

	<p>Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.</p> <p>Tel/fax: (36 - 1) 377 8855</p> <p>email: hungary@livingvalues.net www.livingvalues.net</p>
<p style="text-align: center;"><u>HÍRLEVÉL</u></p> <p>XVII. évfolyam 1. szám 2023.március</p>	<p>hírek, programok, lehetőségek, a B. É. K. E. időszakos kiadványa, az Elnökség szerkesztésében</p>

A **HÍRLEVÉL** által megismerjük, segítjük és inspiráljuk egymást, ezért kérjük, hogy **terjesszék!**

KÖSZÖNET azoknak, akik adójuk 1%-át Egyesületünknek ajánlották fel.

A 2020-as évtől kezdve már egyik év sem hasonlítható a „hagyományos” évekhez, hiszen olyan helyzetekkel kellett és kell szembe néznünk, amikre talán még soha nem volt példa. ÉS MÉGIS Egyesületünk munkájának megbecsülését mutatja, hogy most is gondolatok ránk az adótok 1%-ával.

Dupla köszönet és elismerés a támogatásért azok nevében is, akik foglalkozásaink hasznát élvezik és élvezni fogják.

MOTTÓ: Ha az élet megjelenik, akkor szükségszerűen megváltoztatja környezetét; ez az élet természete.
[James Lovelock](#)

MEGBECSÜLÉS/MÉLTÁNYLÁS

Egy anya a halálos ágyán így szólt egyetlen fiához: „Édes fiam, az édesapád árván hagyott. Nagyon sajnálom, hogy nem tudtalak úgy taníttatni, ahogy szerettelek volna. Most, hogy hamarosan elmegyek, egy tanácsot adnék neked: „**Tekintsd ezt az egész világot egy iskolának. Mindenkinnek és minden helynek megvan a maga értéke. Minden egyes forrásból próbálj meg annyi leckét megtanulni, amennyit csak tudsz. Ez fog téged a legjobb módon szolgálni.**” Majd utána lehunyta a szemét.

A fiú az anyja utolsó szavait nagyon komolyan vette. Először megpróbálta követni a nagyapját, aki köveket tört. Mikor annak minden csínját-bínját megtanulta, akkor elment megtanulni a bűvárság művészetét, és így tudást szerzett a tenger legmélyéről is. Ezután kőfaragóként dolgozott és így megtanulta a különböző kövek jellemzőit. Lassanként a piros kövek szakértőjévé vált. A kemény munka megtanította arra, hogy a tapasztalatait rögzítse, majd leírja. A művelt elit elámult, amikor tapasztalatairól, a tanulmányairól beszélgetett velük. Nemcsak Angliában, hanem szinte az egész világon egyre híresebbé vált. Ez a fiú nem volt más, mint John Millett ismert geológus, aki értékelte, megbecsülte és megfogadta édesanyja inspiráló szavait, és azokat követte is.

A történet kapcsán a következőkön érdemes elgondolkodni:

- A pozitív hozzáállás és a méltánylás, a dolgok, az élet értékelése, kiemeli a lótuszt a mocsárból és meglátatja a szépségét.

B. É. K. E.

- A világ egy hatalmas iskola – a leghasznosabb leckék kifogyhatatlan tárháza. Minden egyes helyzetben, minden egyes személyben megtalálhatjuk a magunk leckéjét.
- A megbecsülésünk érzésével mindenkiben megtalálhatjuk a barátot, és ez arra is megtanít bennünket, hogy minden egyes helyzetet könnyűnek, szórakoztatónak találjunk.

Ismeretlen szerzőtől

Kérjük, hogy változatlanul látogassátok nemzetközi honlapunkat: www.livingvalues.net, ahol a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/hungary>, és facebook oldalunkat is! Facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

HÍREK

MOTTÓ: Ha **rugalmas** vagy, és hagysz másokat olyanoknak lenni, amilyenek, akkor nagyon sok stressztől kíméled meg magad. *A lelki béke a megváltozott hozzáállásból származik, nem pedig a megváltozott körülményekből.* [Andrew Matthews](#)

Tavasszal, amikor újból beindult az „élet”, akkor a **Curie** Tehetséggondozó és Oktatásfejlesztő Alapítvány megtartotta az országos versenyeket is, de most már „ÉLŐBEN”. Áprilisban a **környezetvédelmi országos versenyen (április 23.)** megint ketten részt vettünk a zsűri munkájában és interaktív foglalkozást is tartottunk, ami tényleg aktív volt. **2022-ben először** tartottunk a **kémia országos versenyen is egy interaktív foglalkozást**, aminek az volt az egyik érdekessége, hogy minden részt vevő a középiskolás korosztályhoz tartozott.

