

ETİK EĞİTİMİ: DUA VE MEDİTASYON

Sınıf seviyesi/Yaş 8-9 /14-15y



[Dua ve Meditasyon] ©2023 [Dünya Görüşlerini Paylaşmak] tarafından: Sharing Worldviews CC BY-SA 4.0 lisansı ile lisanslıdır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin İstisnalar: notlara veya resim kredilerine bakın; tasarım öğeleri. Ücretsiz lisans altında olmayan logolar ve simgeler



www.sharing-worldviews.com

İçerik

Yetkinlikler/Öğrenim Çıktıları	2
Sınıf seviyesi / Yaş	2
Süre	2
Adım adım açıklama	3
Materyaller	Fehler! Textmarke nicht definiert.
İstasyon 1	4
[M1] Bilgi Metni	4
[M2] Seküler bir ritüel ne zaman gerçekleştirilmeli? - Görevler	6
[M3] Seküler bir ritüel ne zaman gerçekleştirilmeli? - Zamanlar	7
İstasyon 2	8
[M4] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir?- Görevler	8
[M6] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir? - Cümle kartları	9
[M7] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir? - Duruşlar	10
[M8] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir?- Ritüel nesneleri	12
İstasyon 3	17
[M9] Seküler bir ritüel nerede gerçekleştirilir? - Görevler	17
Resim Kredileri	20



Etik Eğitimi: Dua ve Meditasyon

Yetkinlikler/Öğrenim Çıktıları

- Öğrenciler dua ve meditasyon ile ilgili temel kavramları bilir ve bunların uygulamalarına aşinadır.
- Dua ve meditasyonun farklı fiziksel ifade biçimlerini yorumlayabilir ve dua eden/meditasyon yapan kişinin bunlarla ilişkili tutumlarını ifade eder.
- Farklı dua/meditasyon biçimlerine uygun alanlar tahsis edebilir ve ilgili (literatürü) duruma uygun bir tavır gösterebilir.
- Farklı dua durumları ve zamanları arasında ayırım yapabilirler.
- Dua/meditasyonun ritüelleşmiş boyutu yorumlayabilir ve bunları dua/meditasyonun yaşamı geliştiren karakterine katılmaya yardımcı olarak anlayabilirler.

2

Sınıf seviyesi / Yaş

8-9 Sınıflar /14-15 yaş

Süre

120 dakika



Hazırlık

- Sınıfın farklı köşelerinde üç masa hazırlanır ("istasyonlar"). Bunları aşağıdaki gibi isimlendirilir:
 - İstasyon 1 - Ne zaman?
 - İstasyon 2 - Nasıl?
 - İstasyon 3 - Nerede?
- Tabloları ilgili materyaller ile birlikte hazırlanması sağlanır.
- Bir zil getirilir.
- **M8**'de gösterilen nesnelere mümkün olanlar getirilir.

Adım adım açıklama

- Öğrencilerin daire şeklinde şekilde oturmaları sağlanır.
- Seküler ritüellerle ilgili metin okunur (**M1**'den) ve öğrencilerden bir dakikalık saygı duruşu ve meditasyonla ilgili kendi kişisel deneyimlerini paylaşmaları istenir.
- Bu dersle birlikte dua/meditasyonun farklı yönlerini keşfedecekleri açıklanır ve şekil (*nasıl*), yer (*nerede*) ve zaman (*ne zaman*) kategorileri tahtaya yazılır.
- Sonuçların toplanacağını ve Buluşma Günü'nde sunulacağı açıklanır. Amaç meditasyonu başkalarına tanıtmaktır.
- Katılımcılar, tüm ünite boyunca birlikte çalışmak üzere 3 gruba ayrılır.
- Her grubun farklı bir istasyon konusuyla başlamaları istenir.
- Her grubun bir istasyon üzerinde yaklaşık 15-20 dakika çalışmalarına izin verilir. Ardından bir zil çalarak grubun bir sonraki istasyona geçmeleri sağlanır.
- Her grup tüm istasyonları ziyaret edene kadar (3 kez) bu adımı tekrarlanır.
- Tüm öğrencilerin yerlerine oturmaları sağlanır.
- Tahtaya boş bir poster asılır.
- Öğrencilerden istasyonlarda topladıkları bilgilerle posterini tamamlamaları istenir. Bir öğrenci tarafından bilgi verildikten sonra istasyonlardaki materyaller, postere yapıştırılır.
- Buluşma Günü'nde sunmak üzere bu Dualar Posterini kullanılır.



