Ενότητα 2 — Πνεύμα, ψυχή και σώμα: οι τρεις διαστάσεις ενός ανθρώπου
Για την πλήρη ευημερία του ατόμου σε μια ολιστική άποψη της ανθρωπότητας

Φάσεις εργασίας

- «Τρώγοντας» ως ιερή πράξη
- Να είσαι καλά με τον εαυτό σου και τους άλλους για ψυχική ευεξία
- Κοινές πρακτικές πνευματικότητας για πνευματική ευημερία

● *Δραστηριότητα 1 — Γνωρίστε ο ένας τον άλλον και το θέμα*

Η δραστηριότητα *εισάγει το θέμα της ψυχο-σωματικής-πνευματικής ευεξίας* και έχει ως στόχο τον άμεσο αναστοχασμό για το νόημα του πνεύματος, της ψυχής και του σώματος ξεκινώντας από την πολιτιστική άποψη του καθενός.

Εισαγωγικό βίντεο: ταινία «Eat, Pray, Love» του Ρ. Μέρφι
https://www.youtube.com/watch?v=mjay5vgIwt4

Εικόνα 1: αφίσα ταινιών

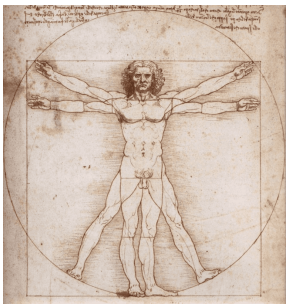
Μετά την παρακολούθηση της ταινίας, οι εκπαιδευτικοί καλούν τους μαθητές να εκφράσουν τις απόψεις και τις αξίες τους μέσα από το διάλογο, την ιστορία των προσωπικών εμπειριών και αναμνήσεων υπό το φως των δικών τους πνευματικών πεποιθήσεων και πρακτικών.
Σε αυτό το στάδιο, είναι σημαντικό να προωθηθεί η ακρόαση, ο σεβασμός και η αποδοχή των απόψεων που διαφέρουν από τις δικές μας, αλλά όπου είναι σημαντικό, να αναζητήσουμε κοινό έδαφος, δουλεύοντας χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό σε όλους.

● *Δραστηριότητα 2 — Εμβάθυνση του θέματος*

Ο δάσκαλος καλεί τους μαθητές να επιλέξουν μια εικόνα που αντιπροσωπεύει την πολυπλοκότητα του ανθρώπου και τις διαφορετικές διαστάσεις τους μεταξύ εκείνων που προτείνονται ή της ελεύθερης επιλογής.

Εικόνα2

Εικόνα 3



Εικόνα 4

(Εικόνες 2, 3 & 4: παραδείγματα εικόνων που αντιπροσωπεύουν την πολυπλοκότητα των ανθρώπων)

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο να προωθήσει τον προβληματισμό σχετικά με το ποιος είναι ένας άνθρωπος σε ένα ολιστικό όραμα που λαμβάνει υπόψη όλες τις πτυχές του.
Οι μαθητές καλούνται στη συνέχεια να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν μια συγκεκριμένη εικόνα.
Όλες οι εικόνες θα συλλεχθούν σε έναν πίνακα για να μοιραστούν την εργασία που έγινε.
Ο δάσκαλος διευκολύνει την πρόοδο της εργασίας κάνοντας ερωτήσεις τόνωσης, καθοδηγώντας την έρευνα και την επιλογή όρων προς χρήση.
Το έργο γίνεται συνεργατικά σε ομάδες προκειμένου να εμπλακούν οι μαθητές σε μια διαδικασία κριτικής σκέψης και αυτοδιδασκαλίας που προκαλείται από την ελεύθερη συζήτηση με άλλα μέλη της ομάδας.

