 <p><b>B.É.K.E.</b> <b>BELSO ÉRTÉKEINKET</b> KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET</p>	<p>Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.</p> <p>Tel/fax: (36 - 1) 377 8855</p> <p>email: <a href="mailto:hungary@livingvalues.net">hungary@livingvalues.net</a> <a href="http://www.livingvalues.net">www.livingvalues.net</a></p>
<p><b><u>HÍRLEVÉL</u></b></p> <p>XVIII. évfolyam 1. szám 2024.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 **olvassátok, és terjesszétek!***

\*\*\*\*\*

***Mindig hálásak vagyunk azoknak, akik az adójuk 1 %-át Egyesületünk támogatására ajánlják fel. Ezt megtiszteltetésnek, megbecsülésnek tartjuk. Ami nemcsak a munkánknak szól, hanem annak is az elismerése, amit Egyesületünk képvisel és továbbad mindazoknak, akik érzik és tudják, hogy csak az emberi értékeink használata képes a világot egy olyan irányba elmozdítani, ahol valóban minden-egy embernek az élethez való joga és az emberi méltósága, az együttélés természetes alapja.***

***Ebben az évben is dupla köszönet és elismerés a támogatásért azok nevében is, akik foglalkozásaink hasznát élvezik és élvezni fogják.***

\*\*\*\*\*

**МОТТО: Mindenki eredeti természete a béke és a jószág.**

## Értékek, értékrend, emberek

Nem olyan régen egy különleges dolog történt velem. Bementem egy élelmiszerboltba. Banánt szerettem volna venni. Az eladó éppen feltöltötte a banánokat. Két féle banán volt, I. osztályú és II. osztályú. A másodosztályúak nagyon érettek voltak, de én jobban szerettem volna inkább éretlenebbeket venni. Megkérdeztem a fiatalembert, hogy hoz-e éretlenebbeket is. Rám nézett és viszonylag nyersen, azt mondta, nincs II. osztályú banán, amik az I. osztályúaknál már sz...., azokat teszem oda. Rá néztem: Ugye az akarta mondani, hogy az éretteket? Majd továbbmentem más gyümölcsöt nézni. Pár perc múlva a fiatalember ott volt mellettem, és bocsánatomat kérte az történetekért. Elmondta, hogy aznap már több arrogáns, érthetetlen vevő volt, és ezért nem volt igazán jó állapotban, és ez volt az oka a durva viselkedésének. Elmondta, hogy ő valójában nem ilyen, és rendkívüli módon sajnálja, hogy helytelen módon beszélt velem.

Először meglepődtem, majd szívből megörültem a fiatalember bocsánatkérésének. Nem magam miatt, mert én nem bántódtam meg, hanem ő miatta, hogy észrevette és érezte, hogy a viselkedése nem igazán emberhez méltó volt. Felismerte, hogy amit mondott, és ahogyan viselkedett, az nem igazán ő, mintha nem belőle jöttek volna ki azok a szavak. Felismerte, hogy a viselkedése nem hozzá, nem emberhez méltó volt.

Azért mondtam el a története, mert ez manapság tényleg nem mindennapos. Ma már egy-két csúnya szó, vagy durvább viselkedés már fel se tűnik, még annak sem, aki különben régebben nem

## B. É. K. E.

használt ilyen szavakat és nem viselkedett úgy, sőt sokan nem is tudják, hogy lehet durva szavak és durva viselkedés *nélkül* élni.



