
ΗΘΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Επίπεδο τάξης / Ηλικία 8-9 / 14-15ετών



[Prayer and Meditation] ©2023 by [Sharing Worldviews]: Sharing Worldviews is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> Exceptions: see notes or picture credits; design elements, logos and icons not under free license



www.sharing-worldviews.com



Περιεχόμενο

Δεξιότητες/Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Επίπεδο τάξης / Ηλικία	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Διάρκεια.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Περιγραφή βήμα - βήμα.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Υλικά	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Σταθμός 1.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
[M1] Κείμενο.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
[M2] Πότε να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Εργασίες.....	7
[M3] Πότε να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Χρόνος.....	8
Σταθμός 2.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
[M4] Πώς να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Εργασίες ..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
[M5] Πώς να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Λέξεις σε κάρτες.....	10
[M6] Πώς να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Προτάσεις σε κάρτες και ζωγραφιές.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
[M7] Πώς να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Στάσεις	11
[M8] Πώς να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Αντικείμενα.....	13
Σταθμός 3.....	17
[M9] Πού να εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό – Εργασίες	17
Πνευματικά Δικαιώματα Φωτογραφιών	Fehler! Textmarke nicht definiert.



Ηθική Εκπαίδευση: Προσευχή και Διαλογισμός

Δεξιότητες/Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες

- Να γνωρίζουν βασικές προσευχές και διαλογισμούς και να εξοικειώνονται με την πρακτική τους.
- Να μπορούν να ερμηνεύουν διαφορετικά είδη έκφρασης και να περιγράφουν τις στάσεις που σχετίζονται με αυτές στο άτομο όταν προσεύχεται/διαλογίζεται.
- να μπορούν να αντιστοιχίζουν τους κατάλληλους χώρους στις διάφορες μορφές προσευχής/διαλογισμού και να αντιμετωπίζουν κατάλληλα την εκάστοτε (λειτουργική) κατάσταση.
- να μπορούν να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών περιστάσεων και χρόνου προσευχής.
- να μπορούν να ερμηνεύουν τα τελετουργικά στοιχεία της προσευχής/διαλογισμού και να τα κατανοούν ως βοηθήματα για την εμπλοκή στον ζωποιοό χαρακτήρα της προσευχής/διαλογισμού.

2

Επίπεδο τάξης / Ηλικία

8-9 /14-15 ετών

Διάρκεια

120 λεπτά



Προετοιμασία

- Ετοιμάστε τρία τραπέζια σε διαφορετικές γωνίες της τάξης («σταθμοί»). Ονομάστε τους ως ακολούθως:
 - Σταθμός 1 – Πότε
 - Σταθμός 2 – Πώς
 - Σταθμός 3 – Πού
- Να μοιράσετε στα τραπέζια το αντίστοιχο υλικό.
- Φέρτε ένα κουδούνι.
- Φέρτε όσα περισσότερα μπορείτε από τα αντικείμενα του **M8**.

Περιγραφή Βήμα-βήμα

- Τοποθέτησε τους μαθητές/τις μαθήτριες να καθίσουν σε κύκλο.
- Διάβασε το κείμενο του κοσμικού τελετουργικού (από το **M1**) και ζήτησε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες πάνω σε ενός λεπτού σιγή και διαλογισμό.
- Εξήγησε ότι σε αυτό το μάθημα θα διερευνήσουν διαφορετικές απόψεις για την προσευχή/διαλογισμό και γράψε στον πίνακα τις κατηγορίες : τρόπος (πώς προσευχόμαστε), τόπος (πού προσευχόμαστε) και χρόνος (πότε προσευχόμαστε).
- Εξήγησε ότι τα αποτελέσματα θα συγκεντρωθούν και θα παρουσιαστούν την Ημέρα Συνάντησης. Στόχος είναι να παρουσιαστεί μια προσευχή/διαλογισμός σε άλλους/ες.
- Χώρισε τους συμμετέχοντες σε 3 ομάδες για να εργαστούν στην ενότητα αυτή.
- Ζήτησε από κάθε ομάδα να αρχίσει σε ένα διαφορετικό σταθμό εργασίας.
- Αφήστε τους να εργαστούν στο σταθμό για περίπου 15-20 λεπτά. Τότε χτυπήστε το κουδούνι για να μετακινηθούν στον επόμενο σταθμό. Επαναλάβετε το τελικό βήμα έως κάθε ομάδα έχει επισκεφθεί τον κάθε σταθμό (3 φορές).
- Αφήστε όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες να πάνε στις θέσεις τους.
- Κρεμάστε ένα άδειο ποστερ πάνω στον πίνακα. Στη μέση του υπάρχει μόνο το κείμενο της επιλεγμένης προσευχής (από το **M1**).
- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το πόστε με πληροφορίες που συνέλεξαν στους σταθμούς. Δώστε τους υλικά από τους σταθμούς για να τα κολλάνε πάνω στο πόστερ όταν ένας μαθητής/μια μαθήτρια αναφέρεται σε αυτά.
- Χρησιμοποιήστε το ποστερ για να παρουσιάσετε την προσευχή σας κατά την Ημέρα Συνάντησης.