A **Curie** Tehetséggondozó és Oktatásfejlesztő Alapítvány minden évben egy kirándulást szervez azoknak az önkénteseinek, akik a versenyek előkészítésében és lebonyolításában részt vesznek. Ezeknek a kirándulásoknak kettős célja van, egyrészt az önkéntesek munkájának az elismerése, megbecsülése, másrészt a következő tanév környezetvédelmi versenyei témáihoz kapcsolódó Nemzeti Park megtekintése. **2022. júliusában a Őrségbe látogattunk.** A nagyon jól sikerült kirándulásról felkérésre **cikket** írtunk, amit a Curie alapítvány megjelentetett.

ÚJ!!! Ebben az évben, szeptemberben egy **új csoportunk indult Érden a Szepesi Gyula Művelődési központban**, ahol 2022 márciusban „Idősen, Aktívan, Érden” átfogó címmel időszügi programokat indítottak. Ennek a keretében kaptunk felkérést és lehetőséget – havi egy alkalommal - Belső Értékeink foglalkozások tartására. A Hazai hírek részben néhány képet láthatunk ezekről az alkalmakról. A helyi újság egy cikket is megjelentetett a foglalkozások jelentőségéről, „Az Érték a Mérték” címmel Ádám Katalin tollából. https://www.erd.hu/pfile/file?path=/a-mi-varosunk/media/erdiujsag_web_09/2022.-ev/erdi-ujsag-2022.-evi-41.-szam---oktober-18

On-line **Szülői Klubunk** „visszaköltözött” a **Dési Művelődési Házba** (Budapest, IX. kerület), hogy élőben folytassuk, az évek óta megkezdett „munkánkat”.

B. É. K. E.

A **komlói Gondolatteremtő Klub**unk több, mint egy évtizede teszi a dolgát, változatlan érdeklődés mellett.

A **Dési**ben az idősügyi program keretében működő csoport foglalkozásai is havonta két alkalommal folytatódnak.

TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

MOTTÓ: Minden változás lehetőséget nyújt a fejlődésre, önmagad mélyebb megismerésére.

Sándor Alexandra Valéria

MINDENKINEK AJÁNLOTT TRÉNINGJEINK, FOGLALKOZÁSAINK

2020. évtől Levelező program – ismerkedés az értékekkel 12 hetes, alkalmanként 2 óra. On-line, vagy „élő”, a kívánságnak, a helyzetnek megfelelően.

5x 45 perces tréningek

- „Szociális kompetenciák”
- „Motiváció”
- „Aki befelé lát, az felébred”
- „Az együttműködés útja”
- „A bátorság egy lépése”
- „Kommunikáció”
- „Célokkal, céltalanul?”
- „Az értő figyelem művészete”.
- „Nem tudok más lenni?” (öntisztelet, önbecsülés);
- „A BÉKE rád talál(t)”
- „Félig üres, félig tele (Hogyan legyünk optimisták)”
- „Hogyan gondoskodjunk magunkról”
- „Praktikus ajánlások, gyakorlatok a koncentráció (meditáció) tanulásához, tanításához”.

A levelező program is és az 5 órás tréningek is ingyenesek. A tréningeket – ha a helyzet már megengedi -, akkor helyben, a képzésre jelentkező iskolákban, intézményekben tartjuk, csak útiköltség és esetleges rezsiköltség térítést kérünk.

Óvodáknak, iskoláknak, oktatási, vagy más intézményeknek (pl.: művelődési házak, stb.) is, egyedi igényeiknek megfelelően összeállítunk és lebonyolítunk az értékekhez kapcsolódó foglalkozásokat és egynapos tréningeket, az említett feltételekkel.

- Ha szülői csoportot szeretnétek indítani, akkor erről szintén az elérhetőségeinken keresztül lehet bővebb információt és segítséget kapni.
- Megfelelő számú jelentkező esetén szülői csoport-irányítói tréninget is indítunk.

B. É. K. E.

A tréningekre és foglalkozásokra a jelentkezéseket
a hungary@livingvalues.net email címen várjuk.