Materyaller

İstasyon 1

[M1] Bilgi Metni

Seküler ritüeller

Seküler toplumda dua, dinlerde olduğu şekliyle mevcut değildir. Bununla birlikte, benzer sivil ritüeller, yani sembolik bir karaktere sahip, yinelenen ve düzenlenmiş eylem dizileri vardır. Tefekkür ya da meditasyon gibi uzun bir felsefi geçmişi olan kavramlar, dua gibi değerlendirilebilir. Seküler tefekkür, adanmışlık ve hatırlama biçimleri belki de en iyi niyetleriyle dini olanlardan ayırt edilebilir: dinler kendi dinleri için kutsal saydıkları Tanrıya ibadetle ilgilenirken, seküler alanda bu durum benliğin mükemmelleştirilmesi ile ilgilidir. "Dua", ahlaki iyiliğin teşvik edildiği veya ruhun bilgelik yolunda arınmasının desteklediği manevi birer egzersizdir. Bunu yaparken insan, kendisi için geçerli olan dünyanın temel düzeniyle uyum sağlamaya çalışır. Bu anlamda Seneca (MS 1-65 yaklaşık), doğal olarak batıl inanç ve putperestlikten uzak, sessiz ve kişisel duayı faydalı olduğunu düşündüğü için tavsiye etmiştir (bkz. Dutoit, Yves & Giradet, Sabine (2017): Gebet und Meditation. Wege zum Unendlichen. Editions Agora & Iras Cotis, 41).

Bu seküler ritüellerin toplumsal (kolektif) ve kişisel (bireysel) biçimleri vardır.

Bir dakikalık saygı duruşu

Bir dakikalık saygı duruşu kolektif bir ritüeldir. Geçmiş Birinci Dünya Savaşı'na kadar uzanır ve ilk olarak savaşta ölen askerleri anmak için yapılmıştır. O tarihten bugüne kadar, bir dakikalık saygı duruşu birçok ülkede trajik olayların kamusal anma biçimi olarak kabul görmüş ve yaygınlaşmıştır.

Nasıl yapılır?

Toplanan kalabalık sessizliğe bürünür. Düşüncelerini toplar ve kurbanlar ile hayatta kalanların anısına gerekli olan şeylere odaklanırlar. Farklı duruşlar benimserler: Birçoğu başlarını eğerek ayakta durur, ancak diz çökülerek de olabilir. İnsanlar sembolik olarak teselli çiçekleri bırakır ve mum ya da ışık yakarlar. Ayrıca keder ve üzüntülerini ifade eden mektup, not, grafiti ve resimler vb. aracılığıyla yazılı olarak da ifade ederler. Bazı şehirlerde veya ülkelerde bayraklar yarıya indirilir veya anma amacıyla siyah yas bayrakları asılır. Bazı insanlar, acıyı ifade eden siyah elbiseler giyer.

Ne zaman yapılır?

Kısa bir süre sessizlik sağlanır – genel olarak 1 dkdir, ancak her zaman tam olarak 60 saniye olması gerekmez. Çok önemli olaylar için, düzenli olarak tekrarlanan düşünmeyi teşvik etmek amacıyla bazen anma günleri düzenlenir.



Nerede yapılır?

İnsanlar genellikle olayın gerçekleştiği tarihi mekana gider orada saygı duruşuna durabilirler. Hatıra anıtları, semboller bu yerlerin belirlenmesi için önemli birer işarettir. Ancak belirli bir coğrafi konumda olmasa bile, bir dakikalık saygı duruşu halka açık herhangi bir yerde (okul, parlamento, spor sahası vb.) yapılabilir.