ΒΗΜΑ 1: «Τρώγοντας» ως ιερή πράξη

● *Δραστηριότητα 3 — Το τυπικό πιάτο*

Κάθε εκπαιδευόμενος θα μιλήσει για το τυπικό πιάτο του πολιτισμού του, εξηγώντας τα χαρακτηριστικά, την προέλευση και τις συμβολικές αξίες που σχετίζονται με αυτό.
Τα σημεία επαφής και οι διαφορές μεταξύ των διαφόρων ειδών διατροφής και των εννοιών τους θα αναδειχθούν.
Ο στόχος είναι να προωθηθούν αξίες και συμπεριφορές που ευνοούν την υγιεινή διατροφή του «σώματος» αλλά και του «νου» και του «πνεύματος».
Κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής, οι μαθητές θα μάθουν ότι τα τρόφιμα δεν είναι μόνο ουσίες που περιέχουν θρεπτικά συστατικά, αλλά ότι στο φαγητό και το ποτό υπάρχουν επίσης ενέργειες που χρεώνονται με ισχυρό συμβολικό και πνευματικό νόημα.
Συνηθισμένοι όπως είμαστε να καταναλώνουμε φαγητό βιαστικά, μόνοι, όρθιοι και συχνά κάνοντας και άλλες δραστηριότητες ταυτόχρονα, η πνευματικότητα μας θυμίζει έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής από σήμερα, διαποτισμένο με ευγνωμοσύνη και σεβασμό για την τροφή που θεωρείται δώρο από το θεό και/ή τη φύση.
Επιπλέον, το φαγητό γίνεται μια ευκαιρία για διαμοιρασμό: το φαγητό μαζί δημιουργεί δεσμούς και φιλίες.
Θα δοθεί προσοχή σε ορισμένα σημαντικά τρόφιμα όπως το ψωμί, το νερό, το λάδι και το κρασί.
Θα αναλογιστούμε γιατί το χοιρινό ή η αγελάδα απαγορεύεται σε ορισμένους πολιτισμούς, ή τι σημαίνει να τρώτε Κόσερ ή Χάλαλ.
Τελειώνοντας, θα εξετάσουμε τη θεραπευτική σημασία, στενά συνδεδεμένη με την πνευματική σημασία, ορισμένων μορφών νηστείας, όπως η Δυτική Σαρακοστή, η Ανατολική Σαρακοστή, το Ραμαζάνι και η νηστεία Γιομ Κιπούρ.
Τα ακόλουθα κείμενα θα χρησιμοποιηθούν ως βοήθημα για την εις βάθος διερεύνηση του θέματος:

- M. SALANI, *At the Table with Religions*, EDB 2017.
- J. K. CRANE, *Eating Ethically. Religion and Science for a Better Diet*, Columbia University Press 2017.
- J. CHOZEN BAYS, *Mindful Eating. A Guide to Redescoveringa Healthy and Joyful*

● *Δραστηριότητα 4 — Διαμοιρασμός τυπικών πιάτων*

Ένα δείπνο διοργανώνεται κατά το οποίο οι συμμετέχοντες θα μαγειρέψουν κατά ομάδες κάποια τυπικά πιάτα, διατηρώντας κατά νου να επιλέξουν εκείνα τα τρόφιμα που μπορούν να καταναλωθούν από όλους και ενώ τα σερβίρουν εξηγούν το νόημα και τον λόγο της επιλογής.

Εικόνα 5

Εικόνα 6

Εικόνα 7

Εικόνα 8

Εικόνα 9

(Εικόνες 5 & 9: παραδείγματα τοπικών πιάτων

Εικόνα 6: παράδειγμα τροφών Kosher

Εικόνα 7: παράδειγμα τροφών Halal κατά τη διάρκεια του Ramadan

Εικόνα 8: παράδειγμα ινδικών τροφών)

Βήμα 2 — Να είστε καλά με τον εαυτό σας και τους άλλους για ψυχολογική ευεξία.

● *Δραστηριότητα 5 Μαθαίνοντας να επικοινωνείτε*

Παρουσίαση της σημασίας της «αποτελεσματικής επικοινωνίας» και της «διαχείρισης συγκρούσεων»·
Η δραστηριότητα ξεκινά με αυτό το σύντομο βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?v=slq1nAhZuqE

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν:
• τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας
• Στρατηγικές για τη διαχείριση των συναισθημάτων και την αποτροπή τους από το να επικρατήσουν κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας

- Η τέχνη του να ακούς τον εαυτό σου και τους άλλους χωρίς προκαταλήψεις
- Αναγνωρίστε τα δικά σας πρότυπα συμπεριφοράς και εκείνα των ανθρώπων με τους οποίους έρχεστε σε επαφή
- Προσδιορίστε και αναγνωρίστε τους μηχανισμούς που συμβαίνουν μέσα σε μια σχέση

● *Δραστηριότητα 6 — Ενώνοντας Δυνάμεις*

Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε ομάδες όπου μοιράζονται προβλήματα που σχετίζονται με την επικοινωνία, τα οποία προκαλούν δυσφορία σε αυτούς. Με συγκεκριμένες ασκήσεις και δραστηριότητες σε ζεύγη, θα γίνει προσομοίωση συγκεκριμένων καταστάσεων στις οποίες μπορεί να προκύψουν παρανοήσεις και συγκρούσεις και θα εντοπιστεί αυτό που θεωρούν ότι μπορεί να είναι σαφείς και αποτελεσματικές συμπεριφορές.