HAZAI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: A rugalmas gondolkodás elfogadja a változást, és nem ragaszkodik a múlthoz. Ahelyett, hogy siratná a változást, új szépséget és reményt talál benne. [Shunmyo Masuno](#)

„Idősen, Aktívan, Érden”

Szűcs Ágnes 2016-ban Budapesten, a IX. kerületben, beindította – a máig is sikeres – „Belső Értékeink nyomában” foglalkozásokat. Miután Érdre költözött, ott is beindított egy időszügyi programot, „Idősen, Aktívan, Érden” címmel. A B.É.K.E. ott is megkapta a lehetőséget Belső Értékeink foglalkozások, beszélgetések folytatására, amiket figyelem és érdeklődés kísér. A résztvevők lelkesedése és aktivitása fiatalokat is meghazudtoló. A képek magukért beszélnek.



Tréneri tapasztalataink a 2022. évi Curie Környezetvédelmi és Kémia versenyek kapcsán

1. 2022. április 23. Curie Országos Környezetvédelmi verseny

Ezen a versenyen – a hagyományokhoz híven - mind a ketten részesei voltunk a szóbeli zsűrizésnek.

B. É. K. E.

Zsűrizni sosem könnyű, hiszen sok a hasonlóan magas szintű munka. Az elbírálásnál sokat segített a szervezők által kidolgozott egységes szempontrendszer. Természetesen tudjuk, hogy amit a csapatok mutatnak, az az aktuális állapotuknak megfelelő előadói teljesítmény, ugyanakkor az is nyilvánvaló, hogy a felkészülés során hatalmas tudásanyagot gyűjtöttek fel a tanulók, hogy össze tudják állítani a kiselőadásukat. Mindig óriási élmény hallani, milyen sokat tudnak a fiatalok az adott környezetvédelmi témáról, és mennyire egyedien, érdekesen tudják összerakni a megszerzett információkat. Komoly biológiai kutatásokat, kémiai kísérleteket végeznek, ezek eredményét közérthetően bemutatják, következtetéseket vonnak le. Interjút készítenek szakértőkkel, ügyesen működnek együtt csapatként, természetes eszközként használják korunk technikáját.

A verseny lezajlása és az eredmény kihirdetése között, - szintén a hagyományoknak megfelelően - alternatív programként került sor a B.É.K.E. személyiségünket fejlesztő interaktív beszélgetésre. Igyekeztünk kiindulásként kötödni a víz témaköréhez, és olyan emberi értékekre felhívni a résztvevők figyelmét, amelyek segítenek abban, hogy jobban bánjunk a vízzel, a természettel, egymással és saját magunkkal is. „Láthatóvá tenni a láthatatlant”. Ezzel, a víz világnapjára is kitűzött céllal igyekeztünk különböző feladatok, gyakorlatok segítségével közösen felfedezni azokat a mindegyikünkben meglévő, nem látható, belső emberi értékeket, amelyeket használva egy magasabb minőségű életet teremthetünk magunknak és másoknak is. Fontos értékeknek láttuk az alkalmazkodást, a gazdaságosságot, a szokásainkra való odafigyelést, új szokások kialakítását, amelyek a külső és belső erőforrásainkkal való jobb gazdálkodást szolgálják.

A workshopon a két trénerrel együtt 15-en voltunk. Sok figyelemreméltó dolog történt.

Ott volt, pl. egy tanárnő, aki már volt ilyen foglalkozáson és most visszajött 6 tanulóval. Hárman az 5-6-dikos csoportból voltak, akik a kiselőadásukat „befelé beszélve” (halkan és hadarva) mondták, úgy hogy alig lehetett érteni. Egyikünk, pont annál a korosztálynál zsűrizett, ahol ez a csapat versenyzett. Tehát arra kértem ezeket a kislányokat, hogy most, a foglalkozáson, hangosan, lassan beszéljenek, mert már most elkezdhetjük a felkészülést a jövő évi országos versenyre. És mi történt..., a szégyenlős kislányok szót fogadtak. Valami szenzációs volt. Fontosnak érezzük, hogy a felkészítő tanárok arra is felhívják a gyermekek figyelmét, hogy nem az a lényeg, hogy rengeteg információt „öntsenek” a hallgatóságra, hanem amit mondanak az érhető és jelentőség teljes legyen. Lehet, hogy nagyon sok minden jót elmondanak, de ha azt nem tudják megfelelő módon átadni, akkor annak az értéke nagyon nagymértékben csökken. Erről már eddig is voltak tapasztalataink.

Volt egy középiskolás lány, akit annyira magával ragadott a téma, hogy ilyen módon is foglalkozhat magával, hogy alig tudott elmenni.

