

BELSŐ UTAK

FACILITÁTORI

KÉZIKÖNYV

A FENNTARTHATÓSÁG TANULÁSÁNAK GYAKORLATI MODELLJE

AZ ANGOL NYELVEN MEGJELENT KÉZIKÖNYV KIVONATA
TRÉNEREKNEK, FACILITÁTOROKNAK ÉS OKTATÓKNAK
TANULÁSMÓDSZERTAN, FOGLALKOZÁS TERVEK ÉS FACILITÁTORI
TIPPEK TANULÁSI FOLYAMATOK TERVEZÉSÉHEZ



A KÉZIKÖNYVET ÖSSZEÁLLÍTOTTA:

Kasia Stępień, Paulina Łużecka, Fernanda Paiva, Debora T. Stenta, Sara Galeotti, Helena Kosková, Honza Látal, Jana Stará, Gyula Szabó, Rob Dreaming, Paola Bortini, Peter Hofmann, Ági Berecz, Krisztina Pásztor, Ilze Jēče, Santa Krastiņa.

A KÉZIKÖNYVET ÖSSZEÁLLÍTOTTA:

Sara Galeotti

A "BELSŐ UTAK A FENNTARTHATÓSÁG FELÉ - Innovatív megközelítések a fenntarthatóság tanulásában" c. nemzetközi felnőtt tanulási stratégiai partnerség projekt terméke.
www.innerpathways.eu

Megjelent 2020-ban



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Az Európa Tanács támogatása nem jelenti azt, hogy a Tanács egyetért a kiadványban közölt tartalmakkal. A tartalom teljes egészében a szerzők álláspontját képviseli, az Európa Tanács nem vállal felelősséget az abban közölt tartalmakért.

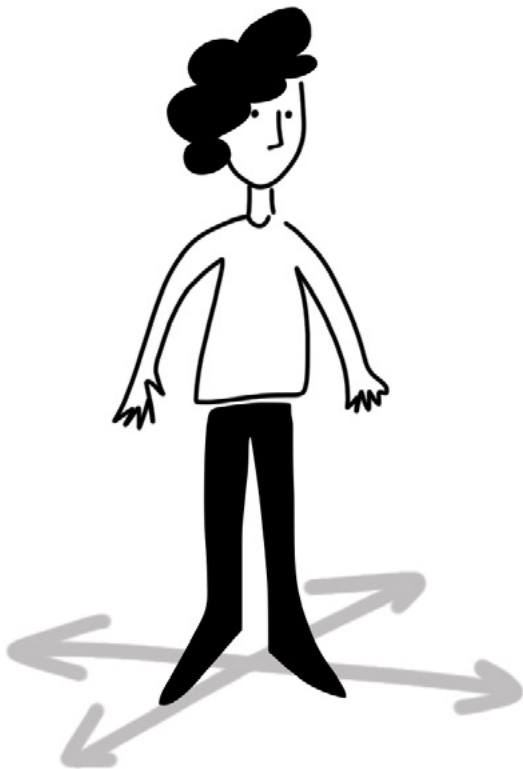
**A kézikönyv Creative Commons licensszel ellátott mű,
kereskedelmi forgalomba nem hozható.**

Jogodban áll megosztani, másolni és terjeszteni, építeni rá és beépíteni munkádba, azzal a feltétellel, hogy betartod a következő elvárásokat: az eredeti forrás megjelölésével, a Creative Commons engedély megjelölésével, feltüntetve, ha változtatások történtek az eredeti szöveghez képest. A kiadványt nem használhatod fel kereskedelmi forgalomban. Ha az eredeti tartalmat megváltoztatod, az új tartalmat szintén a Creative Commons ingyenes terjesztésének keretében kell továbbadni.

TARTALOM

AZ IRÁNYOK MEGHATÁROZÁSA	2
A BELSŐ UTAK KÜLDETÉSE	3
BEVEZETÉS A BELSŐ UTAK FACILITÁTORI KÉZIKÖNYVBE	6
ELMÉLETI HÁTTÉR	10
GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE	17
ELŐSZÓ A GYAKORLATOKHOZ	18
COUNCIL - A FIGYELEM KÖRE	19
LABIRINTUS SÉTA.....	21
ZARÁNDOKÚT	23
A FALU	25
THRESHOLD WALK (SÉTA A KÜSZÖBÖN TÚL)	27
JÓLLÉT LETÁR.....	29
TÁGULÓ KÖRÖK	31
MÉLYÖKOLÓGIA CSOPORTMUNKA	33
A PROJEKT HÁTTERE	35

AZ IRÁNYOK MEGHATÁROZÁSA



A BELSŐ UTAK KÜLDETÉSE

KIK VAGYUNK?

RÓLUNK

Nem formális tanulási folyamatokkal dolgozó facilitátorok és oktatók nemzetközi csoportja vagyunk. Különböző szakmai irányokból érkezünk, többek között a közösségi döntéshozatal, tudományos kutatás és aktivizmus területeiről. Európa hat országának hét civil szervezetét képviseljük, csapatunkban sokféle szemlélet, kompetencia, nézőpont és háttér jelenik meg. Ami közös bennünk, az egy szebb világ közös víziója, egy fenntartható jövő képe, amelyben az ember az Élet teljességével harmóniában él.

Hiszünk benne, hogy az átmenet a fenntarthatóbb világba lehetséges, és hogy ennek a belső átalakulás fontos része. Saját egyéni utunkon az Inner Pathways projekt keretében megosztott gyakorlatok, eszközök, történetek meghatározóak voltak. Mindezen eszközök és gyakorlatok táplálják saját belső változásunkat, irányítják utunkat és vezetik cselekedeteinket egy élhetőbb világ felé.

MIÉRT?

JÖVŐKÉPÜNK EGY FENNTARTHATÓ, REGENERATÍV VILÁGRÓL

Az emberiség történetének ezen a fordulópontján közösen dolgozunk azon a rendszerszintű változáson, amire meggyőződésünk szerint szükség van ma a világban. Mély aggodalmat érzünk a Föld erőforrásainak túlhasználata, valamint a klímaváltozás, társadalmi igazságtalanságok, légszennyezettség és a fajok kihalása miatt. Csatlakozunk a globális mozgalomhoz, mely egy életet támogató társadalomért dolgozik. Egy társadalomért, amely tisztelettel viseltetik a természet összetett és bonyolult egyensúlya iránt. Ennek az egyensúlynak a fenntartásán fajunk és a többi faj túlélése múlik. Erőt merítünk abból, hogy világ szinten mennyi elkötelezett cselekvést látunk a globális ökológiai, társadalmi és politikai változások előmozdítása felé, a legapróbb életmódbeli változásoktól

egészen a társadalmunk szövetének átstrukturálásig. Egyetértünk azokkal, akik szerint van még lehetőség a változtatásra, a cselekvésre és bolygónk természetes egyensúlyának helyreállítására.

MIT CSINÁLUNK?

