értelemben túl is szárnyalja. A természetet gépeink elé fogtuk, erőforrásunk lett: uralmunk alá hajtottuk. Nehéz elhinni önmagunkról, hogy ekkora hatalommal bírnánk, pedig „fogyasztóként” is nap mint nap e hatalmat gyakoroljuk – mindannyian részesei vagyunk, még akaratunk és szándékunk ellenében is.

Az ember természetesen csodálatos alkotásokra képes. Tudós és újító emberi elménket olyannyira lenyűgözőnek és egyedinek találjuk, erős belső kényszer vezet, hogy újabb felfedezésekre induljunk. Muszáj követnünk elménk parancsát. A felfedezések történetei a csodálatra méltó, az emberi találékonyságot dicsőítő hőstettek történetei. Az újítás olyannyira beleivódott a gondolkodásunkba, hogy jó ideje azzal a feltételezéssel élünk, hogy a technológia, a tudomány és a társadalom együtt a végtelen haladás útján járnak az újításoknak

köszönhetően. Csakhogy a végtelenbe tartó emberi fejlődés együtt jár még két feltevessel: hogy a természet kimeríthetetlen erőforrás s hogy az ember képességei határtalanok. A természet korlátossága kezd egyre nyilvánvalóbbá válni. És az emberi képességek? Vajon tényleg nincs határa annak, mire képes az ember?

Újra és újra kénytelenek vagyunk elismerni, az emberi zsenialitás rejtélyes módon hajlamos egyre veszélyesebb dolgok megalkotására, amik egyre hatékonyabb eszközöknek bizonyulnak az emberiség totális önfelszámolásához. Ezt a felismerést mindig követi a rádöbbenés, hogy a természet feletti büszke uralom ellenére mégiscsak függünk tőle. Sőt, a természettől való függésünk nem lett kisebb az idők során, csak ritkábban kell e ténnyel szembe találkoznunk. Vajon mindazok a találmányok, amik kényelmes életet biztosítanak számunkra, tényleg felszabadítanak a természet szükségszerűségei alól? Mi alól szabadítottak fel pontosan? És minek vagyunk most alávetve?

Az emberiség közös történetének középpontjába mindig a fejlődés motívumát helyezik. A hatalmas fejlődés mellett azonban meredek hanyatlásokat, a megrendítő szépség mellett hatalmas rútságot, az ember alkotta világ elképesztő lehetőségei mellett a legelképesztőbb veszélyeket tapasztaljuk. Világunkban egyszerre van jelen a hatalmas előrehaladást elérő és a hatalmas fenyegetést jelentő emberiség. Rendkívül nehéz és fájdalmas az emberi tudat számára az emberől alkotott olyan képet elfogadni, amiben ennyi gonosz és ennyi jó van egyszerre.

A mai kor más tekintetben is az elképesztő egyenlenségeké: vagyonban, népességben, a tiszta vízhez és az élelmiszerhez való hozzáférésben, informáltságban, tudásban, és tudatosságban is. Az Antropocén - az ember korának - története ezért az egyensúlytalanság története. Egy olyan furcsa korban élünk, ahol egyszerre elkövetők, bűnrészesek vagyunk és egyszerre elszenvédők és áldozatok. Az Antropocén létrejöttében mindannyian részt veszünk, noha választásunk nincs. De nem is tudjuk, pontosan mi fakad belőlünk, mi a mi bűnünk és mi a külvilág nyomása, kényszere, amitől, ha tudnánk, megszabadulnánk.

Könnyű dolog az embert akár felmagasztalni, akár bűnősként leírni. Ha számot akarunk vetni az ember értékével az Antropocénben, nehéz nem szélsőségekbe esni, megtagadva vagy leértékelve az embert. Azt mondják, az ember eszközei közül a szeretet igényli a legnagyobb bátorságot. De hát hogyan tudnánk szeretni magunkat és másokat, ha ilyen károkat okozunk, okoznak mindabban, ami szent és ami értékes? Csakhogy ami van, el nem dobhatjuk. Új stratégiánk nem lehet az, hogy akár az ember fényes, akár sötét oldalával szélsőségesen azonosulunk. Nem helyezhetjük minden hitünk az emberi képességekbe, de nem is mondhatunk le az emberről, mondván, hogy úgysem képes a változásra és oly sok rosszat tett már eddig is. Megtanulni bizalmatlannak lenni saját korlátlan képességeinkben, és közben tudatosan élővé tenni képességeinket más tekintetben a legnagyobb feladat.

