

Öko-dekalógus - Tízparancsolat parafrázis Témák csoportos feldolgozásához

Az alábbiakban az öko-dekalógus / tízparancsolat parafrázis feldolgozásához kapcsolható csoportfoglalkozást kínálunk.

I. A foglalkozás alap vázlata

Bevezetés (10-15p): érdemes felvezetéssel kezdeni a feldolgozást, melyben a felvázolhatjuk Isten parancsolatainak teológiai megközelítését. Érdemes kitérni a szövetség aspektusára, illetve megemlíthetjük a tízparancsolat áldásként értelmezett felfogását is, mely szerint Isten parancsolata felszabadítás az életre.

A parafrázis ismertetése (5-10p): a mellékelt táblák kiállítás szerű kihelyezése is alkalmas lehet, vagy az Ararát YouTube csatornáján lévő kis videót is megnézhetjük: [Ararát - Ökotízparancsolat videó.](#)

Csoportmunka (30p): ezután kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy parafrázist, amely most valamiért különösen megszólította őket. Az így kialakult csoportoktól az alábbi feladatokat kérjük: Beszélgessenek a kiosztott papírok alapján a témákról, fogalmazzanak meg egy-két mondatot, kérést, amit a választott témához kapcsolódva Isten elé vinnének, és kérjük meg őket, hogy mindannyian egy kis cédulára írjanak fel egy bátorító, vigasztaló vagy lelkesítő üzenetet. (A csoportfoglalkozás részleteit lásd alább, illetve a mellékelt, kiosztható foglalkozáslapokon.)

Zárás (10-15p): minden csoport térjen vissza egy közösségbe. Kérjük meg, hogy a cédulára írt egyéni üzeneteket dobják be egy kosárba vagy kalapba. Majd hívjunk mindenkit, hogy csendesedjünk el. Vezessünk fel egy általános könyörgő imádságot, és kérjünk minden csoportból egy embert, aki a csoport imádságmondatát a könyörgő imádság alatt elmondja. Miatyánkkal zárjuk a közös imádságot.

Útrabocsátás: kifelé menet, mindenki húzzon egyet az egyéni üzenetek közül, amely elkíséri őt a foglalkozás után is.

II. Szükséges eszközök

toll vagy ceruza, magpapír (vagy sima papír), edény / kosár (üzenetek gyűjtéséhez), foglalkozás borítékok 10 db

III. Nyomtatható mellékletek

[Öko-tízparancsolat parafrázis.](#)

[Öko-tízparancsolat foglalkozás táblák.](#)

[Egyéni üzenet fedlapok.](#)

IV. A témák, feladatok, csoportmunka

Az egyes beszélgetéseket irányíthatjuk is, ha vannak segítők. Az alábbi témamegjelölések a felkészülésben segíthetnek. (A mellékelt lapokon a feladatok úgy vannak megfogalmazva, hogy a csoportok önállóan is tudjanak beszélgetni és dolgozni.)

1. Beszélgetés
 - a. ki miért választotta ezt a csoportot
 - b. csoport egyedi témái (külön kérdések alább)
 - c. milyen kapcsolat van az eredeti parancsolat és a parafrázis között
 - d. kiegészítenétek-e valamivel
2. közös imádság - oratio oecumenica (általános könyörgőimádság)
 - a. 2-5 mondat
 - b. önként jelentkező
3. egyéni üzenetek írása
 - a. bátorító, vigasztaló vagy lelkesítő üzenet

V. Csoportok egyedi témái

1. **Én vagyok az ÚR a te Istened. Ne legyen más Istened!**

A természet léted alapja, életed forrása, részed és társad. Bánj tisztelettel a teremtett világgal, dicsérd ezzel is a Teremtőjét!

kapcsolódó témák: teremtettség, a Teremtővel való kapcsolat hatása az életre / az élet hatása a Teremtővel való kapcsolatra. Mi a legfontosabb számodra, "mi az, amin a te szíved csüng?", az élet megélése is lehet istentisztelet

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Miben változik meg az ember élete, ha teremtményként tekint magára?
- c. A Teremtő Istennel való kapcsolat milyen hatással van az életre és az élet, ahogy éljük, milyen hatással van az Istennel való kapcsolatunkra?
- d. Mi a legfontosabb számodra, "Mi az, amin a Te szíved csüng"? Ez határozza meg a mindennapi életedet, életviteledet, döntéseidet?
- e. Az élet, ahogy megéljük lehet istentisztelet?
- f. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