A BELSŐ UTAK MEGKÖZELÍTÉS

Hiszünk benne, hogy oktatóként, facilitátorként fontos szerepük van a fent említett globális átalakításban. A mi megközelítésünk a BELSŐ UTAK megközelítése. Meggyőződésünk, hogy a regeneratív társadalom felé való átalakuláshoz belső átalakulás szükséges. Belső átalakulás, mely kimozdít önös érdekeinkből, az elkülönült egyén perspektívájából, melyre visszavezethető az elidegenedés, a versenyszellem és a természeti erőforrások túlhasználata. A belső átalakulás az egymással és az élet egészével való összekapcsolódottságunk tudatához vezet, amely együttműködésre, a magukról, egymásról és Földünkről való gondoskodásra és kölcsönös tiszteletre sarkall. Hiszünk benne, hogy ebből a tudati váltásból organikusan, természetes módon születnek meg a fenntartható, hosszútávú megoldások. Saját példáink alapján azt látjuk, hogy a belső változás megnyilvánul a külső világban is, amely túlmutat az egyén jóllétén, gyógyítja az emberi kapcsolatokat, munkahelyeket és közösségeket. Hiszünk benne, hogy a belső változás így hozzájárul a béke és harmónia megteremtéséhez a világban.

HOGYAN?

ÚJRAKAPCSOLÓDÁS A GYAKORLATBAN

A belső utak megközelítés olyan gyakorlatokra épül, melyek segítenek újrakapcsolódnunk önmagunkkal, természetes környezetünkkel és egymással. A gyakorlatok segítségével elérkezhet hozzánk az a belső felismerés, hogy mindannyian a Természet elválaszthatatlan részei vagyunk, és létünk mélyen összekapcsolódik más élőlények létével. Ehhez az újrakapcsolódáshoz szükséges, hogy belső erőforrásainkat folyamatosan újratöltsük, saját magunkat folyamatosan regeneráljuk. Összekapcsolódottságunk megtapasztalása nem pusztán egy intellektuálisan felfogott igazság, melyre elég egyszer rádöbbenünk. Mindez egy folyamat, melyben folyamatosan emlékeztetjük magunkat, mélyítjük

kapcsolódásunk érzetét, növeljük belső erőnket és újratöltjük a cselekvéshez szükséges energiánkat. Az újrapcsolódáshoz a gondolkodó elménknél mélyebb forrásból merítünk energiát, az emberi lét teljességéből. Testi szinten megélt tapasztalások vezetnek az életmódunk átalakításához.

Felismertük, hogy nincsen egyetlen út mindenki számára. Ahogyan egy régi mondás tartja: "száz ösvény vezet fel a hegyre, és nem számít, melyiken indulsz el, ugyanoda érsz."

Reméljük, hogy a Belső Utak projekt inspirációt ad utad folytatásához.

BEVEZETÉS A BELSŐ UTAK FACILITÁTORI KÉZIKÖNYVBÉ

ISMERŐSEN CSENG A BELSŐ UTAK KÜLDETÉSE?

**HASONLÓAN LÁTOD A VILÁG JELENLEGI HELYZETÉT, ÉS
SZERETNÉL RÉSZESE LENNI A MEGOLDÁSNAK?**

**VAN MÁR NÉMI TAPASZTALATOD AZ OKTATÁS
TERÜLETÉN?**

**INSPIRÁCIÓT KERESEL AHHOZ, HOGY MÁSOKAT A
REGENERATÍV, FENNTARTHATÓ ÉLET FELÉ VEZETŐ BELSŐ
ÚTJUKON KÍSÉRJ?**

A kézikönyvet trénereknek, facilitátoroknak, oktatóknak, vezetőknek ajánljuk, akik az oktatás területén tevékenykednek. Olyan oktatóknak, akik rendelkeznek már némi tapasztalattal a belső, szemléletbeli változásra irányuló tanulási folyamatok tervezésében és akik felismerték, hogy a külső cselekvéshez belső átalakulás szükséges. Amikor a kézikönyvben a "facilitátor" kifejezést használjuk, akkor mindannyiunkhoz szólunk, hozzád, hozzánk, beleértve a trénereket, oktatókat, csoportvezetőket.

A kézikönyv célja, hogy társad legyen az utadon, ott legyen amikor szükséged van rá, azt kínálva, amire éppen szükséged van, ha a belső utak megközelítése alapján tervezel tanulási folyamatokat. Reméljük, hogy inspirációt és új ötleteket nyújt neked, amelyekkel gazdagíthatod, kiegészítheted a tervezett programot, és kreatív módon, új fényben láthatod azt, amit tanulóidnak kínálsz.

Ez a könyv meghívás cselekvésre, hogy oktatói munkáddal hozzájárulj a világban végbemenő pozitív változásokhoz, hogy az általad kínált tanulási lehetőségek a világ jelenlegi helyzetére választ kínálva a fenntartható, regeneratív jövő felé mutassanak.

Ez a mi történetünk, mindaz amit leírtunk, a kézikönyv létrehozása közben történt. Kívánjuk, hogy lelj örömet a saját utadban, találd meg saját kapcsolódásodat, és gazdagítson mindaz, amit a könyvben találsz.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KÉZIKÖNYVET?

Javasoljuk, hogy először olvasd el a Belső Utak küldetését, amely megközelítésünk alapjául szolgál. Ha egybehangzik a saját küldetéseddel, indulj el a könyvben, bármelyik részt választhatod, amelyik érdekelt.

MILYEN KONTEXTUSBAN HASZNÁLOD A KÖNYVET?

MIRE VAN ÉPPEEN SZÜKSÉGED?

MI AZ, AMI FELKELTI A FIGYELMEDET?



Az **IRÁNYOK MEGHATÁROZÁSA** részben megismerkedhetsz a Belső Utak megközelítéssel, küldetésünkkel, és megértheted a munka elméleti hátterét.



A második részben, a **FACILITÁTORI SEGÉDLETBEN** tanácsokkal látunk el, hogyan vezethetsz a Belső Utak megközelítésén, és tágabb értelemben a nem formális tanuláson alapuló programokat.



A harmadik rész, a **KURZUS FELÉPÍTÉSE** ismerteti, hogyan építhetsz fel egy Belső Utak kurzust, és egy konkrét példán keresztül részletes útmutatót is kínál a 2020 tavaszán megvalósított online kurzus tervét.



A negyedik rész, a **GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE** - gyakorlatokat és inspirációt kínál, amelyekkel bővítheted tréneri módszereidet. A gyűjtemény tartalmaz a projekt során létrehozott két különleges eszközt, a Módszer Mandalát és a Jóskockát. A Módszer Mandala olyan kreatív eszköz, melynek segítségével kombinálhatod a tanulási módszereket, technikákat és formákat. A Jóskocka egy intuitív eszköz, amely új nézőpontot kínálhat tanulási folyamatok összeállításához..

A **FÜGGELÉKBEN** az elméleti háttérhez és a kézikönyvben említett emberekhez kapcsolódó irodalomjegyzéket találsz, valamint definíciókat az általunk használt kulcsszavakról.

Ha érdekel a Belső Utak projekt, honlapunkon további inspiráló kiadványokat találsz:

- [Belső Utak Történetek Könyve](#), melyben olyan gyakorlatokat mutatunk be,

melyek a mi életünkre voltak meghatározó hatással,

- [Podcastjainkban](#), vezetett gyakorlatokat, interjúkat és ismeretterjesztő előadásokat találsz a belső utak témáihoz kapcsolódóan,
- Tanulmányunk a regeneratív gyakorlatok hatását mutatja be, a 2020 tavaszán online kurzusunk résztvevőivel végzett kutatás alapján.