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο να δώσει προσοχή στην ακρόαση του άλλου με έναν φιλόξενο τρόπο και στην αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων και συγκρούσεων που σχετίζονται με την κακή επικοινωνία.

Σε «προστατευόμενο» και «εποπτευόμενο» περιβάλλον οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναπαράγουν τον τρόπο επικοινωνίας τους στο οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον και, με τη βοήθεια άλλων, με βάση τα όσα έχουν μάθει, θα είναι σε θέση να παρατηρήσουν πού μπορεί να δημιουργηθούν παρανοήσεις και επιθετικότητα που υπονομεύει την ψυχική τους ευεξία δημιουργώντας άγχος και άγχος.

**ΕΣΤΙΑΣΗ: «Οι γλώσσες της αγάπης*»

Η «επικοινωνία μέσα στο ζευγάρι»

Αποσπάσματα από:

- G. CHAPMAN, *The 5 Love Languages*, Northfield Pub 1992 (Chapter 4-9)
- T. GRAY, *Men are from Mars, Women are from Venus*, Harper UK 2002 (Chapter 5)

https://www.youtube.com/watch?v=as8Zd2mhV6I
https://www.youtube.com/watch?v=doRMsjoDevY
https://www.youtube.com/watch?v=1koPlUSn82Y
https://www.youtube.com/watch?v=aKao1cSdWEc

Βήμα 3 — Κοινές πρακτικές πνευματικότητας: για πνευματική ευημερία.

● *Δραστηριότητα 7 Συνάντηση με Υπουργό Λατρείας/Εμπειρογνώμονα στις Θρησκείες/Σύμβουλο/Ψυχικό Προπονητή*

εισάγει το θέμα της σημασίας της ανάπτυξης της «πνευματικότητας» του ατόμου στην καθημερινότητα με παράλληλο σεβασμό των πεποιθήσεων των άλλων.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης με τον εμπειρογνώμονα, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν:

— Τις βασικές αρχές της πνευματικότητας που αναπτύχθηκαν μέσα στις μεγάλες θρησκείες και μυστικιστικές παραδόσεις που υιοθετούνται σήμερα και στην κοσμική σφαίρα
— Θα προσδιορίσουν τα κοινά τους
— Θα δώσουν προσοχή στο ρόλο που παίζει ο «διαλογισμός» μέσα σε κάθε θρησκευτική και μη θρησκευτική εμπειρία

● *Δραστηριότητα 8 Διαλογισμός μάθησης*

Οι εκπαιδευόμενοι θα εφαρμόζουν τεχνικές διαλογισμού ενώ θα μαθαίνουν να «ενοποιούν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα», επίσης μέσω μεθόδων χαλάρωσης και αναπνευστικών ασκήσεων. Στο τέλος, θα μοιραστούν ελεύθερα τα συναισθήματά τους

— Το μέρος για την άσκηση διαλογισμό θα πρέπει να είναι καθαρό, ήσυχο, ευχάριστο στο μάτι (πιθανώς κοντά στη φύση)

— τα πόδια πρέπει να σταυρωθούν, και τα πέλματα να γυριστούν προς τα πάνω ακουμπώντας στους μηρούς (ωστόσο, εάν το κάθισμα σε αυτή τη στάση προκαλεί πόνο και αποσπά την προσοχή του μυαλού, το αριστερό πόδι πρέπει να τοποθετηθεί κάτω από το δεξί μηρό, ενώ το δεξί πόδι στηρίζεται στον αριστερό μηρό) Ο κορμός πρέπει να είναι σε όσο ευθεία και όρθια θέση είναι δυνατόν· Τα χέρια διαγράφουν ένα τόξο, και δεν ακουμπούν στους γοφούς ούτε σπρώχνονται πίσω. Το πίσω μέρος του δεξιού χεριού στηρίζεται στην παλάμη του αριστερού· Οι αντίχειρες είναι στο ίδιο ύψος με τον ομφαλό. Ο λαιμός είναι ελαφρώς κεκλιμένος προς τα εμπρός, με το πηγούνι καλυμμένο μέσα (με αυτόν τον τρόπο η σπονδυλική στήλη είναι τόσο ευθεία όσο μια στοίβα νομισμάτων). Τα μάτια κοιτάζουν κατ' ευθείαν κάτω από τις πλευρές της μύτης και δεν είναι ούτε εντελώς ανοιχτές ούτε κλειστές· Στόμα και χείλη χαλαρώνουν(Ούτε ανοιχτά ούτε σφιχτά). Η γλώσσα σπρώχνει ελαφρά στον ουρανίσκο.