**Ez a férfi minden nőnek adott egy szál virágot a metrón.  
Minden ok nélkül, csak azért, hogy szebbé tegye a napjukat.**  
(forrás: Internet)

A beszélgetésünk végén természetesen adtam neki az értékekről szóló kiskártyáinkból egyet. A szeretetről szolt: „Ne várd a szeretetet, hanem add!”  
Tehát

**„először mindig én adjak, mert valójában csak  
akkor kaphatok”.**

**Ha ezt valóban megértem, akkor mindig arra  
fogok figyelni, hogy a legjobbat adjam  
magamból.**

*a szerkesztő*

\*\*\*\*\*

Kérjük, hogy változatlanul látogassátok nemzetközi honlapunkat: [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net), ahol a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/hungary>,

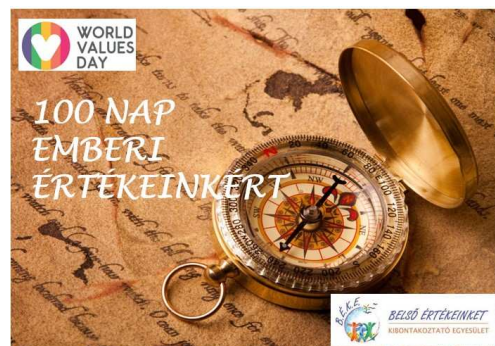
**és Facebook oldalunkat is! Facebook:** Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

\*\*\*\*\*

## HÍREK

**MOTTÓ: Amikor békésen beszélek, és békésen meghallgatnak, akkor az energia  
növekszik.**

**Ebben az évben talán a legnagyobb vállalkozásunk 2023 júliusában** volt, amikor - mostmár szinte hagyományosan – a World Values Day programjához kapcsolódóan, egy számunkra is újszerű és érdekes „projektet” indítottunk **„100 nap emberi értékeinkért”** címmel. Az volt a célunk, hogy minél többen ráébredjenek és megízleljék a bennünk lévő értékek használatának a jótékony hatását, a mindennapi életünkre. Nagyon rövid beszámolóink a hazai hírek rovatban található, illetve angolul a Word Values Day <https://www.worldvaluesday.com/wvd-2023-report-from-hungary/> és az ALIVE [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net) nemzetközi honlapunkon olvashatnak kicsit bővebben.



A Facebook oldalunkon láthatják a 15 héten keresztül feltett „feladatokat”, majd utána a beküldött válaszokból a legjobbakat. Ezekből az anyagokból **2024 decemberében kiállítás nyílik a Budapest IX. kerületi Dési Művelődési Házban.**

## B. É. K. E.

\*\*\*\*\*

**ÚJ!!!** Molnár Csilla, Egyesületünk egyik tagja és ma már egyben tréner is, aki maga is 3 kisgyermek édesanyja, **2023. májusában egy 5 alkalmas szülői felkészítő tréninget** tartott.

\*\*\*\*\*



**ÚJ!!!** Ugyancsak Molnár Csilla **2023 októberében „Lélektöltődő”** címmel **heti egyszeri alkalommal** egy óras foglalkozásokat indított **kismamáknak a PIK-ben (Pestszentimrei Községi Ház)**, ahova a mamák elhozhatják a pici gyermekeiket is. Szeretnénk, ha ilyen jellegű foglalkozásaink más helyekre is eljutnának.

\*\*\*\*\*

Tavasszal, a **Curie** Tehetséggondozó és Oktatásfejlesztő Alapítvány megtartotta az országos versenyait is. Áprilisban a **környezetvédelmi országos versenyen (április 23.)** Egyesületünket képviselve, ketten részt vettünk a zsűri munkájában és interaktív foglalkozást is tartottunk, ami valóban aktív volt.

\*\*\*\*\*

Egyik **Szülői Klubunk** változatlan érdeklődés mellett, újabb résztvevőkkel is bővülve működik a **Dési Művelődési Házba** (Budapest, IX. kerület).

\*\*\*\*\*

**Érden** a 2022. évben indult időügyi program stabil része a **Belső Értékeink nyomában foglalkozás**, ami egyre népszerűbb, egyre többen csatlakoznak, és már nemcsak az idősek!

\*\*\*\*\*

A **komlói Gondolatteremtő Klubunk** népszerűsége is változatlan. Ez abból is lemérhető, hogy a régi résztvevők mellé mindig újabbak is csatlakoznak.

\*\*\*\*\*

A **Dési**ben az időügyi program keretében működő csoport foglalkozásai is havonta két alkalommal folytatódtak.