A fenti eszközök ingyenesen letölthetők honlapunkról: www.innerpathways.eu.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Mit jelent számunkra a “Belső utak a fenntarthatóság felé”?

Ez a fejezet segít megérteni megközelítésünk elméleti háttérét, és bepillantást enged legfőbb inspirációs forrásainkba. Legelőször is megvizsgáljuk a “Belső utak a fenntarthatóság felé” kifejezés jelentését.

BELSŐ UTAK

Eredetileg a projekt létrejöttét az integrál ökológia keretrendszere inspirálta. Ez az elmélet az ökológiai tanulmányokhoz ad sokirányú megközelítést. Abból indul ki, hogy kizárólag objektív tudományos tények alapján nem lehet teljesen megérteni egyetlen ökológiai témát sem, s így ezeka pozitív cselekvéshez sem elegendőek. Ebből következik, hogy a környezeti fenntarthatóságot szolgáló oktatási segédanyagoknak, melyek a természetes környezetünkkel kapcsolatos attitűdváltást célozzák, szintén szélesebb nézőpontot kell magukba foglalniuk. Ezek a nézőpontok tartalmazzák a szubjektív személyes tapasztalatot és a közösségek által megélt vagy kultúrákra jellemző interszubjektív megélést is. Így a tanulás magába foglalja az esztétikai élményt, pszichológiai folyamatokat, etikai megfontolásokat, kulturális értékeket, kommunikációt valamint az egyén és a közösség szubjektív tapasztalatának megannyi más aspektusát.



Az integrál ökológia négy mezeje Sean Esbjörn Hargens és Michael E Zimmerman munkája alapján

A projekt kezdetén a tanulásmódszertant négy területre terveztük felosztani: ökológia és egyén, szomatikus gyakorlatok, tudatos életmód, közösségi és kommunikációs gyakorlatok. Az eredeti elképzelés jó kiindulópont volt, de gyakorlati szempontból nehéz volt az egyes tanulási gyakorlatokat kategorizálni az integrál térkép négy területének egyikébe. A Belső Utak kifejezés arra utal, hogy a tanulás belső dimenziójával foglalkozunk, az ökológiai témákhoz kapcsolódó egyéni és közösségi szubjektív megélésekkel. Szándékosan

alkalmazzuk a szubjektív tapasztalást, a személyest, a belsőt, a nem megfogható, érzékelt valóságot, mert hiszünk benne, hogy ez bármilyen tanulási folyamat lényege.

Azt is szeretnénk elismerni, hogy egyenként mindannyian, akárkik is vagyunk, bármilyen helyet foglalunk el a globális világkép jelenlegi változásában, mindannyian egyediek vagyunk és megismételhetetlenek. Egyedi az a mód, ahogyan élünk és cselekszünk a világban, ahogyan kifejezzük kreativitásunkat és a Földünk iránti gondoskodásunkat. Az, ahogyan vigasztalásra, közösségre és inspirációra vágyunk, ahogyan újratöltjük energiáinkat és kapcsolódunk másokkal.

A belső, szubjektív megélésünk, tapasztalásunk, kapcsolati hálónk fontos és érvényes életünk minden területén, abban is, ahogyan az ökológiai problémákhoz viszonyulunk. Mindezek megmutatkoznak és fontos szerepet kapnak amikor tanulunk, tanítunk és részt veszünk egy tanulási folyamat kidolgozásában, közösségi programokon és amikor azzal a céllal cselekszünk, hogy a világot egy jobb helyé tegyük.

FENNTARTHATÓSÁG

Az érthetőség kedvéért használjuk projektünk megnevezésében a

FENNTARTHATÓSÁG kifejezést, amely az ENSZ 1987-es jelentésére, a "Közös Jövők" c. munkára utal. Ennek meghatározása alapján a fenntarthatóság jelentése a következő:

FENNTARTHATÓSÁG "OLYAN FEJLŐDÉS, AMELY KIELÉGÍTI A JELEN SZÜKSÉGLETEIT, ANÉLKÜL HOGY VESZÉLYBE SODORNÁ A JÖVŐ NEMZEDÉKEK KÉPESSÉGÉT, HOGY KIELÉGÍTSÉK SAJÁT SZÜKSÉGLETEIKET"

- KÖZÖS JÖVŐNK ENSZ JELENTÉS, 1987

Tisztában vagyunk vele, hogy ez a meghatározás kérdéseket hagy maga után arra vonatkozólag, hogy mit is értünk fejlődés alatt, miért gondoljuk, hogy folyamatosan szükség van rá, valamint hogy számításba vesszük-e az emberen kívüli fajok jelenbeli és jövőbeli szükségleteit.

REGENERATÍV KULTÚRÁK

Röviddel a projekt elindítása után erősen éreztük a hívást, hogy a "fenntarthatóság" mögé nézzünk, és egy olyan felfogás felé mozduljunk el, amely nem csupán az ember, hanem a természet egészének nézőpontját tartalmazza. Olyan felfogásra volt szükségünk, amely az élet fenntartását helyezi középpontba a fejlődés fenntartása helyett. Úgy kezdtünk tekinteni a Belső Utak a Fenntarthatóság Felé projektre, mint egy kiindulóponttra, oktatók hálózatára és tanulási módszerek gyűjteményére, melyek a **REGENERATÍV KULTÚRA** kialakítására törekednek.

Daniel Christian Wahl definícióját kölcsönözve a regeneratív kultúra:

**EGY KULTÚRA KÉPESSÉGE ARRA, HOGY EGÉSZSÉGES
ÖKOSZISZTÉMÁIT TÁPLÁLJA ÉS MEGÚJÍTSA, AMELY A
JÓLLÉT VALÓDI FORRÁSA.**

- DANIEL CHRISTIAN WAHL

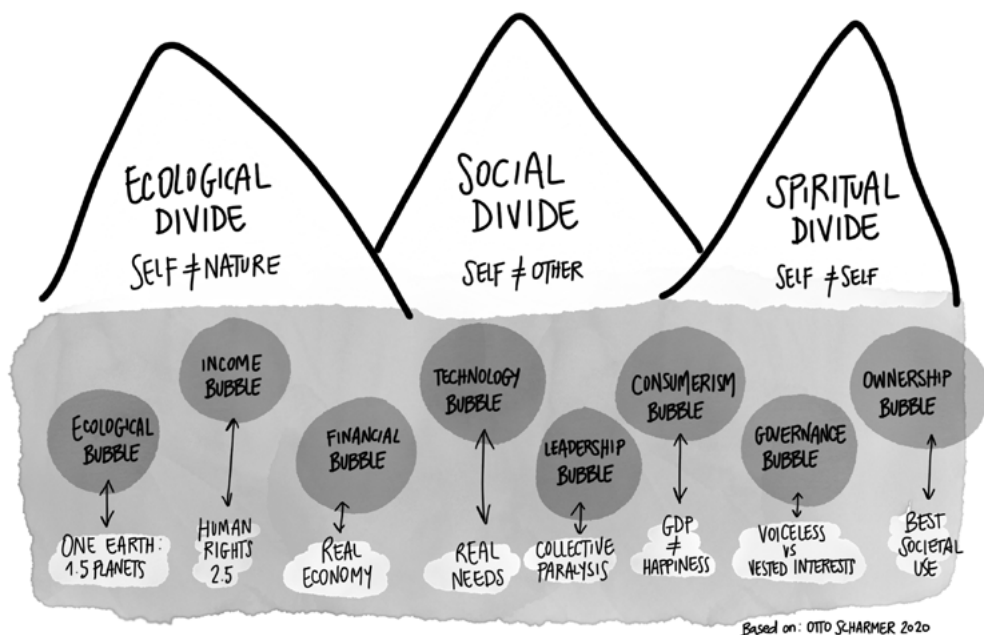
Nevünkben a könnyebb megérthetőség kedvéért megtartottuk a *fenntarthatóságot*, amely szó jelzi hogy merre tartunk, illetve kifejezi tiszteletünket Joanna Macy felé, aki az Életet Fenntartó Társadalom kifejezést megalkotta. Munkája, a *"Work That Reconnects"* facilitátorok számára kínál csoportmunka vezetésére alkalmas eszközöket azzal a céllal, hogy feltárjuk a világ jelenlegi ökológiai helyzetével kapcsolatos érzéseinket és erőt merítsünk a Föld gyógyítását célzó tevékenységekhez.