— Επιλέξτε μια εικόνα ως αντικείμενο συγκέντρωσης (όλοι μπορούν να επιλέξουν ένα). Κατ' αρχάς, πρέπει να γίνει η παρατήρησή του με πλήρη προσοχή· τότε αρχίζει ο διαλογισμός. Στο διαλογισμό δεν κοιτάμε το αντικείμενο με τα φυσικά μας μάτια, αλλά επικεντρωνόμαστε σε αυτό με το μάτι του μυαλού μας. Αρχικά η ανάμνηση του αντικειμένου δεν θα είναι καθόλου σαφής, αλλά και πάλι δεν πρέπει να προσπαθούμε να το κάνουμε- στην αρχή, αυτό είναι αδύνατο. Το σημαντικό είναι να κρατήσουμε την προσοχή μας επικεντρωμένη στο αντικείμενο, είτε είναι σαφές είτε όχι. Τελικά, η σαφήνεια θα έρθει επίσης φυσικά. Αρχικά, η συγκέντρωση είναι πολύ δύσκολη· το μυαλό συνεχίζει να τρέχει παντού. Ωστόσο, καθώς εμείς επιμένουμε στην πράξη, θα διαπιστώσουμε ότι είμαστε σε θέση να κρατήσουμε το μυαλό μας στο αντικείμενο για ένα ή δύο λεπτά, μετά τρία ή τέσσερα λεπτά, και ούτω καθεξής. Κάθε φορά που ο νους εγκαταλείπει το αντικείμενο, με την πνευματική παρουσία θα πρέπει να το φέρουμε πίσω. Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε την ευαισθητοποίηση για να δείτε αν υπάρχει παρέμβαση ή όχι. Αν κουβαλήσουμε ένα μπολ γεμάτο ζεστό νερό σε ένα ανώμαλο δρόμο, μέρος του μυαλού μας θα πρέπει να προσέχει το νερό και μέρος του δρόμου. Η διανοητική παρουσία πρέπει να διατηρεί σταθερή συγκέντρωση και η επίγνωση πρέπει να δίνει προσοχή στην εμφάνιση οποιασδήποτε παρεμβολής.

— Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, φτάνουμε σε ένα στάδιο όπου ο διαλογιστής βιώνει μεγάλη ευτυχία και χαλάρωση, η οποία συχνά συγχέεται με την πραγματική κατάσταση της ευημερίας. Στην πραγματικότητα, είναι αντ' αυτού η ήπια αίσθηση, η οποία αποδυναμώνει το μυαλό. Αν συνεχίσουμε την πρακτική ενεργητικά, ακόμη και αυτή η λεπτή αίσθηση τελικά θα εξαφανιστεί. Μόλις εξαλειφθεί αυτή η παρέμβαση, το μυαλό γίνεται καθαρότερο και πιο ξύπνιο, και έτσι το αντικείμενο του διαλογισμού φαίνεται με μεγαλύτερη διαύγεια. Καθώς η αντίληψή μας για το αντικείμενο του διαλογισμού γίνεται σαφέστερη και πιο φρέσκια, το σώμα μας θα καταληφθεί από ψυχική ειρήνη, έτσι ώστε να μην αισθάνεται πια πείνα ή δίψα. Τελικά, ένας διαλογιστής μπορεί να συνεχίσει με αυτόν τον τρόπο για μήνες κάθε φορά. Αυτό που αισθάνεται το μυαλό σε αυτό το στάδιο είναι απερίγραπτο.

Σκοπός της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να επιτύχουν μεγαλύτερη γνώση των δραστηριοτήτων του νου, έτσι ώστε ο νους να γίνει ικανός να επικεντρωθεί σε μια μόνο σκέψη, αφού έχει ησυχάσει και ειρηνεύσει.

**ΕΣΤΙΑΣΗ: «Ενσυνειδητότητα»*

Η «ενσυνειδητότητα» ως μια τεχνική διαλογισμού που χρησιμοποιείται επίσης σε κλινικά περιβάλλοντα σήμερα για να επικεντρωθεί η προσοχή στην παρούσα στιγμή και στην καλλιέργεια μιας μη επικριτικής στάσης.

J. KABAT-ZINN, *Mindfulness for beginners*, Sounds True 2012 (Part I and Part V)

https://www.youtube.com/watch?v=7-1Y6IbAxdM

Εικόνα 10

(Εικόνα 10: κάποιες θέσεις διαλογισμού)