Υλικά

Σταθμός 1

[M1] Κείμενο

Κοσμικά τελετουργικά

Στην κοσμική κοινωνία, η προσευχή δεν υπάρχει με τον ίδιο τρόπο όπως στις θρησκείες. Παρόλα αυτά, υπάρχουν ανάλογες πολιτικές τελεουργίες, δηλαδή επαναλαμβανόμενες, οργανωμένες διαδικασίες ενεργειών με συμβολικό χαρακτήρα. Όροι με μακρά φιλοσοφική ιστορία, όπως ο στοχασμός ή ο διαλογισμός, προσεγγίζουν την προσευχή χωρίς να απορροφώνται από αυτήν. Οι μορφές του κοσμικού στοχασμού, της λατρείας και της ανάμνησης μπορούν ίσως να διαφοροποιηθούν καλύτερα από τις θρησκευτικές με βάση την πρόθεσή τους: ενώ οι θρησκείες ασχολούνται με τη λατρεία της οικείας θεότητας, στον κοσμικό χώρο πρόκειται για την τελειοποίηση του εαυτού. Η "προσευχή" είναι μια πνευματική άσκηση κατά την οποία προωθείται η ηθική καλοσύνη ή υποστηρίζεται ο εξαγνισμός της ψυχής στο μονοπάτι της σοφίας. Με τον τρόπο αυτό, ο άνθρωπος προσπαθεί να έρθει σε αρμονία με τις θεμελιώδεις τάξεις του κόσμου που τον αφορούν. Υπό αυτή την έννοια, ο Σενέκας (περ. 1-65 μ.Χ.) συνιστούσε ήδη τη σιωπηλή προσωπική προσευχή ως χρήσιμη, φυσικά απαλλαγμένη από δεισιδαιμονίες και ειδωλολατρία (βλ. Dutoit, Yves & Giradet, Sabine (2017): *Gebet und Meditation. Wege zum Unendlichen*. Editions Agora & Iras Cotis, 41). Υπάρχουν κοινοτικές (συλλογικές) και προσωπικές (ατομικές) μορφές αυτών των κοσμικών τελετουργικών.

Η ενός λεπτού σιγή

Η ενός λεπτού σιγή είναι μια συλλογική τελεουργία. Χρονολογείται από τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο και αρχικά εισήχθη για να τιμήσει τη μνήμη των πεσόντων στρατιωτών. Έκτοτε, η ενός λεπτού σιγή έχει αναγνωριστεί και εξαπλωθεί σε πολλές χώρες ως μια μορφή δημόσιας ανάμνησης τραγικών γεγονότων.

Πώς λειτουργεί;

Οι συγκεντρωμένοι μένουν σιωπηλοί. Συγκεντρώνουν τη σκέψη τους και την εστιάζουν στην μνήμη των θυμάτων και των επιζώντων. Υιοθετούν διαφορετικές στάσεις: πολλοί στέκονται με το κεφάλι σκυμμένο αλλά και το γονάτισμα δεν είναι ασυνήθιστη πρακτική. Τοποθετούν συμβολικά άνθη για παρηγοριά και ανάβουν κεριά ή φώτα. Επίσης εκφράζουν την θλιψη και την συμπάραστασή τους γράφοντας γράμματα, σημειώματα, γκράφιτι κ.α. Σε κάποιες πόλεις ή κοινότητες, ως ανάμνηση, κυματίζουν μεσίστιες σημαίες ή μαύρες πένθιμες σημαίες. Κάποιοι άνθρωποι φορούν μαύρα ρούχα.