Alex Nunn, az Extinction Rebellion tagja és "boldogság - aktivista" a vele készült Inner Pathways Podcastban arról beszél, hogy globális kultúránk mennyire degeneratív jellegű, szemben a kíváncsú regeneratív életmóddal. Kultúránk degeneratív abban a tekintetben, ahogyan kizsákmányolja az emberek energiáját, idejét, kapcsolatait és erőforrásait. Arról beszél, hogy tanulnunk kell a természettől és életünk során teljes körforgásokat kell követnünk, amelyekben legalább annyit vissza táplálunk magunkba és a természet többi részébe, amennyit elveszünk tőlük. Iktassunk be mindennapjainkba minket tápláló regeneratív gyakorlatokat, és ilyen módon kezeljük a világot is magunk körül. Arról beszél, milyen fontos hogy időről időre megálljunk, hogy felfedezzük és megértsük az életünkben lévő kimerítő mintákat. Gondoskodjunk magunkról is, amellett hogy a külvilágban cselekszünk, találjuk meg a biztos, állandó belső helyet, ahonnan cselekszünk a globális krízis idején, anélkül

hogy kiégnénk fizikailag, érzelmileg, energetikailag.

AZ ELKÜLÖNÜLTSGTŐL A KÖLCSÖNÖS LÉTEZÉSIG

Úgy látjuk, hogy a Belső Utak része egy tágabb víziónak, egy globális hálózatnak amelynek keretében bolygószerte dolgozunk azért, hogy változzon az emberiség világképe, és radikálisan megújuljon életmódunk. Érzékeljük, hogy a jelenlegi sok szinten megmutatkozó krízis hatalmas dinamikával rendelkezik és fenyegetően sürgető. A válság megmutatkozik az ökológiai, társadalmi, politikai és gazdasági rendszereinkben. Kiterjedt, összetett és kritikus ez a globális válsághelyzet. Versenyre, elszigeteltségre, erővel való elnyomásra és egyenlőtlenségre épül. Ennek a komplex problémahalmaznak egyetlen része sem a valódi ok, mindegyik csupán tünet. A tünetek ugyanannak a jelenségnek a következményei, annak, hogy a Természet egészétől, egymástól, és az élet közösségétől különállónak éljük meg önmagunkat. Otto Scharmer, a "Theory U" elmélet megalkotója úgy írja le ezt az elkülönültséget, mint amelyet három területen érzékelünk: a természettől való különállás ("ökológiai elkülönültség), a többi embertől való különállás (társadalmi elkülönültség) és a magasabb rendű Énünkől való különállás (spirituális elkülönültség).



Abból a belső, csendes helyről, amely mindannyiunk legmélyén megtalálható, egy új történet íródik: a kölcsönös létezés története. A *kölcsönös létezés* szóösszetételt Thich Nhat Hanh, a vietnámi buddhista szerzetes, tanító, író, költő és békeaktivista alkotta. A szó a minden élőlény közötti "összekapcsolódottságot" fejezi ki. A kifejezés még nem található meg a szótárakban.



"Ha költő vagy, tisztán látni fogod, hogy ezen a papírlapon egy felhő lebeg. A felhő nélkül nem lenne eső, az eső nélkül a fák nem nőnek és fák nélkül nem tudunk papírlapot készíteni. A felhő léte alapvető a papírlap létezéséhez. Ha nincs felhő, nincs papírlap sem. Így aztán elmondhatjuk, hogy a felhő és a papírlap kölcsönösen léteznek. A kölcsönös létezés szóösszetétel még nem található meg a szótárakban. Ha összetesszük a kölcsönös és a létezés szót, akkor megkapjuk az új szóösszetételt. A felhő nélkül nincs papírlap, így e két dolog kölcsönösen létezik."

A kölcsönös létezés az alapja a regeneratív kultúráknak, annak, hogy törődjünk a Földdel, törődjünk önmagunkkal és a közösségünkkel. Ez a törődés az élet iránti ösztönös szeretetünkből fakad. A Belső Utak megközelítés arra bátorít, hogy szakadjunk el a megszokástól, amelyben sietve válaszokat keresünk, és engedjünk magunknak időt arra, hogy időt töltsünk a kérdésekkel, az ismeretlennel, és mélyen befelé figyeljünk a belső útmutatásunkra, a kollektív bölcsességünkre. Arra hívunk, hogy találd meg és tápláld magadban azt az autentikus helyet, ahonnan saját, kreatív megoldásaid fakadnak. A Belső Utak podcastjainak néhány gyakorlata elősegíti ezt a kapcsolódást, például a Sit Spot gyakorlat, melynek során a természettel kapcsolódunk, a légzésfigyelés és szerető jószág meditációk ősi hagyományaival valamint a *Way of Council* ősi, újra felfedezett gyakorlatával.

Jelenlegi korunkat a történelem távcsövén keresztül úgy látjuk, mint egy különleges átmeneti időszakot, amelyben a két uralkodó történet között a tudatosságban és világtételekben bekövetkező ugrás fog megtörténni. Ez egy köztes állapot az elkülönültség régi történetéből, mely még nem merült a feledés homályába,

együttal a kölcsönös létezés új története sem bontakozott még ki teljesen. Jelen korunk a szünet a kettő között, a nemtudás helye, egy hatalmas átalakulás. Ebből a szünetből emelkedhet ki sajátos válaszuk jelen korunk globális krízisére, valamint a változásban betöltött egyéni szerepünk is ebben a szünetben kristályosodhat ki. Ez az a hely, ahol meg kell találnunk saját belső utunkat.

Charles Eisenstein szavaival egy *sokkal gyönyörűbb világ* létrejövetelén dolgozunk. Egy világon, amely nem hatékonyabb, nem sikeresebb és nem izgalmasabb, hanem *gyönyörűbb* - mert lelkünk éhezi a szépséget. Mi emberek arra vagyunk kódolva, hogy akkor fejlődjünk, ha szépség vesz körül minket. Az életünkben, környezetünkben, kapcsolatainkban jelenlévő szépség segít nekünk eljutni arra a bizonyos belső, csendes helyre. Arra biztatunk, hogy tápláld ezt a belső csendet, mely a saját autentikus cselekvésed forrása. Bízunk benne, hogy ebben segítségére lesznek az Belső Utak projekt által kidolgozott eszközök.

GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE



ELŐSZÓ A GYAKORLATOKHOZ

Az Útmutatónak ez a része inspiráló példagyűjtemény facilitátoroknak. Szándékosan nem egy kézikönyv kidolgozott, készre formált gyakorlatokkal, sokkal inkább egy eszköztár. Eszközöket ajánlunk, amit mindenki úgy használhat, ahogyan szeretne, és ahogyan képes rá. Az eszköz használatának itt csak egyik módját mutatjuk be, de adunk hozzá további információkat, megmutatunk lehetséges vakfoltokat és nyitva hagyjuk a lehetőséget az adaptációra az igényeidnek és a lehetőségeidnek megfelelően.

Minden gyakorlat tartalmaz egy rövid általános leírást, személyes és online példákkal is bemutatja, milyen eredményt érhetünk el az adott tevékenységgel. Megemlítünk néhány lehetséges buktatót is, a nem kívánt eredmény elkerülése érdekében ezekre is érdemes figyelni.

A példákat nem feltétlenül érdemes lépésről lépésre követni a legjobb eredmény eléréséhez. Inkább alakítható nyílt erőforrásként tekintünk rájuk, impulzusként, amelyek segítik a kreativitást, a képzeletet és a készségeket a testreszabott programok megtervezésében. Bízunk benne, hogy ezt az eszköztárat hasznosítani tudod személyes utadon, melyhez sok sikert kívánunk!

COUNCIL - A FIGYELEM KÖRE

Közösségi gyakorlat, amelynek során mindannyian meghallgatjuk és látjuk egymást egy autentikus, ősi és mégis modern csoportfolyamatban.

MIT HOZHAT

Csoportos tanulási folyamatra és közösségi integrációra kínál lehetőséget egy mindannyiunk számára ismerős formában. Egyszerű irányelveket használ, ritmusa és mélysége biztosítja a befogadást és átláthatóságot. Az emberek körben ülnek, megneveznek egy középpontot, megállapodnak az alapvető szándékokban, beszélő tárgyat használnak és a figyelemarra irányul, hogy résztvevőként, szemtanúként vagy facilitátorként egy közös tanulásban vegyenek részt, ahol eredendően jelen van minden résztvevő bölcsessége. Mindehhez egy adott tér és idő áll rendelkezésre.

PÉLDA

Egy program indításaként – akár naponta, egyfajta „becsekkolásként” leülünk együtt és meghallgatjuk egymás személyes megosztásait – várankozásainkat, álmainkat, érzéseinket és az aktuális helyzettel kapcsolatos reakcióinkat. Meghallgatva egymás történeteit - melyekkel kiépül a bizalom és így egyre többet mutatunk önmagunkból -, elkezdünk összekapcsolódni, amely kevésbé szokott megtörténni az erőltetett, elvárt együttműködések során.

AZ IROKÉZ TÖRZSSZÖVETSÉG MŰKÖDÉSÉNEK, IRÁNYÍTÁSÁNAK EGYIK LEGFONTOSABB GYAKORLATA A COUNCIL VOLT. A HAT NEMZET LIGÁJÁNAK 800 ÉVES ALAPVETÉSE, MELYET THOMAS JEFFERSON AZ EGYESÜLT ÁLLAMOK ALKOTMÁNYÁBA IS ÁTEMELT.

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

Egy rövid napindító becsekkolás. Lehet akár egy non-verbális hang és mozgás kör, így fejezve ki, hogy érezzük magunkat, vagy mindenki kap egy percet a megosztásra...stb.



HOSSZABBÍTÁS

Hosszabb programként egy tréning vagy bármilyen képzés elején, közepén és végén, hogy áttekintsük hol tartunk, mindenki jelen van-e, milyen a résztvevők kapcsolata egymáshoz és a program elemeihez.



ONLINE

Hasonlóan a személyes programokhoz, csak itt a kis szobákat használhatjuk arra, hogy kisebb csoportokban akár hosszabb történetek is elhangozhassanak és aztán visszatérve a nagy körbe megosztjuk egymással a főbb gondolatokat, a gyöngyszemeket, vagy bármi mást, amiről úgy érezzük, hogy a csoportnak hallania kell.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Bár az irányelvek egyszerűek, igyekezzünk megtartani a kört és - egy egyértelmű példával vagy a lényeg kihangsúlyozásával - finoman emlékeztessük ezekre a résztvevőket. Ha például valaki túl hosszan beszél és ezért visszaesik a csoport energiája, vagy ha filozofálni kezd történetmesélés helyett (személyes tapasztalatainak megosztása helyett). Érdeemes játékkal indítani a kört, mielőtt leülünk. Egy-egy alkalom legyen könnyed és ne túl hosszú, amíg a csoport nem szerez elég tapasztalatot a körben.

LABIRINTUS SÉTA

Labirintus építése közösen a csoporttal annak egyéni bejárásához. A labirintus középpontja felé haladva a saját belső középpontunk felé is közelítünk. Jól használható befelé irányuló figyelemhez, inspirációhoz, meditációhoz vagy bizonyos rítusokhoz.

MIT HOZHAT

Ahogy a testünk mozog a labirintus útvonalán, úgy a belső utunkon való haladás tükröződik vissza. Valódi és újszerű felismeréseket hoz, képessé tesz arra, hogy a megszokott mintáinkon és sémákon felülemelkedve gondolkodjunk. A labirintus egy archetipikus szimbólum, ezért könnyen megszólítja a különböző kultúrájú embereket..

PÉLDA

Egy egyhetes képzés alatt készítettünk ágakból egy labirintust és őszi virágokkal díszítettük. Mivel november 2-a, Mindenszentek napja volt, az labirintus sétát azoknak szenteltük támogatásként, akiknek útmutatásra van szükségük. Egyesével sétáltunk befelé, jelképesen legombolyítva Ariadné aranyfonalát, hogy irányt mutassunk nekik, miközben meghatározott személyekért vagy élethelyzetekért mondtunk imákat. Amikor befejeztük, szétbontottuk a labirintust, és az anyagokat visszaadtuk az erdőnek.

**A LABIRINTUS NEM ÚTVESZTŐ, NEM LEHET BENNE
ELTÉVEDNI. CSAK MENNI KELL TOVÁBB AZ ÚTON!**

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

Meditációs séta. A lélegzetünk ritmusát követve lépünk be, meghatározott téma nélkül, nyitottan arra, ami megjelenik - felismerések, a stressz oldódása...



HOSSZABBÍTÁS

Személyes szándékkal készülünk a sétára - amely lehet egy megvizsgálandó kérdés, ünneplés, az életút változását jelző beavatási rítus.



ONLINE

A résztvevők előre elkészítik a labirintusukat, ami lehet egy egyszerű minta is, mint például a spirál. Az instrukciók kiadhatók online, a résztvevők egyénileg sétálnak, de ugyanabban az időben, majd megosztják az élményeiket a teljes körben. A pandémia miatti korlátozások idején csináltuk így a napforduló ünnep alkalmából, amikor nem volt lehetőség a személyes találkozásra..