\*\*\*\*\*

### TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

**MOTTO: A béke olyan energia, ami bennünk teremődik.**

### 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.

\*\*\*\*\*

A tréningekre és foglalkozásokra a jelentkezéseket  
a [hungary@livingvalues.net](mailto:hungary@livingvalues.net) email címen várjuk.

\*\*\*\*\*

## HAZAI TAPASZTALATOK

**MOTTO: Ha békét akarsz, akkor a változást magadban keresd, és ne másokban.**

## Új ajánlataink kezdő szülőknek, kismamáknak

### Kismamás 5 alkalmas tréning

2023 tavaszán indítottam egy kismamáknak szóló 5 alkalmas szülői felkészítő tréninget. A Living Values módszereiből összeállítottam egy olyan "csomagot", amellyel könnyebbé kívántam tenni a szülői szerep kezdetekor – sokszor - megjelenő lelki nehézségeket. Igyekeztem tágitani a szülői szemléletmódjukat, a jövőbeni szülői hozzáállásukat, mellyel gyermekük leendő önbizalmát tudatosan építhetik és közben a saját szülői személyiségük is fejlődik azzal, hogy megtanulják a jóra való koncentrációt, észrevenni a jót elsősorban önmagukban azért, hogy aztán megmutathassák a gyermekeiknek, csecsemőkortól kezdve, hogy mi bennük a jó, az értékes és értékelendő. A tréningen a szeretet kérdésével, a szülői felelősséggel, a boldogság megélésének módszereivel, a helyes dicséret mikéntjével és nem utolsósorban a stabilitás fenntartásával, megőrzésével foglalkoztunk.





A visszajelzések alapján, nagyon hasznos tudásra tettek szert. 8 résztvevő volt, melyből 2 apuka. Fantasztikus volt látni a leendő apukák kíváncsiságát, akik csodálatraméltó tudatossággal készültek erre az új szerepre. Öröm volt látni, ahogy elkezdtek egyre jobban értékelni a résztvevők a jó tulajdonságaikat és így nagyobb önbizalommal vágtak neki az anyaságnak, apaságnak. Az egyik legemlékezetesebb visszacsatolás az volt számomra, amikor az első alkalomra csak az

anyuka jött el, aki a foglalkozás végén nagyon nehezen tudott 3 jó tulajdonságot összeszedni magáról. Ugyanakkor a következő héten már a párjával együtt érkezett, azzal a címszóval, hogy rájött, hogy a jó oldalával eddig sosem foglalkozott, és nemhogy neki, de férjének is nagy szüksége van arra, hogy megtanulják a jót értékelni magukban, különösen akkor, ha jó szülők akarnak lenni. Ez valóban szívmelengető és megható volt!

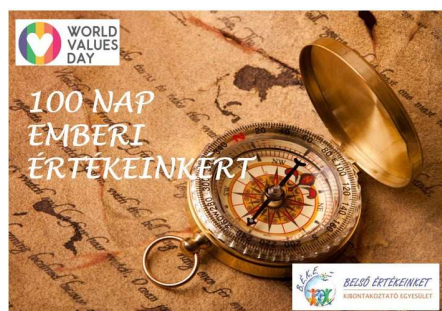
## Lélektöltődő

**2023 októberében** elindult a 18. kerületben a mama-babafoglalkozásunk. Heti rendszerességgel találkozunk a 0-2 éves korú gyerekes anyukákkal és 1 órában csak a jóra koncentrálunk. Ahogy az egyik anyuka mondta: "Azért jöttem vissza az első alkalom után, mert nagyon felemelő volt 1 órán át a jóról beszélgetni. Amikor az ember pszichológushoz, vagy coach-hoz megy, akkor mindig csak a rosszról beszélgettünk, itt viszont a jóról, amitől nagyon feltöltődtem a múlt alkalommal." Ennél több és tartalmasabb visszajelzés azt hiszem nem is kell! A Living Values javaslata alapján haladunk végig a 12 értéken hétről hétre. Foglalkoztunk már a békével, szeretettel, felelősséggel, tisztelettel, toleranciával és a boldogsággal.