Πότε;

Η σιωπή παρατηρείται για σύντομο χρονικό διάστημα - δεν χρειάζεται πάντα να είναι ακριβώς 60 δευτερόλεπτα. Για πολύ σημαντικά γεγονότα, μερικές φορές ορίζονται ημέρες μνήμης σε μια προσπάθεια να ενθαρρύνουν την επανάληψη της ανάμνησης.



Πού;

Οι άνθρωποι συχνά επιστρέφουν στον ιστορικό χώρο του συμβάντος. Αναμνηστικές πλάκες ή μνημεία μπορούν να σηματοδοτήσουν αυτούς τους χώρους. Αλλά ακόμη και χωρίς να βρίσκεστε σε μια συγκεκριμένη γεωγραφική τοποθεσία, η ενός λεπτού σιγή μπορεί να τηρηθεί σε δημόσιο χώρο (σχολείο, κοινοβούλιο, αθλητικό χώρο κ.λπ.).

Ατομικά μονοπάτια διαλογισμού

Μορφές διαλογισμού που προέρχονται από τον Βουδισμό και τα εσωτερικά κινήματα έχουν γίνει ασήμαντες στην κοινωνία των πολιτών μας και συχνά έχουν απογυμνωθεί από τις παραδοσιακές τους τελεουργίες. Αυτό τα καθιστά εύκολα προσβάσιμα στο ευρύ κοινό. Μέσω ατομικής πρακτικής γιόγκα ή τακτικού διαλογισμού σε ιδιωτικό χώρο, μόνοι ή σε ομάδα, είναι δυνατόν σε πολλούς ανθρώπους να μειώσουν την εσωτερική ένταση και να βρουν γαλήνη και ειρήνη παρά την ταραχώδη καθημερινή ζωή.

Πώς λειτουργεί;

Ο διαλογισμός γίνεται σε καθιστική στάση ή σε κάποια συγκεκριμένη στάση (γιόγκα). Ένα ατμοσφαιρικό περιβάλλον μπορεί να είναι πολύ διεγερτικό: συχνά ανάβουν κεριά ή αρωματικά ραβδάκια ή ακούγεται χαλαρωτική μουσική. Μπορείτε να αποφασίσετε μόνοι σας αν θα κάνετε διαλογισμό μόνοι ή ομαδικά.

Πότε;

Ο διαλογισμός ως πολιτική τελεουργία δεν ακολουθεί σταθερό πρόγραμμα. Μπορεί να πραγματοποιείται ακανόνιστα ή τακτικά, ως μέρος ενός (εβδομαδιαίου) προγράμματος αναψυχής ή εορτασμών.

Πού;

Οι άνθρωποι συγκεντρώνονται για να διαλογιστούν σε κέντρα γιόγκα ή διαλογισμού. Αλλά μπορείτε επίσης να διαλογιστείτε στο σπίτι, σε εξωτερικούς χώρους ή σε ένα μοναστήρι. Ούτε εδώ υπάρχουν υποχρεώσεις.



Εικ. 1:

Άτομο που εκτελεί τελετουργικό γιόγκα σε
ένα πάρκο.



[M2] Πότε εκτελέσετε ένα κοσμικό τελετουργικό - Εργασίες

1. Διάβασε το κείμενο [M1] και υπογράμμισε όλες τις πληροφορίες για τις διάφορες ώρες της ενός λεπτού σιγής και διαλογισμού. Γράψε τις στις παρακάτω σειρές. Πότε εκτελείς κοσμικά τελετουργικά; Ποια γεγονότα θυμάσαι; Γράψε τις ώρες πάνω στα φύλλα εργασίας [M2] και and [M3].

2. Μερικοί άνθρωποι διαλογίζονται πιο συχνά από άλλους. Σκέψου πιθανούς λόγους. Συζήτησέ το στην ομάδα σου.

3. Μπορείς να θυμηθείς μια κατάσταση στην οποία βίωσες ένα κοσμικό τελετουργικό ως κάτι σημαντικό; Πότε ήταν αυτό; Περιέγραψε την κατάσταση και γράψε την στις γραμμές παρακάτω. Μετά εάν θέλεις, πες για αυτό στην ομάδα σου.

