



Dabas zinības | Eksperimenti

4.04. Pastaiga klusumā (Kornels, vides spēle) NP

Reiz kādā Dienvidkalifornijas mežā 12 zēni un es veicām pastaigu, pusstundu paliekot vienatnē pilnīgā klusumā. Tad mēs gājām pa kādu ceļu, kas bija aizaudzis un koku noēnots, uz vietu, kur varējam redzēt lielo Mohevas tuksnesi, kas pletās tālu lejā. Putni un kukaiņi dziedāja korī, un gaiss šķita kā elektrizēts no mūsu klusēšanas. Zēns, kurš bija kaut ko saskatījis, uzsita pa plecu savam biedram, norādīdams uz kaut ko, kas piesaistīja viņa uzmanību. Zēna acis liecināja par dziļu mieru un prieku, kas bija viņu pārņēmis. Mēs redzējām stirnu, kas lēni nāca pretī, aizrāvusies ar ceļmalas krūmu vērošanu. Kad mēs bijām tikai desmit metru attālumā, viņa graciozi pacēla galvu un mierīgi uz mums paskatījās. Viņas acis bija tik nevainīgas un uzticīgas, ka tās atkausēja mūsu sirdis: reti mūs daba pieņem tā vienkārši bez ierunām, kā šoreiz to izdarīja šī maigā radība. Tā bija neparasta sajūta, it kā mēs būtu atgriezušies mājās pēc ilgas trimdas. Desmit minūtes vēlāk mēs uzdūrāmies trim kojotiem, kas skrēja gar ceļu. Kā kucēni tie dažus soļus paskrēja, tad apstājās un iekaucās, grozot galvas no vienas puses uz otru un ziņkārīgi mūs vērojot. Mēs sasniedzam klints ragu, no kura bija pārredzams tuksnesis, un stāvējām tur stundu vēl joprojām klusēdami un ļaujot satumstošajai tuksneša pasaulei mūs uzsūkt sevi.

Nepieciešams:

1

Nekas nav nepieciešams.

Darba gaita:

2

1. Klusās pastaigas grupas dalībnieku skaits ideāli ir 2-3 dalībnieki. Lielākas grupas daļa mazākās.
2. Stāsta, ka dalībniekiem jāiet ir klusu. Ja tie redz kaut ko iedvesmojošu, tā vietā, lai par to runātu, maigi aizskar viena vai vairāku grupasbiedru plecu, tad norāda uz objektu ar roku un klusi dalās ar prieku.

3. Izvēlas interesantu taku vai klaju vietu, kurā viegli pārvietoties. Tā ka grupas pārvietojas lēni, kopējais noietais attālums nav liels. Ja ir vairākas grupas, norāda laiku un vietu, kur tiekas pēc Pastaigas klusumā.
4. Klusās pastaigas pārdzīvojumam ir brīnišķīga saistība pašam ar sevi un ar dabu. Esot kluss un mijiedarbojoties neverbāli, pastaigas dalībnieki ir pilnīgā klātbūtnē ar dabu un viens ar otru. Klusās norādes uz objektu nepieciešamas, lai vērotu klusi, ar bērna mīlestību, kad tie atrod kādu floras objektu, putna ligzdu vai citu dabas brīnumu.
5. Klusums un harmonija šīs nodarbības laikā, īpaši rītausmā un krēslā, ļauj sajūst, ka mēs tāpat kā visas dzīvas būtnes esam šīs pasaules daļa.

Metodiskās norādes:

3

Saikne ar dabu, empātija.

- Diena vai nakts, jebkur.
- 2 un vairāk cilvēki.
- 10 un vairāk gadi.

Klusajā pastaigā dalībnieki rāmi dodas skaistā dabas vidē. Grupās pa 2 vai 3, tie iet lēni un klusi, tiekoties ar dabas brīnumiem. Piedzīvotā harmonija pastaigas laikā atver sirdis visam, kas ir ceļā. Tā ir ļoti iedarbīga.

Klusās pastaigas laikā dzīvnieki jūt mūsu prāta stāvokli un mierpilnumu, harmoniskumu ar dabu. Miera stāvoklī, mēs varam sajūst šo saikni ar visu dzīvo un visa dzīvā vienotības sajūtu. Pat īsas pusdienlaika Klusās pastaigas laikā dalībnieki var ieiet uz šo laika sprīdi šajā maģiskajā un mīlestības pilnajā pasaulē.

Kad cilvēks izjūt saskaņu ar pasauli, pilnīgākas ir arī viņa attiecības ar citiem cilvēkiem. Vērojot dabu klusumā, mēs atklājam sevī radniecību ar visu, ko redzam – ar augiem, dzīvniekiem, akmeņiem, zemi un debesīm. Amerikas indiāņi zināja, ka klusumā cilvēki spēj sajūst, ka visas lietas ir vienīgās Dzīvības izpausme, un ka mēs, cilvēki arī esam šīs Dzīvības bērni. Tuvojoties dabai, mēs atrodam, ka mūsu izpētes objekts nebūt nav daba, bet gan mēs paši, mūsu esība. Dabas visbrīnumainākā dāvana ir gatavība mācīt mums par mums pašiem.

Dzīvnieki spēj sajūst cilvēku grupas noskaņojumu: tie nebēg projām, ja viņi jūt jūsu mierīgos, labos nodomus. (Brieži šķiet īpaši jūtīgi šajā ziņā.) Šajās pastaigās es bieži esmu ievērojis, ka dzīvnieki dodas no mums projām bez īpašām bailēm, atkāpjoties tikai dažus soļus un apstājoties, lai pāri plecam apmierinātu savu ziņkāri. Ir brīnišķīga sajūta sajūst mūsu radniecību ar dzīvniekiem; mēs ienākam viņu pasaulē drīzāk kā viņiem līdzīgi nevis kā svešinieki, un daba atzīst mūs par savu daļu.

Tā kā pastaiga prasa jūtīgumu un smalku izpratni, es to piedāvāju tikai tiem bērniem, kam, es jūtu, piemīt smalka dabas uztvere un spēja iejusties klusuma pilnā atmosfērā, kas piesātināta ar dalībnieku izjūtām.

Adaptēts pēc J. B. Cornell. Sharing Nature: Nature Awareness Activities for All Ages. Nevada City, Crystal Clarity Publishers. 2015.

Sagatavoja Jāzeps Logins

Pievienojusi: Elīza Kabakova (elizakabakova@inbox.lv)



iesniegt savu eksperimentu

Latvijas Ķīmijas un farmācijas
uzņēmēju asociācija

Dzirnavu iela 93-27, Rīga, LV-1011

(+371) 67298683

lakifa@lakifa.lv