*Molnár Csilla*  
*LVE tréner, Egyesületünk tagja*

\*\*\*\*\*

## 2023. október 19. Értékek Világnapja Magyarországon



A több éves tradíciónknak megfelelően 2023-ban is - a B.É.K.E. - méltó módon megünnepelte a Világnapot. WVD (World Values Day) egyik ajánlata alapján egy 15 hetes Facebook kampányt indítottunk **„100 nap emberi értékeinkért”** címmel.

A „kampányhoz” bármikor lehetett csatlakozni, minden „közreműködés” mindenki számára hasznos volt. Azoknak is, akik csinálták, azoknak is, akik olvasták.

Minden héten egy-egy feladatot tettünk közre 4 féle témakörben (Természet, Gazdaságosság, Társadalom, Testi-lelki jóllét), és a feladat elvégzése mellett arra kértünk mindenkit, hogy az adott héten csinálják meg azt a feladatot, és a feladat végzése közben figyeljék meg és írják le milyen jó tulajdonságaikat használták, ill. vették észre, és ha emellé még valamilyen képet is küldtek, azt is megköszöntük. (A feladat „kiírások” a Facebook oldalunkon megtalálhatók). **Az volt a cél, hogy felhívjuk a figyelmet a jó tulajdonságaikra és azok tudatos használatára.**

## B. É. K. E.

Október 19-e előtti napokban csináltunk egy ún. „záró kört”, négy, rendszeresen működő csoportunkban. 2 csoportban Budapesten és 2 csoportban vidéken. Ahol mandala-színezés közben kérdéseket tettünk fel, amikre írásban kértük a választ. Ezek a kérdések, a saját személyiségükre, minőségeikre vonatkoztak különböző megközelítésekben. A záró foglalkozások résztvevői nem mind vettek részt a „kampányban”, a feladatok elvégzésében, de mindegyikük már egy ideje részt vesz LVE foglalkozásokon. A válaszok nagyon sokszínűek, érdekesek voltak.

A felhívás, illetve a feladatok legalább 800-1000 emberhez jutottak el. Kb. 100-an küldték el a beszámolóikat és a fotóikat, ebbe beletartozik az a kb. 80 kisdíák is, akik megvalósított feladatait a tanáruk, az eredeti WVD ajánlásból választotta ki.

A 100 nap eltelte után hetente 1-1 feladatra érkezett anyagokból a legjobbakat elkezdtük felrakni a Facebook oldalunkra, fotókkal együtt. Ezekből az anyagokból 2024-ben egy kiállítást tervezünk.



**A kampány nagyon sok tapasztalatot és örömet adott,** mind a résztvevőknek, mind a szervezőknek. Néhányan ennek hangot is adtak, ezek közül idézünk kettőt:

**1. Szász Edina tanárnő** (Kandó téri Általános iskola) egyik kis tanítványáról a következőket írta:

- a. Amikor a másodikosoknak!!!, elmondtam, hogy a világhálóra felkerült a „Jó dolgok fája”, amit ők készítettek, akkor hangos üdvrivalgásba törtek ki. Aztán egy kisfiú megkérdezte: „**Akkor most megkaptuk-e a Nobel-díjat?**”.
- b. Ugyancsak Ő írt arról, hogy milyen örömmel és gondossággal választotta ki és inspirálta a gyerekeket a projektre (ami senki számára nem volt kötelező!!!)