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Felkészülés, ráhangolódás, meditatív állapotba való kerülés és/vagy a szándék felidézése hiányában előfordulhat, hogy anélkül sétálunk végig az úton, hogy valóban jelen lennénk, és elszalasztjuk a lehetőséget. Olyanná válhat a séta, mintha csak leugranánk a boltba és vissza.



ZARÁNDOKÚT

Séta a tájban meghatározott személyes vagy csoportos szándékkal - mint spirituális gyakorlat, a személyiségfejlődés útja, művészi önkifejezés vagy aktivizmus.

MIT HOZHAT

A Zarándok belép az ismeretlenbe és belemerül az elmélkedésbe, az őt körülvevő környezettel való párbeszédbe. A fizikai erőfeszítés és a séta ritmusa módosult tudatállapotba hozza; a test mozgásával pedig a bensőnkben is megmozdulnak a dolgok.

PÉLDA

Egy két hetes zarándokutat tettünk Santiago de Compostela-ba egy húsz fiatalból álló csoporttal, akik árvaházban, vagy függő családban nőttek fel. Beavatási szertartás volt, a gyermekkorból a felnőttkorba léptek. Csoportosan sétáltunk, és a Santiago-ba érkezés előtti három napban szétváltunk és egyénileg mentünk tovább. Ezután még két napot töltöttünk együtt, hogy megosszuk és kiteljesítsük az élményt. Az erőteljes belső út mellett nagyon megerősítő volt az a kézzelfogható élmény, hogy felülkerekedünk az út kihívásain, hogy nem adjuk fel, és hogy vigyázunk magunkra és a másokra. Jelképes próbája volt a függetlenségnek, a szabadság és a felelősség kezelésének.

1993-BAN FRANTIŠEK SKÁLA CSEH MŰVÉSZ 850 KM-T SÉTÁLT PRÁGÁBÓL VELENCÉIG, HOGY KÉPVISELJE CSEHORSZÁGOT A 45. VELENCEI BIENNÁLÉN. RAJZOKAT, TÁRGYAKAT ÉS NAPLÓ BEJEGYZÉSEKET ÁLLÍTOTT KI AZ ÚTJÁRÓL.

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

Fél napos séta a képzés végén - az élmény integrálására és hogy ötletek szülessenek arra vonatkozóan, hogyan lesz mindez használható a saját közösségeinkben. Jó felmászni egy hegyre - a táj látványa segíti a téma és az eredmények áttekintését.



HOSSZABBÍTÁS

Több hónapos zarándokút háborús övezetben élő emberek iránti szolidaritásunk kifejezésére, az úton élő helyi közösségekért szervezett eseményekkel összekötve.



ONLINE

Zarándokutat akár otthon is lehet tenni - körkörösén sétálni valami körül, oda-vissza, vagy véletlenszerűen... Ez megvalósítható online is, utána pedig teret tudunk adni a megosztásnak.

Egy másik mód lehet a zarándoklás irányelveinek a felvétele, amit aztán az út során meg lehet hallgatni, vagy az emberek telefonon keresztül kalauzolója, miközben a természetben vannak.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Egy személy vagy egy csoport zarándokúton való vezetése nemcsak facilitátori készségeket kíván, hanem komoly logisztikai előkészületeket is - Hova mentek? Hol alszotok? Mit esztek? Fontos figyelembe venni, hogy kivel sétálsz és mit akarsz csinálni az úton, hogy a megfelelő szintű kihívást válaszd mind az út hossza és a nehézsége tekintetében.

A FALU

Ez a tevékenység a Social Presencing Theater megközelítés központi módszere. Egyszerű, ugyanakkor mély is. A Falu arra hív egy csoportot, hogy legyenek együtt egy nyitott de behatárolt térben - "A csoport falujának a központi terén."

A csoport összegyűlik 20 percre feladat vagy cél nélkül, de csökkentett cselekvési "szótárral": állás, ülés, fekvés, séta, fordulás; mindez beszéd nélkül. Az általános cél a csoport fizikai jelenléte, a test, a láthatatlan aspektusai és az ezek között lévő érzékelési mező segítségével.

MIT HOZHAT

A Falu egyértelmű hozadéka az, hogy fény derül a csoportdinamikára. Az interakciók mintái, az egyéni hozzájárulások formái, a kezdeményezés és követés dinamikája, a befogadás és kizárás aspektusai, és sok más konstelláció válhat láthatóvá és bemutathatóvá.

PÉLDA

Egy ötnapos csoportmunkáról szóló trénerképzésen minden nap beiktattunk egy falu- gyakorlatot. Először az vált nyilvánvalóvá a csoport számára, hogy a közöttük lévő változó dinamika hogyan tükröződött vissza a falu különböző variációi által napról napra. Másodszor, mind személyes, mind csoport szinten kiváló alapul szolgált a tanuláshoz és ahhoz, hogy láthatóvá váljanak a berögzült közreműködési minták, az elképzelések arról, hogyan mutatkozik meg egy csapat mibenléte, valamint tudatosuljon a cselekvés és a megfigyelés, vagy a központ és a periféria minőségének érzékelése.

Minden egyes Falu előtt bemelegítettünk egy olyan gyakorlattal, ami segített az embereknek megérkezni a testükbe - az "Ismeretlennel való tánc"-ot használtuk, ami ugyanazt a megközelítést alkalmazza. Mindig más visszajelzési formát használtunk befejezőként, a feltett kérdések és a csoport nagyságától függően.

A TESTBEN INTELLIGENCIA VAN.

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

A Falu időtartamát le lehet rövidíteni 15 vagy 10 percre (de nem kevesebbre).

A FALU TÉMÁJA

Ha beleillik a kontextusba, lehet témát adni a Falunak és akár egy tárgyat is be lehet vinni, ami a Falu témáját szimbolizál.

ÜDVÖZLÉS

Be lehet hozni az "Üdvözlés" elemét a falu szótárába - a hagyományos "japán" stílus speciális formájával (egymás szemébe nézés, meghajlás, majd újra egymás szemébe nézés). Az első Faluba jobb még nem behozni.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Akik számára nem ismerősek, vagy kényelmetlenek a fizikai alapú tevékenységek, azok zavarba jöhetnek, vagy összezavarodhatnak ettől a gyakorlattól - ezért a bevezetés és az egyszerű bemelegítő testgyakorlatok az elején létfontosságúak.

THRESHOLD WALK (SÉTA A KÜSZÖBÖN TÚL)

A természet tükrének használata a mélyebb megértéshez, felismerésekhez a résztvevő által feltárni kívánt kérdés kapcsán.

MIT HOZHAT

Ha a természetben meghatározott időt egyedülletben töltünk egy kérdéssel vagy szándékkal, ha lelassulunk és figyelmet szentelünk az elmélkedő utazás alatt felmerült tükörképnek, lehetőségünk nyílik hozzáférni saját bölcsességünkhöz, felismerésekhez és válaszokhoz. Ha megosztjuk történetünket a közösséggel és hagyjuk azt mások által visszatükrözni, nagyobb rálátást kapunk az élményre, megerősödik a bizalmunk és a közösséghez való tartozásunk érzése. Előhívja a természethez való kapcsolódásunk érzését is.