Bireysel meditasyon yolları

Budizm ve ezoterik hareketlerden kaynaklanan meditasyon biçimleri sivil toplumumuzda daha az önemli hale gelmiş ve genellikle geleneksel ritüellerden arındırılmıştır. Bu durum da onları halk için kolay erişilebilir kılmaktadır. Bireysel ve toplu olarak yoga pratiği, tek başına veya bir grup içinde düzenli meditasyon yoluyla, birçok insanın içsel gerilimlerini azaltması ve yoğun bir hayata rağmen dinginlik ve huzur bulması mümkündür.

Nasıl yapılır?

Meditasyon oturarak veya belirli bir (yoga) duruşunda yapılır. Açık bir ortamda çok uyarıcı eşliğinde olabilir: bu esnada mumlar veya kokulu çubuklar sıklıkla yakılır veya rahatlatıcı bir müzik çalınır. Bireyin tek başına mı yoksa bir grup içinde mi meditasyon yapacağına kendisi karar verebilir.

Ne zaman yapılır?

Bireysel bir ritüel olarak meditasyonun sabit bir programı yoktur. Düzenli veya düzensiz olarak, (haftalık) boş zamanlarda yapılabilir veya festivallerde birlikte de gerçekleştirilebilir.

Nereye gidilir?

İnsanlar, yoga veya meditasyon merkezlerinde meditasyon yapmak için bir araya gelebilirler. Ancak evde, dışarıda herhangi bir yerde veya bir manastırda da meditasyon yapabilirsiniz. Burada da herhangi bir zorunluluk yoktur.



Şekil 2:

Bir parkta yoga ritüeli gerçekleştiren bir kişi.



[M2] Seküler bir ritüel ne zaman gerçekleştirilir? - Görevler

1. Bilgilendirme metnini [M1] okuyun ve bir dakikalık saygı duruşu ve meditasyonun farklı zamanları hakkındaki tüm bilgilerin altını çiziniz. Bunları satırlara yazın. Siz seküler ritüelleri ne zaman gerçekleştiriyorsunuz? Hangi olayları anıyorsunuz? Çalışma kâğıtlarındaki [M2] ve [M3] zamanları doldurun.

2. Bazı insanlar diğerlerine göre daha sık meditasyon yapar. Bunun olası nedenleri hakkında düşünün. Bunları küçük grubunuzda tartışın.

3. Seküler bir ritüeli özel bir şey olarak deneyimlediğiniz bir durumu hatırlıyor musunuz? Bu ne zaman oldu? Durumu ifade ederek aşağıdaki satırlara yazın. İsterseniz küçük grubunuzla da paylaşın.



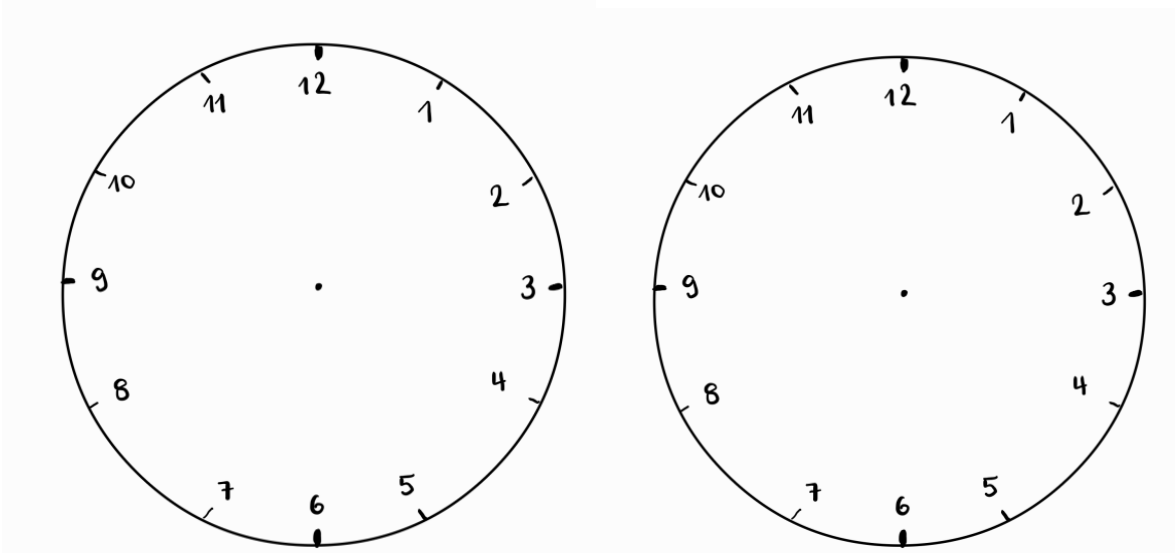
[M3] Seküler bir ritüel ne zaman gerçekleştirilmeli? - Times