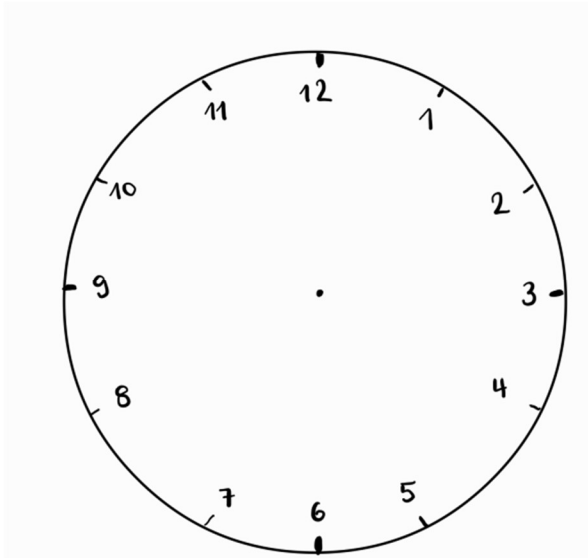


[M3] Πότε εκτελούμε κοσμικό τελετουργικό – Ώρες

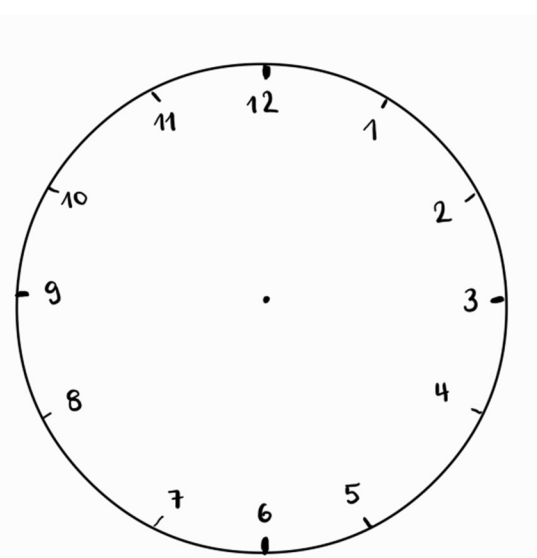
Σημείωσε πάνω στα ρολόγια τι ώρες προσεύχεσαι.

Ωρα

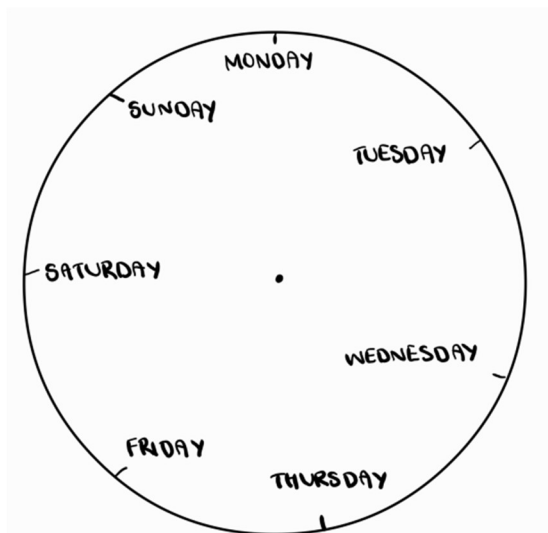
Ημέρα



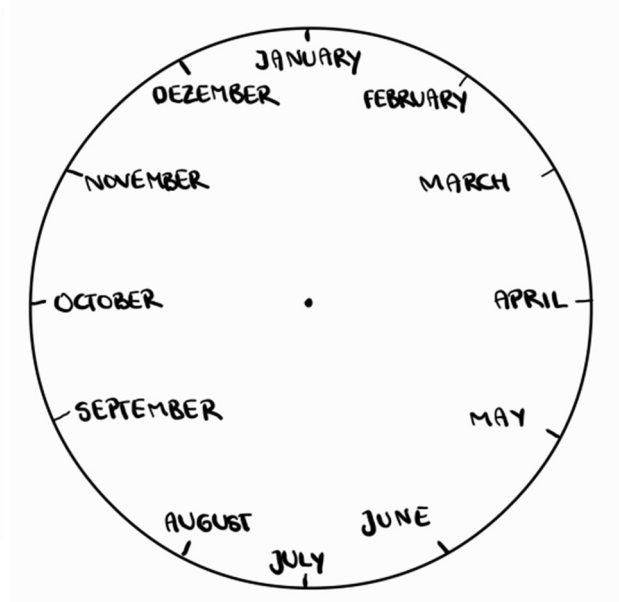
Νύχτα



Ημέρες της εβδομάδας



Μήνες του έτους



Σταθμός 2

[M4] Πώς να προσεύχεσαι – Εργασίες

1. Αντιστοίχισε τις διαφορετικές στάσεις [M7] με τις κάρτες με τις λέξεις [M5] και τις κάρτες με τις προτάσεις [M6].