PÉLDA

A résztvevők leültek a körbe és megosztották a felfedezésre váró témájukkal kapcsolatos történetüket. A megosztást egy egyértelmű kérdéssel vagy szándékkal zárták, amelyet magukkal vittek a sétára. Elindultak egyesével, egy szimbolikus küszöböt átlépve, amelyet ők építettek vagy találtak. Ezzel jelölték az útjuk kezdetét. Arra kértük őket, hogy inkább a testükre vagy az érzéseikre támaszkodjanak, amikor eldöntik, hogy mit csinálnak, vagy merre mennek. Hogy tartsák meg a tudatosságuk szintjén a séta során történeteket de magát a kérdést engedjék el. Arra hívtuk őket, hogy hagyják maguk mögött mindazt, ami elterelné a figyelemüket, és hogy a séta közben ne kommunikáljanak egymással. Egy órával később visszatértek ugyanazon a küszöbön keresztül, újra leültek a körbe, és egyenként megosztották, mi történt velük. Hét perc állt mindegyikük rendelkezésére, amely magában foglalta a facilitátorok vagy a csoport által ajánlott visszajelzést is, ha úgy akarták.

MIKÉNT BENT, ÚGY KINT.

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

A séta történhet az indulás előtti megosztókor nélkül is, ha a résztvevőknek van ideje, hogy ráhangolódjanak a szándéukra, vagy a kérdéseikre és egyértelmű irányelveket kapnak azzal kapcsolatosan, hogy mi a teendő. Az azonban fontos, hogy visszahozzák és megosszák a történeteiket.

A tükrözés/visszajelzés extra elem. Elég lehet az is, ha a résztvevők meghallgatva és látva érzik magukat (azaz megoszthatják a történetüket). Ez függ a körülményektől, a céloktól és a csoportvezetők tapasztalatától. A séta utáni megosztás történhet párban is.



HOSSZABBÍTÁS

Hogy erősítsük a séta során a metaforákra való felfigyelést, egy rövid páros gyakorlat ajánlható előtte. A pár kint sétál együtt, egyikük keresni kezdi, hogy mi ragadja meg a figyelmét. Amint talál valamit, a párja megkérdezi: "Mit látsz?" A válasz után a következő kérdést teszi fel: "És ez mit jelent neked?" A felfedezés tovább folytatódik ugyanezzel a két kérdéssel egy meghatározott ideig, majd a pár szerepet cserél.



ONLINE

A megosztások a séta előtt és után történhetnek online. Legyen egyértelmű egyezség azzal kapcsolatosan, hogy hogyan kerül átadásra a szó, vagy hogy hogyan lehet jelezni, ha valaki beszélni kívánk.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Fontos, hogy a visszatükrözés vagy a visszajelzés ne tartalmazzon ítéletet, tanácsot, vagy magyarázatot, és hogy csak a megosztás tartalma kerüljön a visszajelzésbe. Csak akkor tanácsos tükrözést felajánlani, ha van benne valamennyi tapasztalatunk. A támogatás abban áll, hogy hagyjuk a résztvevőt, hogy saját maga fedezze fel a válaszait és a saját bölcsességéből jöjjen felismerések. Ezért a történet megosztása önmagában ugyanolyan értékes lehet, mint visszajelzéssel.

JÓLLÉT LETÁR

Eszköz az önreflexióhoz, mellyel ellenőrizhetjük, hogy valójában mennyire vagyunk jól.

MIT HOZHAT

Ha a résztvevőket a saját jóllétükkel kapcsolatos személyes reflexióra hívjuk, azzal rálátásuk nyílik saját élethelyzetükre és tudatossá válik a belső és a külső fenntarthatóság közötti kapcsolat.

PÉLDA

Hogy a jóllétbe való betekintés teljes spektrumát lefedjük, John Travis Jóllét leltár nevű felmérését használtuk egy képzés második napján. A Jóllét leltár tizenkét dimenziót és dimenzióként tíz kérdést/állítást tartalmaz személyes jóllétünkre vonatkozóan. Például: "Képes vagyok nemet mondani anélkül, hogy büntudatom lenne.", "Van legalább öt közeli barátom." (a kommunikáció dimenzióban). A résztvevők értékelték jelenlegi állapotukat egy nullától négyesig terjedő skálán az alapján, hogy mennyire volt igaz az állítás abban a pillanatban az életükben. Miután kitöltötték a kérdőívet, a résztvevők párokba rendeződtek és megbeszélték az így megkapott jóllét térképüket, hogy az mit jelent, és miként értelmezik a jóllétet ezek után.

**HA LEGURÍTOD A JÓLLÉT KEREKEDET A DOMBOLDALON,
GURULNIA KELL, NEM PATTOGNIA. EZT HÍVJÁK AZ "ÖSSZES
DIMENZIÓ EGYENSÚLYÁNAK".**

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

Bevezetés a jóllét minden dimenziójába, ahol a résztvevők skálán jelölik a jóllétüket (hogymennyire elégedettek az egyes témák szerint) anélkül, hogy elolvasták volna az erre vonatkozó állításokat.



HOSSZABBÍTÁS

A csoport fogalmazza meg a jóllétre vonatkozó kérdéseket/állításokat a kiválasztott dimenziókban.



ONLINE

Az önértékelést egyénileg is lehet csinálni online vagy papíron.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Elképzelhető, hogy a résztvevők nem számítanak arra, hogy komolyabban be fognak vonódni a témába, a visszajelzések azonban érzékeny dolgokat hozhatnak fel, ami miatt a teljes folyamat a tizenkét dimenzióval időigényes lehet. A facilitátoroknak maguknak is érdemes végigcsinálni a leltárt a foglalkozás előtt, hogy legyen saját élményük a folyamatról.

TÁGULÓ KÖRÖK

“Work That Reconnects” (mélyökológia) gyakorlat a perspektívaváltás megtapasztalására.

MIT HOZHAT

A kozmikus nézőpontok ismételt tudatosítása a képzési programot tágabb összefüggésbe helyezi és segíthet abban, hogy a résztvevők rálássanak arra, mennyire relevánsak és fenntarthatóak a terveik és a cselekedeteik.

PÉLDA

A résztvevők négyes csoportokban ülnek egymással szemben. A facilitátor megkéri őket, hogy gondoljanak egy globális, vagy helyi ügyre, ami nagyon aggasztja őket a Föld állapota miatt. Csendben gondoljanak egy problémára, ami miatt aggódnak.

Miután a gondolkodásra szánt idő lejár, minden csoportból egy valaki bemutatja a témáját néhány percben. Invitáld ezeket a résztvevőket arra, hogy a saját tapasztalatuk alapján a saját szemszögükből beszéljenek a problémáról, beleértve az érzéseiket, egyes szám első személyben, jelen időben. Jelezd egy csengővel, amikor lejárt az idő, ismételd meg az instrukciókat a csoportok második tagjának, majd a harmadiknak és a negyediknek is.

Miután az utolsó ember is megosztotta a mondanivalóját, vezesd be a második kört. Ebben a körben ugyanarról a problémáról lesz szó, továbbra is egyes szám első személyben, megemlítik az érzéseiket, de úgy, hogy most valaki másnak a helyébe képzelik magukat: egy olyan személy nézőpontjába, akinek a problémáról alkotott képe nagyon más, akár még ellentétes is lehet. Ekként a személyként mutatkoznak be és beszélnek, megosztják az érzéseiket, egyes szám első személyben beszélnek és jelen időben.