**2. Molnár Csilla** a következőket írta:

- a. Nagyon élveztem a 100 napos kihívást! Minden héten vártam, hogy milyen új ötlet érkezik, amit kipróbálhatok. Igyekeztem figyelni az adott heti feladat megvalósítására, még ha nem is minden nap, de az adott héten, több alkalommal elgondolkodtam a gazdaságos hozzáálláson, a természethez való közelségemen, a testi-lelki jóllétemért való tevékenységemen.
- b. A legjobb az volt ebben a kampányban, hogy egyszerű feladatok érkeztek.
- c. A kedvenc kihívásom a víztakarékosság volt. Pont elkezdett foglalkoztatni a gondolat, hogyan lehetne kevesebb vizet használni egy 5 fős család életében. A magam részéről figyeltem a mosogatásnál a folyóvíz mennyiségére, a gyerekek fürdetésénél az elhasznált vízmennyiségre, stb. A tudatosságot továbbra is igyekszem fenntartani és újabb ötletekkel figyelni és korlátozni/normalizálni a vízhasználatunkat.
- d. Másik kedvenc feladatom a hálaadás volt. Rájöttem, hogy sokszor summázom a napomat férjemnek a napi beszámolóm során úgy, hogy alig haladtam valamire abból, amit elterveztem arra a napra. **Elkezdtem újra figyelni arra, hogy mi mindent csináltam meg,** ahelyett, hogy arra figyelnék, hogy mi hiányzik. Így rájöttem, hogy nagyon is tartalmas napokat töltök el, sok értéket teremtek és ettől sokkal jobb érzéssel számolok be a napi eseményeimről a vacsoraasztalnál. Így az önmagamról alkotott képem is jobb.

**3. Az is a kampány érdekességéhez tartozik,** hogy sokan, akik nem küldtek be „anyagokat”, de rendszeresen elolvasták a feladatokat, egy-egy feladaton elgondolkodtak, és a mindennapjaik részévé tették. Pl. Azóta is összeszedik az utcán, vagy máshol látott szemetet, vagy elkezdtek takarékoskodni a vízzel, vagy elkezdtek környezet és pénztárca, stb. kímélő mosószereket használni, vagy ma már jobban figyelnek arra, hogy rendszeresen „én időt” teremtsenek maguknak, stb.

**A szervezést egy 3 főből álló team végezte**, akik már előzőleg is dolgoztak együtt más projekteken, ugyanakkor a feladatok megfogalmazásában többen is részt vettek.

A szervező team tagjai is a feladatok jó részét maguk is végigcsináltuk, szintén megfigyelve a közben használt jó tulajdonságainkat és a feladatok folyamatos végzésével azokat még erősítettük is.

Néhány tapasztalat Tőlünk is.

- **Nagy élmény volt mindegyikünk számára az egész „projekt” megtalálása, majd „kitalálása”, a tartalmak és a formák kialakítása, stb. és az egésznek a lebonyolítása.**
- Ezeknek a tevékenységeknek a végzése közben az együttműködésünket, az éberségünket, felismerő-készségünket, kreativitásunkat, arány-érzékünket, vidámságunkat, egyszerűsítési készségünket, ízlésünket, stb. használtuk.
- Közben a türelem (pl. ha magyarázni kellett), az elfogadás (ha valaki most nem pont ezt gondolta csinálni), a rugalmasság, a félreértések szelíd módon való tisztázása, stb. jó tulajdonságaink használata is jelentős mértékben hozzájárult a „projekt” sikeréhez.
- Fontos lépés volt, hogy nagyon nyitott, készséges, segítő, előre-, és együttgondolkodó, rugalmas partnereket találtunk, és ez még kreatívabbá tett bennünket is, és további ötletekkel is szolgált.
- A beküldött beszámolók és képek arról tanúskodtak, hogy nagyon sok másféle tevékenység is előjött egy-egy feladat kapcsán, amire abban a témában nem is gondoltunk (pl. szelektív szemétgyűjtők átválogatása, a munkahelyen az összegyűjtött szemét önkéntes kukába rakása (nem az ő feladataihoz tartozott), vagy hangyairtás, ami az egész ház számára hasznos, mert nem hangyásodnak el a lakások, stb.
- Magunkat is figyeltük, közben változtattunk és mi magunk is változtunk, ahogy az eredeti elképzelésünk tisztult, ill. változott, szélesebb lett, megláttuk a további lehetőségeket, stb.
- Azt is megfigyeltük, ahogy azok, akik folyamatosan csinálták a feladatokat, hogyan változtak. A folyamatosságból következően a figyelem egyre inkább a jó felé fordul, és így megjelenik a folyamatos jó érzés, az erő, magam és mások megértése.
- Sok esetben a részt vevők megértése abból jött, hogy beszélgettünk velük a témákról.
- A záró kört minden csoportban mindenki élvezte. Amikor együtt csináltuk, akkor szinte természetes volt, hogy csinálták, de egyedül sokkal kevesebben kezdtek bele.
- Szervező team minden tagja egyértelműen azt mondta, hogy írjuk meg, hogy a szervezésnek és a közös munkának minden egyes percét élveztük.
- **Még egy különleges haszna is volt a „kampánynak”;** Egy másik szintén az értékekkel foglalkozó egyesület (egészségügy) is tudja használni az általunk összeállított programot, a maga területén.