A tudomány azt jelzi, az Antropocén kor, az emberi tevékenység ilyen irányú folytatása elkerülhetetlenül szenvedéshez vezet. Azonban a szenvedésnek mély jelentéstartalma lehet. És talán azt is sokan átértékelték már, hogy a legnagyobb szenvedés és nyomorultság közepette, milyen a legsötétebb éjszakán is meglátni Isten kegyelméből a Nagy Fényességet. A szenvedést senki nem kerülheti el, de a vak szenvedést elkerülheti. Szennvedéssel jár az is, ha feladjuk azt az illúziót, hogy az ember tényleg bármit képes maga megtenni, hogy képességei végtelenek. Nem lesz könnyű megszabadulni attól sem, hogy a haladást az anyagiakkal vagy valamilyen ideológiával azonosítsuk. A kérdés azonban, melyik fajta szenvedést bölcsebb viselni. És hogy lehet-e erő, ami nálunk nagyobb, ami rajtunk tesz változást, és mégisbenszűnőnkől fakad.

Olvassátok el a szöveget és beszélgetsetek csoportokban az alábbi kérdésekről:

- × Mit jelent az ember megnövekedett hatalma? Miben érhető tetten ez a hatalom?
- × Mi az, amiben nekem biztosan nagyobb hatalmam van, mint pl. az ükszüleimnek?
- × Ha személyes életemre tekintek, számomra mit jelent az a szó: fejlődés? Mit jelent számomra az előrehaladás?
- × Mi az az egy érték, amivel kapcsolatban szeretném, ha a társadalom változna, megújulna, fejlődne?
- × Milyen képességek lehetnek segítségünkre abban, hogy saját emberi képességeinket se túl ne értékeljük, de alá se becsüljük?
- × Én miben találok meg a reményt?

KENYÉRSÜTÉS

A kenyérsütés egy nagyon jó alkalom a közösség számára. „Mi ugyanis sokan egy kenyér, egy test vagyunk, mivel mindnyájan egy kenyérből részesülünk.” (1Kor10,17) A közös munka (beleértve a dagasztást is), a kenyér nemes egyszerűsége és a közösen elfogyasztott kenyér öröme jól összehozhat egy társaságot. A kenyér készülhet szentmiséhez is. A római katolikus szentmiséhez kovásztalan kenyérral, a görögkatolikus közösségben akár kovászos kenyérral is misézhetünk. Sokan úgy gondolják, hogy a kenyérsütés rendkívül bonyolult, időigényes dolog, valójában azonban nem bonyolultabb egy süteménynél.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	A sütés fél nap (de négy nappal előtte el kell kezdeni)
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	konyhai tapasztalat hasznos, legalább egy próbasütést érdemes elvégezni
ESZKÖZÖK	ld. az Instrukcióknál

ELŐKÉSZÜLETEK

Alább két kipróbált receptet ajánlunk: egyrészt egy teljes kiőrlésű, az egyszerűség kedvéért élesztővel készülő kenyéret, ami igazi közösségi feladat, a keverés, a dagasztás, a sütés nagyobb társaságokat is ellátnak munkával. A másik recept egy egyszerű kovásztalan kenyér (pászka). Mindkét recept egy ajánlás, amit így recept-szerűen is elkészíthetünk, de akár kreatívan változtathatjuk is.