2. Κοίταξε τις διαφορετικές στάσεις [M7]. Ποιάν προτιμάς; Σε ποια στάση συγκεντρώνεσαι καλύτερα; Γιατί;

3. Σε κάποιες κοσμοθεωρίες οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διαφορετικά αντικείμενα ενώ διαλογίζονται ή προσεύχονται. Κοίταξε τα αντικείμενα [M8]. Μερικά ίσως να τα γνωρίζεις, μερικά ίσως όχι. Διάβασε τις επεξηγήσεις. Μπορείς να καταλάβεις γιατί οι άλλοι άνθρωποι χρησιμοποιούν αυτά τα αντικείμενα;

4. Τι μπορείς να γράψεις επάνω στο πόστερ στο τέλος; Τι είναι σημαντικό όταν προσευχόμαστε; Τι μπορεί να βοηθήσει;



[M5] Πώς εκτελούμε ένα κοσμικό τελετουργικό – Λέξεις σε κάρτες

Όρθιος/α

Γονατιστός/η

Καθισμένος/η

Προσκυνώντας

10

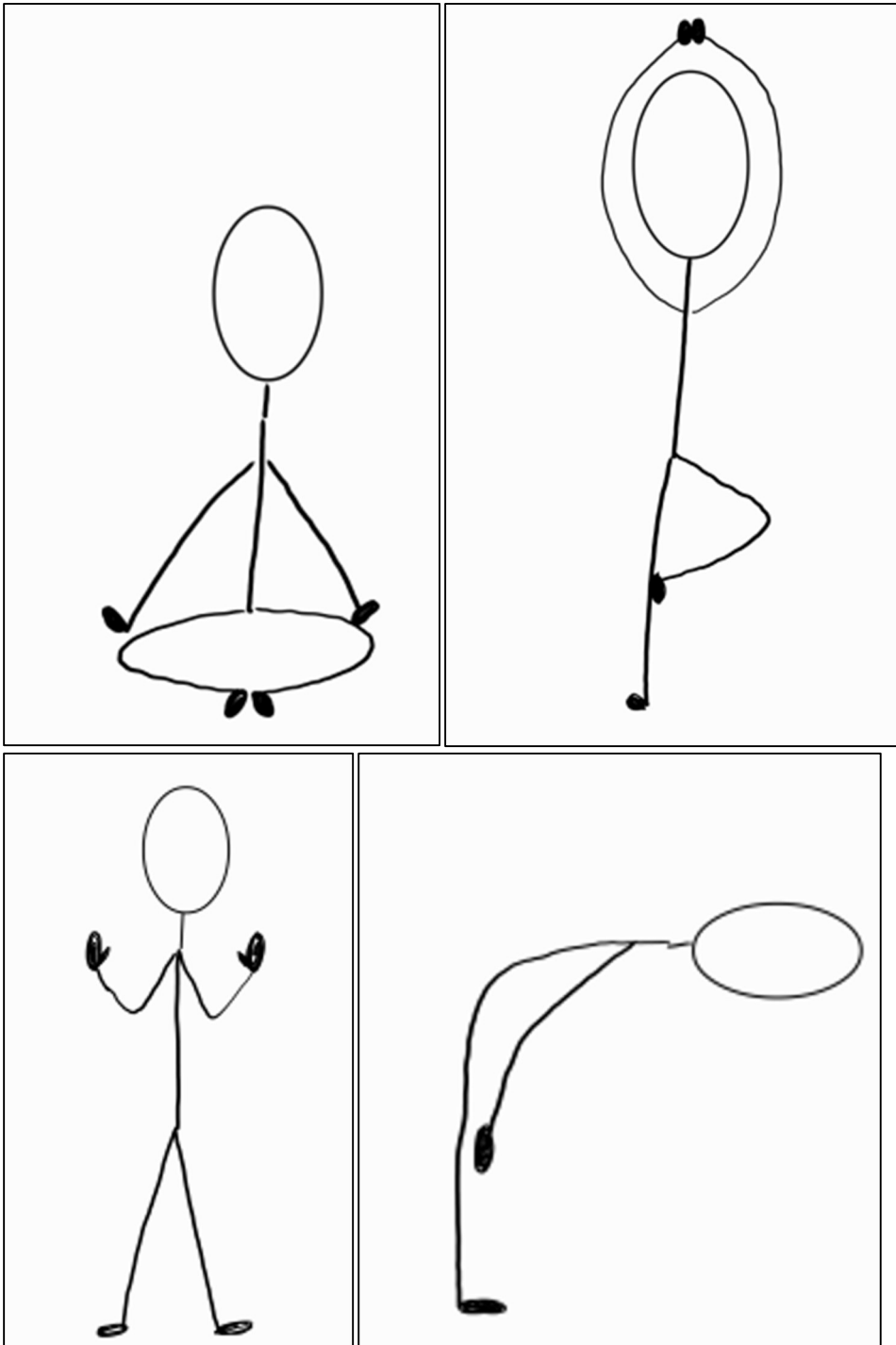
[M6] Πώς να εκτελέσεις ένα κοσμικό τελετουργικό – Προτάσεις σε κάρτες και ζωγραφιές