Ugyanezt a formát kövesd a harmadik körben is, de ez alkalommal arra hívd a résztvevőket, hogy egy olyan, nem emberi lény szemszögéből beszéljenek, akire hatással lehet az, hogy hogyan járunk el az ügyben. Beszéljenek az érzéseikről is, egyes szám első személyt és jelen időt használjanak. Lehet egy növény, egy állat, egy kő, egy táj vagy egy tárgy.

A facilitátor minden egyes nézőpontot akkor jelent be, amikor annak a feladatban eljön az ideje (nem pedig egyszerre), egyúttal fel is írja egy jól látható helyre. A nézőpontok ugyanabban a sorrendben ismétlődnek a következő személynél. Érdemes 2-3 percet adni minden egyes nézőpontnak. Szóban jelezd az időt ("Kérlek, kerekítsétek le!"), majd csengővel, amikor vége van. Hagyj minden egyes lépés között egy kis időt és miután minden személy befejezte.

Befejezésként adj időt a résztvevőknek, hogy a kiscsoportokban megosszák, mit éreztek és mit tanultak. Ha a teljes csoport nagy létszámú, és az idő engedi, rövid beszámolókat is lehet kérni az önkéntesen jelentkezőktől.

VARIÁCIÓK



HOSSZABBÍTÁS

Ha az idő engedi, egy extra kört is be lehet iktatni, amelyben arra hívod az embereket, hogy ugyanarról a problémáról beszéljenek, de most egy olyan jövőbeli ember szemszögéből, akinek az életét közvetlenül befolyásolják a problémával kapcsolatos választásaink és cselekedeteink. Legyen szó az érzéseikről, és egyes szám első személyben, jelen időben beszéljenek.



ONLINE

Az instrukciókat a teljes körben mondd el, a megosztások pedig a szobákban történjenek. Fontos, hogy mindenki értse az instrukciókat. Minden egyes kör után hívd vissza a résztvevőket a teljes körbe, majd kerüljenek vissza a kiscsoportok a szobákba.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

Hosszú és összetett lehet ezt a gyakorlatot online vezetni, sok technikai hibalehetőséggel a körök között.

LEHET, HOGY A RÉSZTVEVŐK KÖZÜL LESZ OLYAN, AKI MOST ELŐSZÖR BÚJIK VALAKI MÁS BÖRÉBE. ÉRDEMES ÚGY BEFEJEZNI, HOGY MEGKÉRED ŐKET, ÁLLJANAK FEL, ÉS HANGOSAN ERŐSÍTSEK MEG, HOGY VISSZATÉRNEK A SAJÁT SZEMÉLYAZONOSSÁGUKBA. AKÁR TEHETNEK EGY 360 FOKOS FORDULATOT IS.

MÉLYÖKOLÓGIA CSOPORTMUNKA

Tapasztalati csoportmunka, hogy kapcsolatba kerüljünk azokkal az érzelmeinkkel, amelyek a fenntarthatósággal kapcsolatos kihívásokra és más globális válságokra adott reakcióként jelennek meg, mely által belső reziliencia, bátorság és aktív remény alakul ki.

MIT HOZHAT

A kiégés és a kétségbeesés ellenszere. Az érzéseinkkel való kapcsolatba kerülés, a szemtanúként való figyelem és jelenlét, a többi résztvevő, mint szemtanú figyelme erőteljes élmény, amely lehetővé teszi új nézőpontok kialakulását, a saját egyedi hozzájárulásunk megértését és friss cselekvő energia felszabadulását.

PÉLDA

Egy egynapos Joanna Macy "Work That Reconnects" (WTR) műhelymunkára került sor környezeti aktivistáknak Londonban, egy demonstráció hullám után. A műhelymunka követte a WTR spirál négy elemét: a Földön való élet iránti hálával kezdődött, melyet a világ iránt érzett fájdalom feltárása és az ez iránti tisztelet kifejezése követett. Az új felismerések és nézőpontok kialakítása jött az "Új Szemmel Látás" gyakorlatain keresztül, és végül tervezéssel és a jövőre irányuló szándékok megfogalmazásával zárult.

**"A BÁNAT, A GYÁSZ ÉS A DÜH, AMIT ÉRZEL AZ EMBERSÉGED
ÉS AZ EVOLÚCIÓS ÉRETTSÉGED MÉRTÉKE. AHOGY A SZÍVED
ÖSSZETÖRIK ÉS MEGNYÍLIK, HELY KELETKEZIK BENNE A
VILÁG GYÓGYULÁSÁHOZ."**

- JOANNA MACY

VARIÁCIÓK



EGYSZERŰSÍTÉS

Válassz egy vagy több olyan gyakorlatot, ami megfelel a te saját eseményednek. Sok hálagyakorlat kimondottan jól működik jégtörőként, és beépíthető más fenntarthatósággal kapcsolatos képzésbe.



HOSSZABBÍTÁS

Mélyebb az élmény, ha a WTR spirál minden egyes elemére egy egész napot szánsz.



ONLINE

Néhány gyakorlat adaptálható online környezetbe Zoom vagy hasonló felületek használatával.

LEHETSÉGES BUKTATÓK

A munka során valószínűleg megérintődnek nehéz érzelmek, ezért biztosítsd a megfelelő támogatást. Ne használd "A Fájdalom Megbecsülése" feladatot önmagában: nagyon nehéz lehet, ha nem kísérik a spirál többi elemei.

A PROJEKT HÁTTERE

BELSŐ UTAK A FENNTARTHATÓSÁG FELÉ - INNOVATÍV MEGKÖZELÍTÉSEK A FENNTARTHATÓSÁG TANULÁSÁBAN

Hogyan és mikor történik meg a belső változás valakiben, aki elkezd tudatosan élni a Földön? Mely belső és külső tényezők játszanak szerepet ebben a személyes változásban?

Hol húzódnak a belső utak a fenntarthatóság felé, és milyen külső segítségre van szükségünk ahhoz, hogy belső változásunk állandósuljon és cselekvésben öltözzön testet?

A fenti kérdések a Belső Utak projekt fő hajtóerői.

A Belső Utak a Fenntarthatóság Felé projekt közelről vizsgálja azokat az elméleteket, tanulási módszereket és gyakorlatokat, amelyek a fej - szív - kéz integrációjára épülnek. Olyan módszerekkel dolgozunk, amelyek utat mutathatnak egy fenntarthatóbb életmód felé.

A BELSŐ UTAK A FENNTARTHATÓSÁG FELÉ PROJEKTRŐL

A projekt egy nemzetközi stratégiai partnerség, melyben Ausztria, Csehország, Lettország, Magyarország, Olaszország és Nagy-Britannia hét civil szervezete vesz részt. A partnerséget a magyarországi Pandora Egyesület koordinálja. A projekt 2018 szeptembere és 2020 novembere között zajlott.

KIKHEZ SZÓL?

A projekt a fenntarthatóság tanulási területén aktív oktatók, trénerok, facilitátorok és közösségi vezetők hálózata, bárkihez szól, aki fenntartható változáson dolgozik.

MIT CSINÁLUNK?

A személyes, közösségi és ökológiai fenntarthatóság és a belső fejlődés határterületét célzó tanulási módszerek és gyakorlatok kidolgozásával és terjesztésével foglalkozunk.



WWW.INNERPATHWAYS.EU

NOVEMBER 2020