A beszerzés során figyeljünk arra, hogy a búzalisztek közül kenyérnek a magasabb sikértartalmúak a megfelelőek. A siker biztosítja a tészta rugalmasságát, nyújthatóságát, ezt akár külön is megvehetjük. Egészségesebbek a teljes kiőrlésű lisztek, mint például a grahاملiszt, a rozsliszt, a durumliszt és az egyik legegészségesebb fajta, a tönkölybúza-liszt. Az ezekből készült kenyér textúrája tömörebb, színe sötétebb. Sok, boltokban kapható kenyérliszt-keverék már tartalmazza az élesztőt is, ezt mindig nézzük meg, mert ha dupla adag élesztővel készül a kenyér, túlkel, összeesik. Használjunk jó minőségű, helyi alapanyagokat. A kenyéret ízesíthetjük is, gazdagíthatjuk aszalt zöldséggel, zöldfűszerrel, magvakkal.

Kenyeret természetesen lehet már gépben is készíteni, de most ne spóroljunk meg magunknak ezt a fáradságot. Ha közösen készítjük, a munka jól elosztható. Egyvalaki mindenképp fogja össze a beszerzést, a sütést, a munkát.

INSTRUKCIÓK

KENYÉR 100 % TELJES KIŐRLÉSŰ LISZTBŐL

Hozzávalók egy adag kenyérhez:

- × 300 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- × 200 g teljes kiőrlésű rozsliszt
- × 1 ek. búzasikér
- × Olajos magvak, egy bögrényi (kb. 10 dkg) ízlés szerint: len, napraforgó, tök, szezám, dió
- × Kenyérfűszer: ánizs, édeskömény, koriander, fűszerkömény
- × 1 tk. só
- × 1 közepes főtt krumpli
- × Pár csepp citromlé, vagy csipetnyi citromsavpor (erősíti a tészta szerkezetét)
- × 3 dl langyos víz
- × 4 dkg friss élesztő
- × 2 kanál cukor
- × 2 ek olaj vagy zsír

- 1 • 1 vékonyra vágott krumplit a kenyérhez szükséges mennyiségű sóval és annyi vízzel, ami épp csak ellepi, puhára főzzük. Összetörjük, hagyjuk kihűlni.
- 2 • Míg a krumpli fő, hűl, előkészítjük a sütőformát: olajozzuk/zsiradékkal kikenjük, lisztezzük.
- 3 • A langyos vízhez adjuk hozzá a cukrot, és morzsoljuk bele az élesztőt. Tűzön futtassuk fel és közben keverjük alaposan.
- 4 • Szitáljuk át a lisztet, adjuk hozzá a sikért és a többi száraz hozzávalót.
- 5 • A felfuttatott élesztőt öntsük hozzá a szárazanyagokhoz, keverjük rajta párat fakanállal és adjuk hozzá az olajat és a krumplit.
- 6 • Ekkor kezdődik a dagasztás: sima, hólyagos tésztává gyúrjuk, akkor jó, ha egynemű már a tészta, és oldalt elválnak az edény falától.
- 7 • Takarjuk le egy ruhával, és meleg, huzatmentes helyen hagyjuk duplájára kelni 45-50 percig.
- 8 • Ezután lisztezett nyújtódeszkán alaposan gyúrjuk át, és formázzuk cipóvá. Tegyük egy sütőpapírral kibélelt sütőlapra, és hagyjuk kelni további 35-40 percet.
- 9 • Tegyük 200 fokra előmelegített sütőbe, majd 10 perc után 180 fokra mérsékeljük a hőmérsékletet. 35-40 percig sütjük. Az utolsó 10 percben a kenyér tetejét kenjük meg meleg vízzel kétszer, 5 perces időközönként, így ropogós lesz a héja.

Eszközök

Kenyér készülhet cserépedényben, jénai tálban és sütőlapra téve vagy püspökkenyér- (vagy más sütemény-) formában, amit zsírral/olajjal vékonyan kikenünk, lisztezzük.

Ha a cseréptál mellett döntünk, használat előtt 1-1,5 órára áztassuk vízbe az edényt, A lefedett tálat a megszokottal ellentétben nem előmelegített sütőbe tesszük, hanem akkor kapcsoljuk be a sütőt először csak 120 fokra, amikor a cserépedényt betesszük a sütőbe. Így hagyjuk 45 percig. A forró, párás levegőben a kenyér odabent megkel. Ezután levesszük a fedőt, emeljük a hőmérsékletet 200 fokra és süssük készre a kenyeret. (A sütési idő a kenyér nagyságától, fajtájától függ.)