Hangi zamanlarda meditasyon yaptığınızı veya özel bir olayı andığınızı çizin.

Günün saati

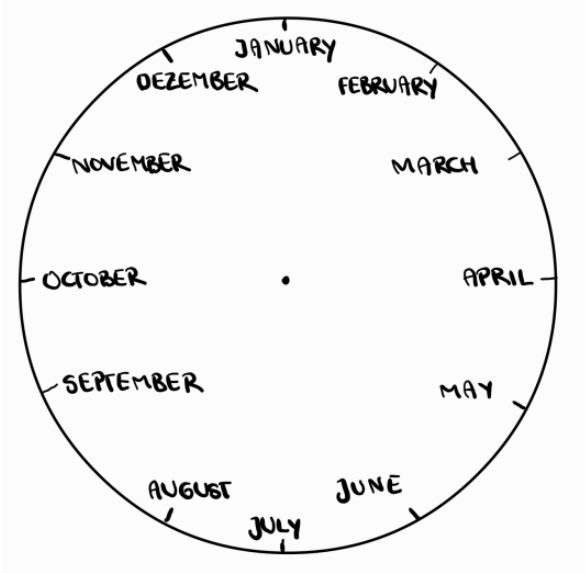
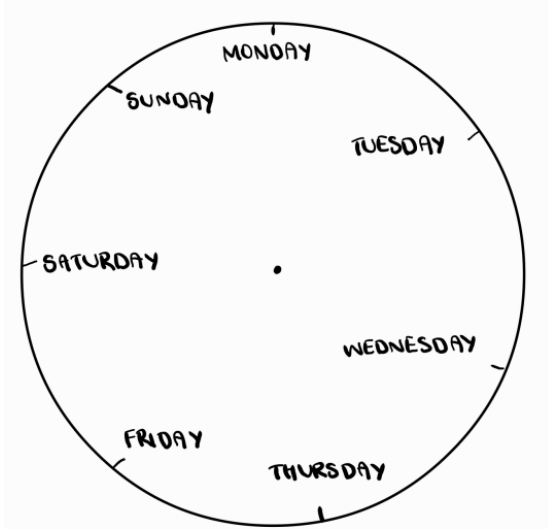
Gün

Gece



Haftanın günleri

Yılın ayları



Pazartesi, Salı, Çarşamba, Perşembe,
Cuma, Cumartesi, Pazar

Ocak, Şubat, Mart, Nisan, Mai, Haziran,
Temmuz, Ağustos, Eylül, Ekim, Kasım,
Aralık



İstasyon 2

[M4] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir - Görevler

1. Farklı duruşları [M7] kelime kartları [M5] ve cümle kartlarını [M6] birbirleriyle eşleştirin.
2. Farklı duruşları deneyin [M7]. En iyi hangi duruşta daha iyi konsantre olabiliyorsunuz?
Neden?

