



Dabas zinības | Eksperimenti

4.02. Dabas refleksijas (Kornels, vides spēle) NP

Mēs atradāmies dziļi nacionālā parka Lielas Dūmakainais kalnsa mežos uz mazas saliņas, kurai vienā pusē brāžas ūdens straume, bet otrā pusē rāmi viļņojās ezeriņš. Tā bija burvīga vieta, ārkārtīgi piemērota Dabas refleksijām. Visi piecdesmit mūsu grupas cilvēki bija pilnīgi iegrimuši dabas skaistuma vērošanā. Daži sēdēja uz klintīm strauta malā, citi bija iekārtojušies zem kokiem un lūkojas pāri ezeram. Visi bija ļoti mierīgi, modri un vērtīgi. Katram no mums rokās bija kartīte, uz kuras bija uzrakstīta kāda iedvesmojoša atziņa un dabas meditācija, ko izmantot, lai koncentrētu uzmanību. Vēlāk mēs dalījāmies pārdzīvotajā un izjustajā. Pat tik lielā grupā, kāda bijām mēs, varēja just klusu saskarsmi ar dabu. Dabas refleksijas ir lielisks paņēmieni klusu pārdomu noskaņas un dziļas saiknes radīšanai starp dalībniekiem.

Nepieciešams:

1

Kartītes ar citātiem.

Darba gaita:

2

1. Lai spēlētu Dabas refleksijas, savāc un uz kartītēm uzraksta aizraujošus un iedvesmojošus citātus – uz katras kartītes vienu. Katru citātu papildina ar kādas darbības aprakstu – pieredzi, kas palīdz izlasīto dziļi izjust. Izvairas no citātiem, kas ir pārāk abstrakti vai garīgi – nepieciešams, lai dalībnieki uzrakstīto sajūt ar sirdi, ne ar prātu.
2. Ja nav pietiekami daudz atsevišķu citātu, ko iedot katram dalībniekam, tad pašus labākos citātus var iedot vairākiem cilvēkiem. Citātus var ņemt arī no grāmatas "Listening to Nature" un "The Sky and Earth Touched me". Tālāk dotie citāti un darbības ņemtas no grāmatas "Ieklausies dabā".
3. Atrodi klusu, iedvesmojošu vietu, kur katrs spēlētājs var justies viens. Skaista apkārtnē palīdz dalībniekiem noskaņoties un iedvesmoties citāta uztveršanai un iedvesmo grupas ideālismu.

4. Kad esat gatavi sākt spēli, noliec kartītes ar tekstu uz leju un ļaujiet katram spēlētājam izvēlēties vienu kartīti. Saki viņiem, ka citāts, ko viņi izvilkuši, ir domāts tieši viņam. Ja kāds īsti nespēj iejusties citātā, ļauj izvilkt citu kartīti. Spēlētāji parasti saprot ka "Dabas refleksija" ir klusa nodarbība, bet var gadīties, ka tas jums viņiem ir maigi un neuzkrītoši jāatgādina.
5. Pēc ~10 min. refleksijas klusumā un vienatnē, aicina grupu atpakaļ kopā. Palūdz sasēsties aplī un pastāstīt pārdzīvoto saistībā at katra citātu.

Metodiskās norādes:

3

Izcilu dabas pētnieku atziņu refleksija.

- Diena vai vakars, dabas vide.
- 1 un vairāk cilvēki.
- 15 un vairāk gadi.

Citātu piemēri:

Mana sirds ir saskaņā ar mieru, ko iedvesmo dabas klusums.

– I. Khāns

Atrodi klusu vietu, kur vari būt viens. Ieklausies skaņās ap tevi. Ieklausieties arī klusumā starp skaņām. Ja domas tev traucē koncentrēties, atkārtoti citātu. Tas palīdzēs tev atgriezties pašreizējā momentā.

Svētā Māte Zeme – koki un visa daba ir tavu domu un darbu liecinieki.

Vinnebago indiāņi

Džons Muirs reiz teica, ka ikviens dabas objekts ir dievišķības izpausme. Dodies pastaigā, klusi pie sevis atkārtotot šo Vinnebago pateicības lūgšanu zemei un tās radītājam. Kad tavu uzmanību piesaista kāds dzīvnieks, augs, klints vai kāda brīnišķīga ainava, apstājies un klusi pateicies par to skaistumu un prieku, ko tu izjūti.

Adaptēts pēc J. B. Cornell. Sharing Nature: Nature Awareness Activities for All Ages.

Nevada City, Crystal Clarity Publishers. 2015. Sagatavoja Jāzeps Logins

Pievienojusi: Elīza Kabakova (elizakabakova@inbox.lv)



Papildu resursi:

- Kornela izteicieni

iesniegt savu eksperimentu

Latvijas Ķīmijas un farmācijas
uzņēmēju asociācija

Dzirnavu iela 93-27, Rīga, LV-1011

(+371) 67298683

lakifa@lakifa.lv