Szükség van egy jó erős lapátra, ami biztosan nem törik el.

KOVÁSZTALAN KENYÉR

Hozzávalók

- × 60 dkg teljes kiörlésű búzaliszt
- × 45 dkg fehér liszt
- × 1,5 dkg só
- × 8-10 evőkanál olaj
- × 6 dl víz
- × Fűszerek (opcionális): szárított petrezselyem, őrölt kurkuma, fokhagymapor

Elkészítés

A hozzávalókat a fenti sorrendben egymáshoz keverjük. Majd tésztát gyúrunk belőlük. Az a jó, ha a tészta nem ragad, könnyű vele dolgozni, mint a kekszek alaptésztájával.

Deszkára kinyújtjuk kb. ujjnyi vastagságúra. Felcsíkozzuk a felszínét, mint a pogácsát, csak nem olyan sűrű csíkozással.

Sütőlemezre vagy tepsibe tesszük, kb. 20-30 perc alatt ropogósra sütjük.

Mondjunk áldást

Miután elkészültek a kenyerek, elfogyasztásuk előtt mondjunk áldást. Kifejezhetjük hálánkat, hogy a teremtő olyan bőségesen juttat ízletes ételeket, hogy a Nap érlelte a búzát, és kifejezhetjük hálánkat azoknak is, akik elősegítették azt, hogy elfogyaszthassuk. Szolgáljon az étel épülésünkre, javulásunkra, gyógyulására testünknek, lelkünknek és szellemünknek.

Olvashatunk a szentírásból is. Ehhez alább egy szentírási részt ajánlunk, de mást is lehet választani (pl. A mustármag és a kovász példázata).

„Én vagyok az élet kenyere – felelte Jézus. – Aki hozzám jön, többé nem éhezik, s aki bennem hisz, nem szomjazik soha. De megmondtam, hogy bár láttok, mégsem hisztek. Minden, amit nekem ad az Atya, hozzám jön. S aki hozzám jön, nem taszítom el. Mert nem azért szálltam alá a mennyből, hogy a magam akaratát tegyem meg, hanem annak akaratát, aki küldött. Annak, aki küldött, az az akarata, hogy abból, amit nekem adott, semmit el ne veszítsek, hanem feltámasszam az utolsó napon. Mert Atyámnak az az akarata, hogy mindenki, aki látja a Fiút és hisz benne, örökké éljen, s feltámasszam az utolsó napon.” A zsidók elkezdtek zúgolódni, amiért azt mondta: „Én vagyok a mennyből alászállott kenyér.” Így érveltek: „Nem Jézus ez, Józsefnek a fia, akinek ismerjük apját, anyját? Hogyan mondhatja hát, hogy a mennyből szálltam alá?” Jézus azonban így szólt: „Ne zúgolódjatok egymás között. Senki sem jöhet hozzám, ha az Atya, aki küldött, nem vonzza, s én feltámasztom az utolsó napon. Megírták a próféták: Mindnyájan Isten tanítványai lesznek. Mindenki, aki hallgat az Atyára és tanul tőle, hozzám jön. Nem mintha valaki is látta volna az Atyát, csak aki az Istentől van, az látta az Atyát. Bizony, bizony, mondom nektek: Aki hisz bennem, annak örök élete van. Én vagyok az élet kenyere. Atyáitok mannat ettek a pusztában, mégis meghaltak. Ez a mennyből alászállott kenyér, aki ebből eszik, nem hal meg.