3. Bazı dünya görüşlerinde insanlar meditasyon yaparken veya dua ederken farklı nesnelere kullanırlar. Nesnelere bakın [M8]. Bazılarını biliyor , bazılarını da bilmiyor olabilirsiniz. Açıklamaları okuyun. İnsanların bu nesnelere neden kullandıklarını anlayabiliyor musunuz?

4. Sonunda postere ne yazılabilir / yapıştirıla bilir? Meditasyon yapılırken en önemli şey nedir? Bizlere nasıl yardımcı olabilir?



[M5] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir? - Kelime kartları

Ayakta durarak	Diz çökerek
Oturarak	Eğilerek

[M6] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir? - Cümle kartları

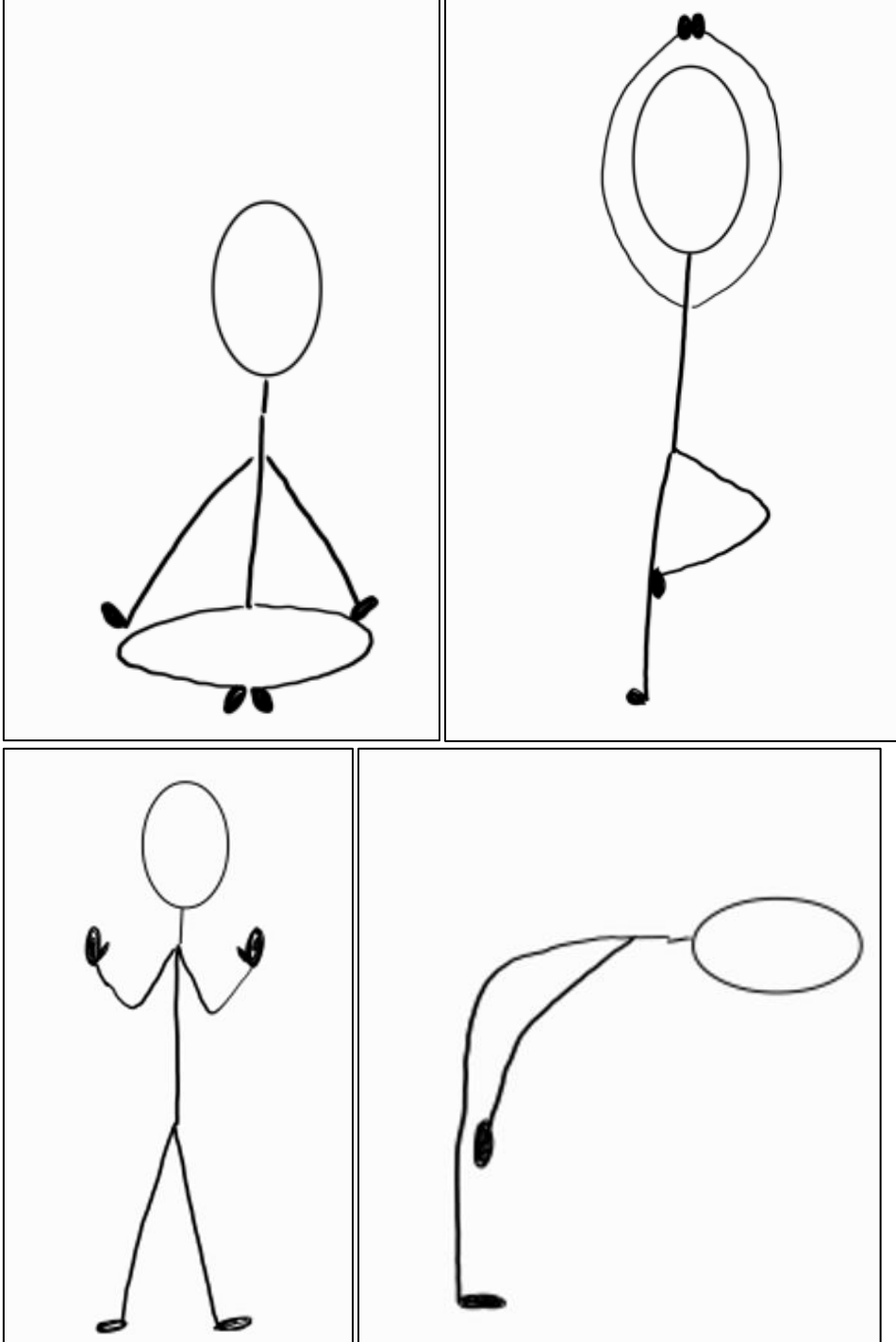
Bu metin kartları duruşların olası yorumlarını göstermektedir. Bunları eşleşen duruş kartları (M7) ve kelime kartları (M5) ile birlikte yerleştirin. İsterseniz sizin için önemli olan diğer yorumları veya duruşları da ekleyebilirsiniz.