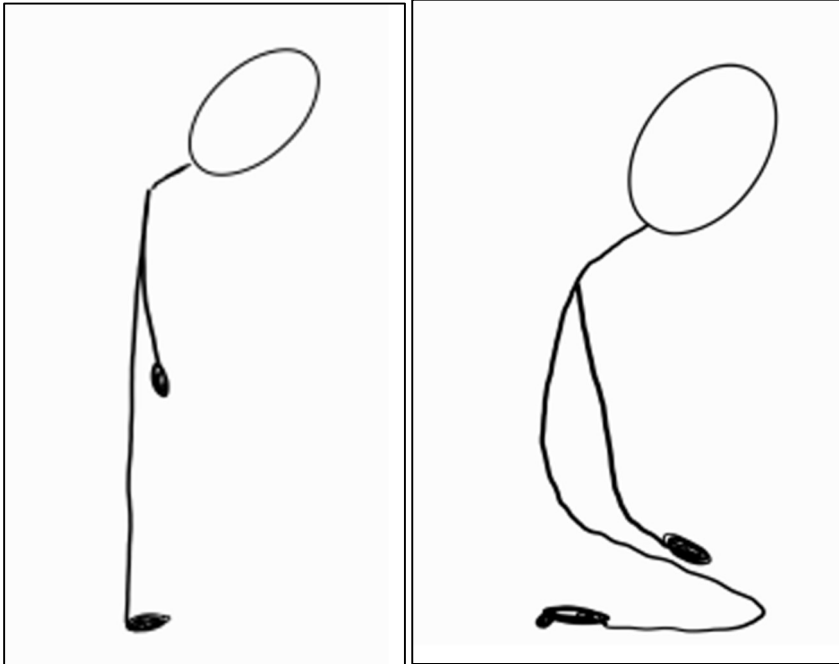
Τα κείμενα στις παρακάτω κάρτες δείχνουν πιθανές ερμηνείες των στάσεων. Αντιστοίχισέ τις με τις αντίστοιχες κάρτες με τις στάσεις (M7) και τις κάρτες με τις λέξεις (M5). Εάν θέλεις μπορείς να γράψεις κι άλλες ερμηνείες ή στάσεις που είναι σημαντικές για σένα.

Είμαι λυπημένος/η γιατί συνέβη κάτι τραγικό.	Συγκεντρώνομαι στον εσωτερικό μου εαυτό.	Επιθυμώ να βρω την ειρήνη
Αφήνω να φύγει ότι με ενοχλεί στην καθημερινή μου ζωή.	Τιμώ το θάρρος ή την στάση όσων έχουν πέσει θύματα	Υποστηρίζω τα θύματα για το καλό.



[M7] Πώς εκτελώ ένα κοσμικό τελετουργικό – Στάσεις





[M8] Πώς να εκτελέσουμε ένα κοσμικό τελετουργικό – Τελετουργικά αντικείμενα



Μερικοί άνθρωποι ανάβουν κεριά όταν προσεύχονται ή διαλογίζονται.

Εικ. 3: Κεριά προσευχής σε μοναστήρια



Άνθη και φώτα για ανάμνηση μετά από δολοφονίες.