Jn 6,35-51



„Én vagyok az élet kenyere – felelte Jézus. – Aki hozzám jön, többé nem éhezik, s aki bennem hisz, nem szomjazik soha. De megmondtam, hogy bár láttok, mégsem hisztek. Minden, amit nekem ad az Atya, hozzám jön. S aki hozzám jön, nem taszítom el. Mert nem azért szálltam alá a mennyből, hogy a magam akaratát tegyem meg, hanem annak akaratát, aki küldött. Annak, aki küldött, az az akarata, hogy abból, amit nekem adott, semmit el ne veszítsek, hanem feltámasszam az utolsó napon. Mert Atyámnak az az akarata, hogy mindenki, aki látja a Fiút és hisz benne, örökké éljen, s feltámasszam az utolsó napon.” A zsidók elkezdtek zúgolódni, amiért azt mondta: „Én vagyok a mennyből alászállott kenyér.” Így érveltek: „Nem Jézus ez, Józsefnek a fia, akinek ismerjük apját, anyját? Hogyan mondhatja hát, hogy a mennyből szálltam alá?” Jézus azonban így szólt: „Ne zúgolódjatok egymás között. Senki sem jöhet hozzám, ha az Atya, aki küldött, nem vonzza, s én feltámasztom az utolsó napon. Megírták a próféták: Mindnyájan Isten tanítványai lesznek. Mindenki, aki hallgat az Atyára és tanul tőle, hozzám jön. Nem mintha valaki is látta volna az Atyát, csak aki az Istentől van, az látta az Atyát. Bizony, bizony, mondom nektek: Aki hisz bennem, annak örök élete van. Én vagyok az élet kenyere. Atyáitok mannat ettek a pusztában, mégis meghaltak. Ez a mennyből alászállott kenyér, aki ebből eszik, nem hal meg.

Jn 6,35-51



„Én vagyok az élet kenyere – felelte Jézus. – Aki hozzám jön, többé nem éhezik, s aki bennem hisz, nem szomjazik soha. De megmondtam, hogy bár láttok, mégsem hisztek. Minden, amit nekem ad az Atya, hozzám jön. S aki hozzám jön, nem taszítom el. Mert nem azért szálltam alá a mennyből, hogy a magam akaratát tegyem meg, hanem annak akaratát, aki küldött. Annak, aki küldött, az az akarata, hogy abból, amit nekem adott, semmit el ne veszítsek, hanem feltámasszam az utolsó napon. Mert Atyámnak az az akarata, hogy mindenki, aki látja a Fiút és hisz benne, örökké éljen, s feltámasszam az utolsó napon.” A zsidók elkezdtek zúgolódni, amiért azt mondta: „Én vagyok a mennyből alászállott kenyér.” Így érveltek: „Nem Jézus ez, Józsefnek a fia, akinek ismerjük apját, anyját? Hogyan mondhatja hát, hogy a mennyből szálltam alá?” Jézus azonban így szólt: „Ne zúgolódjatok egymás között. Senki sem jöhet hozzám, ha az Atya, aki küldött, nem vonzza, s én feltámasztom az utolsó napon. Megírták a próféták: Mindnyájan Isten tanítványai lesznek. Mindenki, aki hallgat az Atyára és tanul tőle, hozzám jön. Nem mintha valaki is látta volna az Atyát, csak aki az Istentől van, az látta az Atyát. Bizony, bizony, mondom nektek: Aki hisz bennem, annak örök élete van. Én vagyok az élet kenyere. Atyáitok mannat ettek a pusztában, mégis meghaltak. Ez a mennyből alászállott kenyér, aki ebből eszik, nem hal meg.