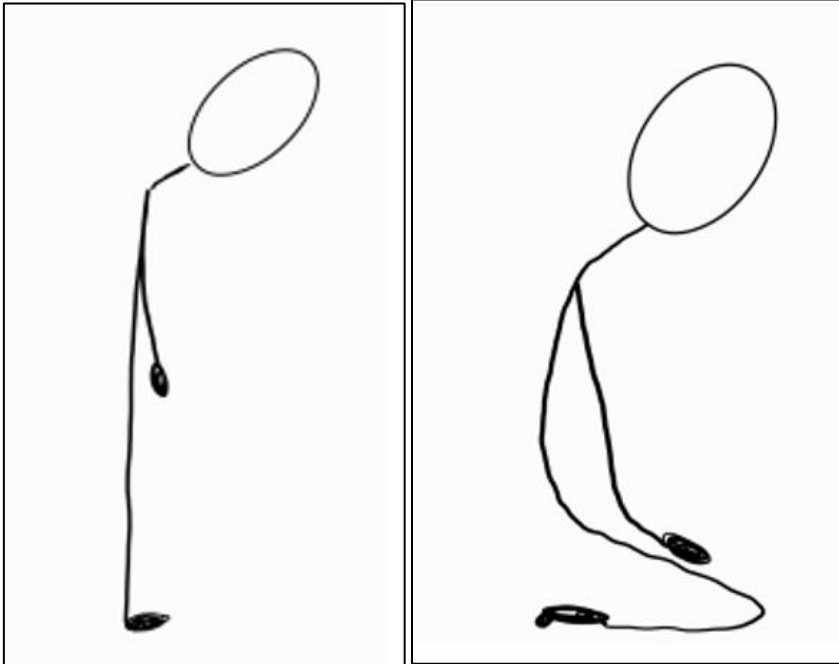
9

Üzgünüm çünkü trajik bir şey oldu.	İçsel benliğime konsantre oluyorum.	Huzur bulmak istiyorum.
Günlük hayatımda beni rahatsız eden şeylerin gitmesine izin veriyorum.	Mağdur edilenlerin cesaretini veya tutumunu onurlandırıyorum.	İyilik için kurbanların yanıdayım.



[M7] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir? - Duruşlar





[M8] Seküler bir ritüel nasıl gerçekleştirilir? - Ritüel nesneleri



İnsanlar dua ederken veya meditasyon yaparken bazen **mum** yakarlar.

Şekil 3: Ortodoks Manastırı Dua Mumları



Saldırıların sonrasında ölenler için **çiçekler ve ışıklarla** anma

Şekil 4: 2015 yılında Paris'te Bataclan'a yapılan saldırıya halkların tepkisi

12





İnanlardan bazıları dua ederken Azizlerin **resimlerini** göz önünde bulundurlar.
Şekil 5: Ortodoks bir kilisede ikonostasis

Anıtlar ünlü kişileri eserlerini anmak için resmeder. Anıtlar ayrıca fikirleri veya ortak değerleri de sembolize edebilir.

Şekil 6: Alman şairler J.W.v.

Goethe ve F. Schiller

Weimar/Almanya'da

Şekil 7: Özgürlük Heykeli, New York





İnsanlar bazen bir anma etkinliđi için özel **knyafetler** veya koyu renkli elbiseler giyerler.