Εικ. 4: Η αντίδραση των ανθρώπων στην επίθεση στο Bataclan, στο Παρίσι το 2015





Κάποιοι πιστοί προσεύχονται
μπροστά σε εικόνες αγίων.

Εικ.5: Εικονοστάσι σε μια
ορθόδοξη εκκλησία

14

Τα μνημεία απεικονίζουν
διάσημους ανθρώπους για να
τιμήσουν τα έργα τους. Τα
μνημεία μπορούν επίσης να
συμβολίζουν ιδέες ή κοινές αξίες.

Εικ. 6: Οι γερμανοί ποιητές J.W.v.
Goethe και F. Schiller στη Weimar
Γερμανίας

Εικ. 7: Άγαλμα της Ελευθερίας,
Νέα Υόρκη





Οι άνθρωποι μερικές φορές φορούν ειδικά ή σκουρόχρωμα ρούχα για μια εκδήλωση μνήμης.

Εικ. 8: Άντρες ντυμένοι με αυστριακές παραδοσιακές φορεσιές.



Κάποιοι άνθρωποι καλύπτουν το κεφάλι τους και φορούν συγκεκριμένα ρούχα όταν προσεύχονται.

Εικ. 9: Ιουδαϊκό ρούχο προσευχής (tallit)

Εικ. 10: Ιουδαϊκό κάλυμμα κεφαλιού (kiprah)





Το χαλάκι προσευχής προστατεύει το προσευχόμενο άτομο από την ακαθαρσία και δείχνει την κατεύθυνση της προσευχής.

Εικ. 11: μουσουλμανικό χαλάκι προσευχής.



Εικ. 12: Χαλάκια και μαξιλάρια που χρησιμοποιούνται σε μια συνεδρία Yoga



[M10] Πού εκτελείς ένα κοσμικό τελετουργικό; – Ζωγράφισε το αγαπημένο σου μέρος

Το μέρος όπου μου αρέσει περισσότερο είναι:

18



[M11] Πού εκτελείς ένα κοσμικό τελετουργικό; – Εικόνες ιδιωτικών ή δημόσιων τόπων



Εικ.13



Εικ.14



Εικ. 15



Πνευματικά Δικαιώματα Φωτογραφιών

Εικ. 1 Εικόνα-συμμαχία © citypress

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321105/schweigeminute/>

Εικ. 2 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
By RelaxingMusic on <https://openverse.org/en-gb/image/63572080-00a3-467a-92ab-e70ae5bb185b?q=meditation>

Εικ. 3 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
Picture from [William John Gauthier](#) on Flickr
<https://openverse.org/en-gb/image/8c10342f-6249-48c4-ba88-dfc28ff8b702?q=candles%20orthodox%20prayer>

Εικ. 4 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
Picture from the_apax_archive
<https://openverse.org/en-gb/image/947aa172-10d0-4041-959f-ab41c05bf219?q=gedenken%20attentat%20blumen%20kerzen>

Εικ. 5 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay
<https://pixabay.com/de/photos/russland-kathedrale-symbole-1940784/>

Εικ. 6 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
Uploaded by Camrade obscura on Wikimedia Commons
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Goethe_und_Schillermonument_in_Weimar.JPG

Εικ. 7 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
By Koshyk on <https://openverse.org/en-gb/image/d46328c7-f865-410c-8296-7589a484680a?q=statue%20of%20liberty>

Εικ. 8 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
By Michael Gäbler on Wikimedia Commons
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moment_of_silence.jpg

Εικ. 9 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
Uploaded by Munjanja https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallit_Gadol_Shawl.jpg

Εικ. 10 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
Uploaded by Gilabrand on <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5079252>

Εικ. 11 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31177845>

Εικ. 12 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
By DaisyFoundationLeeds on
<https://openverse.org/en-gb/image/fae4b890-90a8-4394-9062-f6ef3164d1e0?q=yoga%20cushion>



Εικ. 13 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση
By 21innovate on <https://openverse.org/en-gb/image/95ee422b-bd43-4941-9148-c2018b81dbcc?q=classroom>

Εικ. 14 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay
Picture from [Victoria](#) on [Pixabay](#)
<https://pixabay.com/de/photos/kinder-jungen-interieur-zimmer-3368016/>

Εικ. 15 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay.
Bild von [Valentin](#) auf [Pixabay](#)
<https://pixabay.com/de/photos/wald-b%C3%A4ume-strahlen-der-sonne-1072828/>