Jn 6,35-51

HAJNALKÖSZÖNTŐ

Ezt egy lelki gyakorlat végére ajánljuk, új kezdetekhez, a lelki gyakorlat utáni megújulás elindításához. A gyakorlat egy séta a napfelkelte előtt, a napfelkelte átélése és a belső rezdülések lejegyzése. A napfelkelte a természetben, és az erőfeszítés, amit azért teszünk, hogy lássuk, kiemel a hétköznapiakból. A gyakorlat színesíthető más elemekkel, mi itt csak egy alapot nyújtunk ehhez.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	gyakorlat
SZÜKSÉGES IDŐ	90 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	fűzet toll pokróc mindenkinek zseblámpa
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK E gyakorlat esetében az előkészítés kiemelten fontos. Egyrészt mindenképp még hajnalhasadta előtt ki kell érni. Nézzük ki előre, hogy hány óra hány perckor kel a Nap a kiszemelt reggelen. Másrészt fontos, hogy olyan helyet válasszunk, ami nincs túl messze a szállástól és ahonnan jól lehet látni kelet felé, ahogy a kelő Nap feltűnik a horizonton. A résztvevőket is előre készítjük fel, hogy korán fognak kelni, melegen öltözzenek, vigyenek magukkal fűzetet és tollat. Feküdjünk le előző este korán. Fél órával az adott időpont előtt érijünk ki. Az a legjobb, ha a gyakorlat utána rögtön reggelihez lehet ülni.

INSTRUKCIÓK Induljunk el a szállástól még sötétben. Ha szükséges, használhat a csoport zseblámpát, de épp csak annyit, hogy az utat lássuk, nem szükséges bevilágítani az erdőt. Ha a Hold fénye erős, menjünk inkább lámpa nélkül. Ha a csoport rávehető, menjünk csendben. Amikor megérkeztünk a kiválasztott helyre, mindenki üljön le, kelet felé nézve. Adjuk oda mindenkinek a kiosztandó kérdéseket. Amíg várjuk a napfelkeltét, énekelhetünk zsoltárokat, vagy taizéi énekeket. Fontos, hogy maradjon meg a várakozás öröme, hangolódjunk. Ahogy elkezd kibújni a Nap, és már van fény is, mindenki írhat a saját fűzetébe.

A reggeli írás egy jó lehetőség friss gondolatainkat, érzéseinket leírni magunknak. A gyakorlat után bízathatunk mindenkit, hogy a korai kelés és az erőfeszítés ellenére is megéri ilyen hétköznapi csodákért elindulni a meleg ágyból. A csodáért olykor nekünk is tennünk kell.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?

Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?



Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?



Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?



Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?



Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?



Egy pár szóban vagy mondatban írd le, most hogyan érzel.

- × Ha fáradt is vagy, hogyan tekintesz a mai napra?
- × Milyen volt Istennel a kapcsolatod mostanában?
- × Miből kaptad a legtöbbet mostanában?
- × Miből adtad a legtöbbet?
- × Mi érintett meg mostanában?
- × Milyen ajándékot kaptál, amit továbbadnál a jövőben másoknak?
- × Kinek adnád tovább?

KÖZÖS HÁLAADÓ IMA A TEREMTÉSÉRT

A hálaadó ima az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy a teremtés dicsérete részesévé váljon egyéni vagy közösségi imaéletünknek. Történhet kötött és szabad formában is, de ezen túlmenően is személyessé tehető a résztvevők számára. Itt egy zsoltárral szól a hálaima. A hálaadó imádság jó lezárása vagy betetőzése lehet egy napnak vagy programnak, mint egy hosszú kirándulás vagy egy kerti munka.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	közösségi ima
SZÜKSÉGES IDŐ	10-30 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 10 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	kis papírok tollak
ÉLETKOR	12+

ELŐKÉSZÜLETEK

A hálaadás alapvetően irányulhat bármire, „hiszen Istennek minden teremtménye jó, és semmi sem megvetendő, amit hálaadással veszünk magunkhoz, mert az Isten tanítása és az imádság megszenteli” (1Tim 4,4-5). Ezúttal szeretnénk a teremtés ajándékaira fókuszálni – a természetre, az időjárásra, a föld termésére, az emberi munka gyümölcsére.

A szabadban imádkozunk, bármilyen hely alkalmas lehet erre. Állhatunk körben, de nagy hatása van annak is, ha egy irányba fordulunk. Hallgassuk a természet hangjait, a szél zúgását, hagyjuk, hogy feltöltsön erővel a nap fénye, felmelegítsen és simogasson a szél.