*Sirokiné Biró Edit, Gerstné Kéri Ibolya, Fried Zsófia  
a szervező team tagjai, LVE trénerek*

\*\*\*\*\*



## Belső Értékeink nyomában

Múlt évben a Bp. IX. ker. Dési Műv. Ház **„Belső Értékeink nyomában”** foglalkozások egyik állandó részt vevője felvetette, hogy miért nincs a foglalkozásnak valamilyen szóró lapja. Egy másik részt vevő azonnal felajánlotta, hogy egyszer ő írt egy erre alkalmas szöveget – arról, hogy Neki mit jelentenek ezek a foglalkozások, - és el is küldte. A szórólap végleges szövege végül ennek

nyomán készült el.

## Zsuzsa így látja a foglalkozásainkat

Olyan könnyen mondunk véleményt másokról! De vajon szoktunk-e magunkról gondolkodni? Milyenek vagyunk valójában, és jó ez nekünk? Észrevesszük-e akár a szálkát, akár a gerendát a saját szemünkben? Tudunk-e, és egyáltalán kell változnunk? IGEN! Ha a változás életminőségünk javulását hozza, akkor bármilyen életkorban is vagyunk, érdemes ebbe energiát fektetni. Ha tudjuk, hogy ettől képesek leszünk meglátni az élet apróbb szépségeit is... Ha így nyitottabbakká, empátikusabbakká válhatunk... és könnyebben teremtünk kapcsolatokat, mert egy mosoly utat nyit...

Nem kell ehhez pszichoanalízisre bejelentkeznünk, sem Freudot olvasnunk. Elég a „Belső Értékeink” programokon részt venni. Ám, aki még nem volt ilyen, az el sem tudja képzelni, hogy miről szól ez a „projekt”. Sokan esnek be „Az előadásra jöttem!”, felkiáltással. Nem, ezek nem előadások. Ezek beszélgetős programok. Kérdésekkel és válaszokkal, gondolatokkal és gyakorlatokkal, az emberi értékeink mentén. Csak néhányat említek: becsület, felelősség, szabadság, boldogság, stb. Mély értelmű fogalmak ezek, amiket tartalmatlanokká tettünk. De valójában mit is a jelentésük, és hogyan is jelennek meg a hétköznapijainkban? És előjönnek idevágó történetek, emlékek, gondolatok. Beszélgetünk, mosolygunk, együtt érzünk, avagy örülünk a másikkal. Nem nehéz megnyílni, elmondani gondjainkat, örömeinket, kétségeinket, tapasztalatainkat. Hamar elszáll az együtt töltött idő, de az elhangzott gondolatok tovább kísérik. Biztos, hogy az életszemléletem, az élethez való hozzáállásom megingathatatlan? Kőbe vésett minden, ahogy eddig gondoltam? Lehet, hogy más aspektusból nézve a dolgok nem úgy fehérek és feketék, ahogy én gondoltam? Lehet bizony!

*Várnai Zsuzsa nyomán*

Végül a szórólap több ember, nagyon szép közös munkájának az eredményeként jött létre.