Şekil 8: Avusturya'nın geleneksel knyafetlerini giymiş erkekler.





Bazı insanlar dua sırasında başlarını örter ve belirli **kiyafetler** giyerler.

Şekil 9: Yahudi dua şalı (tallit)

Şekil 10: Yahudi baş örtüsü (kippa)



Seccade, dua eden kişiyi kirlilikten korur ve duanın yönünü gösterir.

Şekil 11: Müslüman seccadesi





Şekil 12: Yoga seansı için
kullanılan matlar ve yastıklar



İstasyon 3

[M9] Seküler bir ritüel nerede gerçekleştirilir? - Görevler

1. Meditasyon veya anma için nereleri biliyorsunuz? Bunlar özel ya da kamusal olabilir. Seküler bir ritüel gerçekleştirmeyi hayal edebileceğiniz yerlerin bir listesini yapın.

2. En çok sevdiğiniz yeri çizin [M10] veya aşağıdaki resimlerden birini seçin [M11]. Neden bu yeri seçtiniz?



[M10] Seküler bir ritüeli nerede gerçekleştirirsiniz? - En sevdiğiniz yeri çizin

En çok sevdiğim yer:



[M11] Seküler bir ritüeli nerede gerçekleştirirsiniz? - Kamuya açık veya özel yerlerin resimleri



Şek.1



Şek.1



Şekil 15



Resim Kredileri

Şekil 1

Picture-alliance © citypress

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

Şekil 2 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

Tarafından RelaxingMusic üzerinde <https://openverse.org/en-gb/image/63572080-00a3-467a-92ab-e70ae5bb185b?q=meditation>

Şekil 3 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

Resim Flickr'da [William John Gauthier](#)'den

<https://openverse.org/en-gb/image/8c10342f-6249-48c4-ba88-dfc28ff8b702?q=candles%20orthodox%20prayer>

Şekil 4 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

Picture from the _apax_archive

<https://openverse.org/en-gb/image/947aa172-10d0-4041-959f-ab41c05bf219?q=gedenken%20attentat%20blumen%20kerzen>

Şekil 5 Bu çalışma Pixabay içerik lisansı altında yayınlanmıştır

<https://pixabay.com/de/photos/russland-kathedrale-symbole-1940784/>

Şekil 6 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

Camrade obscura tarafından Wikimedia Commons'a yüklendi

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Goethe_und_Schillermonument_in_Weimar.JPG

Şekil 7 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

By Koshyk on <https://openverse.org/en-gb/image/d46328c7-f865-410c-8296-7589a484680a?q=statue%20of%20liberty>

Şekil 8 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir. Michael Gäbler tarafından Wikimedia Commons'ta

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moment_of_silence.jpg

Şekil 9 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

Munjanja tarafından yüklendi

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallit_Gadol_Shawl.jpg

Şekil 10 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir. Gilabrand

tarafından <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5079252> tarihinde yüklendi

Şekil 11 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31177845>



Şekil 12 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.
DaisyFoundationLeeds tarafından
<https://openverse.org/en-gb/image/fae4b890-90a8-4394-9062-f6ef3164d1e0?q=yoga%20cushion>

Şekil 13 Bu görsel açık erişim olarak belirlenmiştir.
By 21innovate on <https://openverse.org/en-gb/image/95ee422b-bd43-4941-9148-c2018b81dbcc?q=classroom>

Şekil 14 Bu çalışma Pixabay içerik lisansı altında yayınlanmıştır
Resim [Pixabay](#)'da [Victoria](#)
'dan alınmıştır
<https://pixabay.com/de/photos/kinder-jungen-interieur-zimmer-3368016/>

Şekil 15 Bu çalışma Pixabay içerik lisansı altında yayınlanmıştır.
Bild von [Valentin](#) auf [Pixabay](#)
<https://pixabay.com/de/photos/wald-b%C3%A4ume-strahlen-der-sonne-1072828/>