INSTRUKCIÓK

- 1 • Mindenki helyezkedjen el egy számára kényelmes pozícióban - ülve, állva vagy térden. Azért imádkozunk, hogy a teremtés sebei begyógyuljanak, hogy rendezzük kapcsolatunkat Istennel, embertársainkkal és a teremtett világgal.
- 2 • Mindenkinek osszuk ki a zsoltár szövegét előzetesen. Jelöljük be vagy beszéljük meg melyiket ki olvassa, vagy haladhatunk szimplán körben is.
- 3 • A zsoltárolvasás előtt hagyjunk pár percet, amíg mindenki lélekben is megérkezik. Kezdhetünk énekkel vagy csendes egyéni imával. Ezután olvassuk fel közösen a zsoltárt, mindenki a neki szánt részt. Az egyes részek között tartson mindenki szünetet. Ha a zsoltár végéhez értünk, újra folytassuk csendes imával vagy énekkel. A zsoltárt mondhatjuk vagy énekelhetjük is.
- 4 • A zsoltár végén lehet hangosan hálát adni Istennek, aki szeretne. Esetleg megfogalmazhatunk egy ígéretet, miképpen fogjuk segíteni, óvni, kímélni a teremtett világot, miképpen leszünk részesei a teremtés gazdagításának.
- 5 • Korosztálytól függően 5-30 perc csendet tartunk, mindenki engedheti hatni magára a természetet.

KIOSZTANDÓ ANYAGOK ↓

104. ZSOLTÁR. A TEREMTÉS HIMNUSZA

Áldjad, lelkem, az Urat! Uram, Istenem, mindennél nagyobb vagy! Fönségbe és méltóságba öltözöl,

a fény, mint köntös, úgy fog körül. Az eget kifeszíted, mint a sátrót, lakóhelyed a vizek fölött rendezted be. A felhőket fogatként használod, a szelek szárnyán szállsz tova.

A szeleket követeddé teszed, a haragos villámot szolgálddá.

A földet biztos alapra helyezted, nem inog meg az idők folyamán.

Vizek árjával vetted körül, a hegyeket is vizek borították.

De parancsodra visszafolytak, s megremegtek mennydörgő hangodra.

A hegyek kiemelkedtek, a völgyek leszorultak arra a helyre, amelyet nekik szántál.

Határt szabtál nekik, amit nem lépnek át, nem önthetik el többé a földet.

Te öntöd a források vizét patakokba, a hegyek közt csörgedeznek.

Inni adsz a mező vadjainak, a szomjas vadszamár merít belőlük.

Az ég madarai partjaikon laknak, az ágak közt zengik énekük.

A hegyeket kamráid vizéből öntözöd, eged gyümölcsével a földet jóltartod.

Fűvet nevelsz az állatoknak, és növényeket, hogy az ember jóllakhasson; hogy a földből kenyeret nyerjen,

a szívét meg borral vidíthassa, hogy az olaj kenetül szolgáljon fejére, s a kenyér erőt kölcsönözön neki.

Az Úr fái is teleszívják magukat, a Libanon cédrusai, melyeket ültetett.

A madarak rakják ott fészüküket, tetejükön a gólya tanyázik.

A zergéé a hegyek magaslata, a borz a sziklák közt rejtőzik.

Te alkottad a holdat, hogy az időt mérje, és a nap is tudja, mikor nyugodjék le.

Te hozod a sötétséget és ránk köszönt az éj, s az erdő vadjai körülhúznak.

Az oroszlánkölykök zsákmányért ordítanak, Istentől követelik táplálékukat.

De ha a nap fölkel, mind visszavonulnak, és elrejtőznek a barlangokban.

Az ember elindul a munkája után, hogy dolgozzék az est beálltáig.

Milyen sokrétű a te műved, Uram! Mindent bölcsességedben alkottál, s a föld teremtményeiddel van tele.

Nézd, mily nagy és széles a tenger, benne az élőlények nyüzsgő sokasága, kicsi és nagy állatok serege.

Rajta járnak a hajók, s ott kóborol a leviatán is, amit teremtettél, hogy a tengerben kergetőzzék.

Rád vár minden élő, hogy ételt adj nekik a kellő időben.

Megadod nekik, és ők összegyűjtik, kitárod kezéd, s eltelnek javakkal.