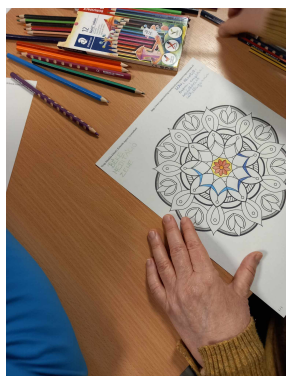
**Változatlanul szeretettel és tisztelettel várunk mindenkit, ezekre a foglalkozásainkra is, kortól függetlenül.**

\*\*\*\*\*

### MÓDSZERTAN

**МОТТО: A béke nem a szavak és a gondolatok hiányából adódó csend, hanem a negatív és haszontalan gondolatoktól mentes csend.**

## Mandalák színezése



Ahogy az Értékek Világnapjáról való beszámolónkban említettük, a „100 nap emberi értékeinkért” meghirdetett kampányt egy záró körrel fejeztük be négy, folyamatosan működő csoportunknál.

A kampányt valójában egy összefoglalóval szeretnénk volna befejezni, de nem szokványos módon. Egy másik megközelítésben akartuk felhívni a figyelmet az értékeink, a jó tulajdonságaink használatának az égető szükségességére.

A mandala színezése nem egy új dolog. A jó irányú hatásait azonban kevésbé ismerjük, és ezért nem is nagyon használjuk ki. Nagyon kreatív folyamat. Egy



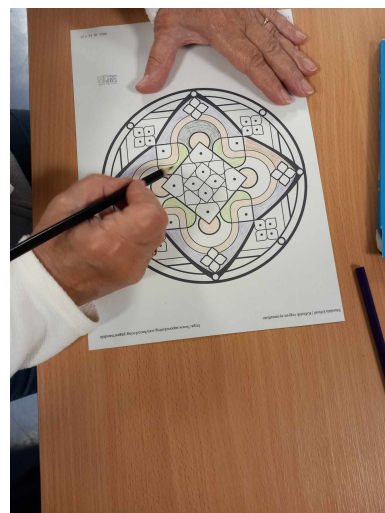
## B. É. K. E.

egészen más módon közelíthetek magamhoz, a belső világomhoz. A jó tulajdonságaim bennem vannak, nem kívül, ha ezeket szeretném fejleszteni, akkor ezeket érdemes tudatosan felfedezni. Mandala-készítés közben kicsit „elvarázsoljuk” magunkat, mert a figyelmünk valójában befelé fordul, még akkor is, amikor ellenállunk, hiszen a pörgéshez szoktunk hozzá, és általában kívülről befelé élünk és nem fordítva. Emellett csökkenti a bennük lévő feszültséget, a negatív gondolatok háttérbe szorulnak, és így a pozitív gondolatok nagyobb teret kapnak, növeli a koncentráltságunkat, megnyugtat, és így sok „rejtett kincs” tud előjönni belőlünk, tehát segít abban, hogy jobban megismerjük magunkat. Az eredmény, hogy tudatosabbakká válunk.

Ezt az önkéntelenül befelé forduló, mélyebbre vivő figyelmet használtuk fel ennél a „záró körnél”. Színezés közben a résztvevőkhöz - kisebb-nagyobb szünetekkel - kérdéseket tettünk fel, megkérve őket, hogy színezés közben gondolkodjanak el a feltett kérdéseken, és, ha valamilyen gondolatuk felmerül azzal kapcsolatban, akkor azt írják le a papírra.

A következő kérdéseket tettük fel. A kérdések száma lehetett kevesebb is, a csoportnak, a pillanatnyi helyzetnek megfelelően.