Volt, aki elsírta magát, mert, amit mondott, az nagyon megérintette őt. (Valószínű, hogy előtte nem gondolkodott ilyen módon önmagáról.)

2. Curie Kémia országos verseny 2022. május. 14.

A kémia országos versenyen először vettünk részt, és csak a délutáni foglalkozással.

Összesen 11, illetve 12-en voltunk. A többségük a 16-17 éves korosztályból volt. Először úgy tűnt számukra, hogy ez is valami hasonló foglalkozás, mint, amit megszoktak, aztán ki-ki a maga idejében rájött, hogy itt nem az „iskolai tananyagról” van szó, hanem róluk, hogy valójában kik ők, mi van bennük az összegyűjtött ismereteken, információkon kívül. Két óra kevés, hogy ennek a mélyére menjünk, de arra

B. É. K. E.

elég, hogy –aki akar-, az valamit megérezzen önmagából arról, amiről eddig keveset, vagy semmit sem tudott. Így a lehetőség mindenki számára nyitott arra, hogy más perspektívából, más szempontok alapján közelítsen magához. Egy ilyen versenyen résztvevő gyermekek biztosan többet tudnak az általuk választott tantárgyból, mint az iskolai társaik, DE vajon mennyit tudnak önmagukról, a bennük lévő jóról (jó tulajdonságaikról), és ezek hatásáról a mindennapjaikban? Vajon tudják-e, hogy nem mindegy, hogy az életünket milyen értékrend szerint éljük? Tudják-e, hogy ez ugyanúgy fejleszthető, mint egy-egy tantárgy ismeretanyaga? Ezek valójában minden ilyen foglalkozásnál felmerülhetnek, és fel is merülnek.

A résztvevőkről készült képek sok mindent elárulnak RÓLUK is.



Juracsekné Nádasi Judit és Fried Zsófi

A Komlói Gondolateremtő klub, a mindenkori megújulást képviseli

„Örömmel tölt el bennünket, hogy a közösség az év folyamán még összetartóbbá vált és szeretettel fogadják az újonnan érkezőket is!” – írják azt ottani trénereink.

Baráti kapcsolatok alakultak, meghatározó érzés a bizalom a tagok között. A beszélgetéseket az egymás iránti figyelem és tisztelet jellemzi. Sokat gazdagodhatunk mindannyian egymás véleményének, nézőpontjainak megismerése által.

A Gondolatteremtő Klubhoz facebook csoport csatlakozik. Itt lehetőségük van azoknak is megnyilvánulni gondolataikkal, akik költözés, családi körülmények változása, vagy egészségi állapotuk romlása miatt személyesen nem tudnak megjelenni a foglalkozásokon. Felmerült, hogy ezen okok miatt esetleg a foglalkozások online formában is elérhetőek legyenek. Jelenleg ezen is dolgozunk.



Véleményünk szerint ma igen nagy értéket jelent egy ilyen közösséghez tartozni, ápolni, fenntartani. Éppen ezért a klub folytatja szolgálatát, amiért alakult, ha csak egyetlen ember is lesz, akit érdekel az, amit itt kaphatnak.

„Abból élünk, amit kapunk, de az éltet minket, amit adunk!”

Winston Churchill

Szabó Ferencné Andi és Siroki Edit, trénerek

Újra indult a Szülői klub a Désiben

A hosszú on-line korszak után újból „élünk”. Havi foglalkozásaink egyre mélyebbek, egyre érettebbek, mert a csoport tagjai komolyan érzik önmaguk átalakításának a fontosságát. Tudják, hogy a családjuk, a gyermekeik jóllétét is mennyire befolyásolja a szülők állapota (akkor is, ha jó és akkor is, ha rossz). Példaként: Az őszi hónapok talán egyik legfontosabb témája a „komfortzónából” történő kilépés fontossága, szükségyszerűsége, módszerei és személyes alkalmazása. A csoportban az őszinte, egymást segítő és nagyon pozitív módon építő légkör a jellemző, ami egyértelműen az odajárók (pozitív irányú) átalakulását támogatja és erősíti.

Ennek kapcsán nemcsak egyik óráról a másikra gyakorlunk és kísérletezünk, hanem decemberben, ill. év elején mindegyikünk egy hosszú távú „tervet” is készített a saját átforgatójának a felgyorsítására.