De ha elrejtéd arcodat, félelem szállja meg őket. Ha megvonod éltető erődöt, elpusztulnak és a porba térnek.

Ám ha kiárasztod lelkedet, fölébrednek, és megújítod a föld színét.

Dicsőség legyen az Úrnak mindörökké, örüljön az Úr műveinek!

Ha letekint a földre, az megremeg, ha megérinti a hegyeket, azok füstölnek.

Egész életemben az Úrnak énekelek, zsoltárokkal dicsérem, amíg csak vagyok.

Találjon tetszésre nála énekem, hisz az Úrban lelem örömöm.

KÖZÖSSÉGI HÁLAADÁS

A hálaadó ima az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy a teremtés dicsérete részesévé váljon egyéni vagy közösségi imaéletünknek. Történhet kötött és szabad formában is, de ezen túlmenően is személyessé tehető a résztvevők számára. Ez itt egy szabad, egyéni megosztáson alapuló hálaadás lesz. A hálaadó imádság jó lezárása vagy betetőzése lehet egy napnak vagy programnak, mint egy hosszú kirándulás vagy egy kerti munka.

TÉMA	Ajándék/ajándékozottság
TÍPUS	közösségi ima
SZÜKSÉGES IDŐ	20 perc
RÉSZTVEVŐK SZÁMA	legalább 5 fő
SZÜKSÉGES ELŐZETES TAPASZTALAT	nem szükséges
ESZKÖZÖK	kosár dekoráció kis papírok toll
ÉLETKOR	14+

ELŐKÉSZÜLETEK

A hálaadás alapvetően irányulhat bármire, „Hiszen Istennek minden teremtménye jó, és semmi sem megvetendő, amit hálaadással veszünk magunkhoz, mert az Isten tanítása és az imádság megszenteli” (1Tim 4,4-5). Ezúttal szeretnénk a teremtés ajándékaira fókuszálni – a természetre, az időjárásra, a föld termésére, az emberi munka gyümölcsére.

A szabadban imádkozunk, bármilyen hely alkalmas lehet erre. Álljunk körben, középre helyezhetünk kis kosarat (lehet tál vagy üveg is) a háláknak. Köré, mellé, helyezhetünk dísz vagy mécsest, de lehet köveket, lehullott leveleket, terméseket, ágakat is használni, amit a természet nyújt számunkra.

Ha olyan közösséggel dolgozunk, akiknek még nincs tapasztalata, érdemes közösen megépíteni ezt a középponti díszet, ez is segít személyessé tenni. A lenti instrukciók csak egy lehetőséget írnak le, szabadon alakítható a közös ima. Törekedjünk a személyes hálaadás kifejezésének lehetőségét megteremteni a résztvevők számára.

INSTRUKCIÓK

- 1 • Készítsük el közösen a kör középpontjában álló díszet. Bízunk a résztvevők kreativitására, hogy hogyan lesz szép, egyedül arra figyeljünk, hogy ne vonja el a figyelmet valamilyen túlságosan látványos részlet. Ha megoldható, végezzük ezt a munkát csendben.
- 2 • Amikor kész a díszítés, mindenki üljön le körben. Osszuk ki a papírokat és az íróeszközöket.
- 3 • A hálaadást kezdhethetjük énekkel, majd csendet tartunk. Elővezethetünk egy hálaadást a teremtésért, a teremtett világért. Hallgassuk a természet hangjait, a szél zúgását, hagyjuk, hogy feltöltsön erővel a nap fénye, felmelegítsen és simogasson a szél.
- 4 • A csendben mindenki írjon fel valamit a teremtésből, amiért hálás. A papírokat betehetjük a kosárba és meg is oszthatjuk hangosan, de nem kötelező. A zsoltár végén lehet hangosan hálát adni Istennek, aki szeretne. Esetleg megfogalmazhatunk egy ígéretet, miképpen fogjuk segíteni, óvni, kímélni a teremtett világot, miképpen leszünk részesei a teremtés gazdagításának.
- 5 • Zárjuk énekkel vagy kötött imával.