- **Ki vagyok én?** Sorold fel azokat a minőségeket, azokat a jó tulajdonságokat, amikkel ezt le tudod írni.
- **Mi motivál az életben?** Milyen jó tulajdonságaid motiváltak korábban, és mik motiválnak most?
- **Milyen jó tulajdonságaid, tevékenységeid töltenek fel, amitől a szíved megtelik, túlszordulóvá válik?**
- **Mik azok a jó tulajdonságaid, amiket örömmel használsz, de keveset, és ezért hiányérzeted van?** Mit teszel azért, hogy ez a hiányérzeted megszűnjön?
- **Mik azok a jó tulajdonságaid, amiket csak magadért használsz?**
- **Mik azok a minőségeid, jó tulajdonságaid, amiket használva, másokban jóérzéseket, örömet, elégedettséget keltesz?**



Utána természetesen beszélgettünk. Bárki megnyilatkozhatott a tapasztalatairól. Volt, aki először nem tudta magát átadni a helyzetnek –kicsit ellenállt -, volt, aki azonnal elmélyedt, és számára minden világos volt, és így ömlöttek belőle a válaszok. Volt, aki azt mondta, hogy gyermekkorától nem érezte magát ilyen felszabadultan. Volt, akit megleptek a kérdések, mert még soha nem gondolkodott ezekről a dolgokról. Volt, aki nem akarta abbahagyni, volt, aki kért még egy mandalát, mert az elsőt már kiszínezte, de még szeretne volna folytatni, stb.

Bár a reakciók különbözőek voltak, de egyértelműen megmutatkozott, hogy a mandala-színezés nagyon jó módszer arra, hogy megnyíljunk magunk felé. Segít magunkat megismerni, felismerni, és mindezt egy nagyon szép művészi munka közben, függetlenül attól, hogy valaki tud-e rajzolni, vagy sem.

Kiváló módszer, ha szeretnénk elszakadni a felszíntől, attól, amit a fizikai érzékszerveinkkel érzékelünk, és valóban mélyebben szeretnénk megismerni magunkat, belső világunkat.

Az elkészült legjobb mandalák elkerülnek arra a kiállításra, amit a Dési Művelődési Házban tervezünk 2024 őszén.

*Fried Zsófia*  
*LVE tréner, a szervező team tagja.*

\*\*\*\*\*

## NEMZETKÖZI HÍREK

**MOTTÓ: Amikor békés vagyok, akkor minden problémára könnyű megoldást találni.**

Az **ALIVE 2023. novemberében megtartott évi közgyűlésén** – mint majdnem minden évben –ketten (Fried Zsófia és Molnár Csilla) képviselték a B.É.K.É.-t.

\*\*\*\*\*

**Az ALIVE honlapja sok szempontból megújult, újabb és újabb letölthető anyagokat találhat mindenki, az érdeklődésének megfelelően. Kérjük, hogy látogassátok a honlapot. [www.livingvalues.net](http://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, amit 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

**МОТТО: A béke bennem, benned, bennünk kezdődik.**

Az éves beszámolót minden év május 31-ig be kell adnunk, ebben az évben ez május 26-án történt. **A közgyűlésen a jelenlévők egyhangúlag, (100% szavazattal, ellenvélemény és tartózkodás nélkül) elfogadták az Elnökség előterjesztésében az Egyesület 2022. évi Beszámolóját és közhasznúsági mellékletét, valamint 2023. évi „virtuális” terveit.** Azért „virtuális”, mert egyre nehezebb előre tervezni, de ugyanakkor még „éberebbnek” kell lennünk ahhoz, hogy a lehetőségeket észrevegyük és használjuk.

A **2022. évi mérleg -18 eFt**, kiadásunk 2022-ben **80 eFt** volt **63 eFt** bevétel mellett. Az Egyesület vagyona az év végi fordulónapon **366 eFt**. Múlt évi tagdíjat egy személy kivételével mindenki befizette. 2022. 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.”

\*\*\*\*\*

## B. É. K. E.

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](mailto:hungary@livingvalues.net) emailre.  
Így maradhat a Hírlevelünk élő!

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

KÖSZÖNJÜK



Kérjük, hogy változatlanul látogassátok nemzetközi honlapunkat: [www.livingvalues.net](http://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

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