Lásd a képeket:

B. É. K. E.



Molnár Csilla tréner, a csoport aktív tagja

NEMZETKÖZI HÍREK

MOTTÓ: Természetesen nem tudom megmondani, hogy jobb lesz-e, ha megváltoznak a dolgok, de annyit biztosan tudok; ahhoz, hogy bármi jobb legyen, mindig változásra van szükség. [Georg Christoph Lichtenberg](#)

Az **ALIVE 2022. decemberben megtartott évi közgyűlésén** – mint majdnem minden évben –ketten (Fried Zsófia és Molnár Csilla) képviselték a B.É.K.É.-t.

Az ALIVE **2023 őszén, újabb európai összejövetelt** tervez **Egyiptomban, Alexandriában**, az ALIVE ottani Egyesülete a Jesuits and Brothers Association (JBA) szervezésében. Reméljük, hogy négy év után újból találkozhatunk régi barátainkkal, hogy megosszuk – az azóta összegyűlt – értékes tapasztalatainkat, és újabb tervek készítsünk mindenki hasznára.

Az ALIVE honlapja sok szempontból megújult, újabb és újabb letölthető anyagokat találhat mindenki, az érdeklődésének megfelelően. Kérjük, hogy látogassátok a honlapot. www.livingvalues.net.

Például: LVE levelező kurzusai, vagy a klímaváltozással kapcsolatban megjelent könyv: <https://www.livingvalues.net/download/#climate>, vagy a „Parenting Guide”, szülőknek és nagyszülőknek szóló igen hasznos könyv megújult változata, ami az idei World Values Day alkalmából jelentetett meg az ALIVE.

Az ALIVE nemzetközi hírlevelei megtalálhatók az említett nemzetközi honlapon. A feliratkozás ugyanott történik.

SZERVEZETI HÍREK

MOTTÓ . A változás olyan ajtó, amelyik csak belülről nyílik.

[Tom Peters](#)

Az éves beszámolót minden év május 31-ig be kell adnunk, és mivel ebben az évben a szervezetek nem kaptak halasztást, ezért a 2020 évi beszámolót – a veszélyhelyzet miatt, a törvényi lehetőségek alapján – az egyesület elnöksége fogadta el 2022. május 12-i ülésén, és ezt adtuk be. A törvény azt is előírta, hogy a beszámolót a közgyűlésnek is jóvá kell hagynia. 2022-ben ennek a határideje a május 31-ét követő 90 nap volt. **A 2022. augusztus 2-án megtartott közgyűlésen a jelenlévők egyhangúlag (100% szavazattal, ellenvélemény és tartózkodás nélkül) elfogadták az Elnökség előterjesztésében az Egyesület 2021. évi Beszámolóját és közhasznúsági mellékletét, valamint 2022. évi „virtuális” terveit.**

A **2021. évi mérleg 28 eFt**, kiadásunk 2021-ban **32 eFt** volt **60 eFt** bevétel mellett. Az Egyesület vagyona az év végi fordulónapon **384 eFt**. Múlt évi tagdíjat egy személy kivételével mindenki befizette. 2021. évben nem pályáztunk. Az adók 1%-os felajánlásából **27 eFt-t** kaptunk. Az idén is számítunk az 1%-os felajánlásokra.

„Az Egyesület működési köre: Oktatás *(Egyének oktatása, hogy felismerjék, tudatosítsák és megélik az alapvető, belülről fakadó univerzális értékeket).*

A közreműködők tevékenységüket társadalmi munkában végzik, azért sem pénzbeli, sem természetbeni ellenszolgáltatásban nem részesülnek, de költségtérítésre jogosultak.

A tevékenység az alapszabályban lefektetett céloknak megfelelően történt.”

A részletes jelentés az Egyesület székhelyén megtekinthető.”

Ez a HÍRLEVÉL mindazoknak szól, akik fontosnak tartják, hogy a társadalomban újból természetessé váljanak az emberi értékek, és ennek megvalósulásáért tevékenykednek, vagy a jövőben szeretnének tenni a mindennapi életükben, az iskolákban, a családokban.

Továbbra is várjuk tapasztalataitokat, anyagaitokat a hungary@livingvalues.net emailre.
Így maradhat a Hírlevelünk élő!

**HA TARTALMASNAK, HASZNOSNAK TALÁLTÁTOK EZT A HÍRLEVELET IS,
AKKOR KÉRJÜK, KÜLDJÉTEK TOVÁBB!!**

KÖSZÖNJÜK

B. É. K. E.



www.livingvalues.net

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCFsmxpS-zSDFNFnwWaGhaYg/videos>