2. Ne vedd hiába Istened nevét!

Eltorzult ideákat hajtva és technológiai megoldásokban bizakodva romboljuk környezetünk életét. Találj rá, hogy az út benned van!

kapcsolódó témák: istenkáromlás modernkori formái, az Isten (nevének és fogalmának) elhasználása, istenkáromlás (vagy bálványimádás-e) a technológiai vívmányok való bizakodás, szent-e az Isten neve, a visszatalálás Istenhez, a helyes istentisztelet

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Milyen modernkori formái vannak az istenkáromlásnak?
- c. Mit gondoltok, nem használódott-e el az Isten neve vagy az Isten fogalom a korunkban?
- d. Istenkáromlás-e, esetleg bálványimádás-e a technológiai vívmányok és felfedezések világot megmentő erejébe vetett hit?
- e. Hogy lehet szent az Isten neve életünkben?
- f. Milyen út vagy utak segíthetnek bennünket visszatalálni a helyes tiszteletéhez az Istennek?
- g. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

3. Szenteld meg az ünnepnapot!

Pihenj és adj időt pihenésre! Magadnak, másoknak, és egész világunknak szüksége van a megállásra. Találj rá, hogy a világ közössége ünnepel minden pihenésre szentelt időben!

kapcsolódó témák: fogyasztói társadalom kérdései és hatása (a természeti környezetünk, egymás és saját forrásaink kizsigerezése), a kikapcsolódás (munkára és pihenésre fordított idő egyensúlya), offline lét (elcsendesedni, eltávolodni a zajoktól, impulzusoktól), tartalmas időt szentelni valaminek, sabbath megtartása (pl sabbath év) pihenni és engedni, hogy minden pihenjen, ünnep: Istenkapcsolat átélésére szentelt idő)

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Milyen hatással van a fogyasztói társadalom és profitorientált termelés, állandó növekedés elvén működő gazdálkodás a természeti környezetünkre, a társadalmi környezetünkre és saját magunkra?

- c. Mi segíthet megtalálni a munkával / tanulással töltött idő és a pihenésre fordított idő helyes egyensúlyát?
- d. Milyen hatással van a tömegkommunikáció az életünkre? Merünk-e kikapcsolódni és "offline" időszakot tartani?
- e. Mit jelent számotokra minőségi időt szentelni valaminek, valakinek a javára? Sikerül-e ez a mindennapok között?
- f. Tudtok az Istenkapcsolatoknak időt szentelni? Van-e közös ünnep és pihenés, ami segít kikapcsolódni is?
- g. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

4. Tiszteld atyádat és anyádat!

Az élet fenntartása, átadása és boldog, hálás megélése generációk láncolatán ível át. Becsüld, amit elődeidtől kapsz, és adj reményt az utánad érkezőknek, hogy ők is becsülhessenek téged!

kapcsolódó témák: a Föld, mint örökség, ami nem a tulajdonunk, hanem ránk bízta (mindent kaptunk), klímaigazságosság kérdése, egyenlőtlenségek, igazságtalanságok átgondolása (pl. generációk, de társadalmi és népcsoportok vonatkozásában is) - tudunk-e tenni az igazságtalanságok enyhítésére, mit kaptunk és mi marad utánunk, mit adunk át mi, a szokások, beidegződések újragondolása (önvizsgálat, folyamatos önreflexió fontossága), rossz szokások feladása valami érdekében.

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Mit jelent az, hogy a Föld örökség? És ez milyen hatással kellene legyen cselekedetinkre, hogy tudjuk, nem a tulajdonunk, hanem a gondjainkra van bízva?
- c. A klímaigazságosság különböző csoportokat sújtó egyenlőtlenségek, igazságosságtalanságok csökkentését célozza. Ti milyen egyenlőtlenségeket tapasztaltok magatok körül, és mit tudtok tenni ezek ellen?
- d. Szerintetek mi mit adunk majd át az utánunk következőknek?
- e. A szokásaink, beidegződéseink milyen hatással vannak a Föld állapotára? Tudunk ezeken változtatni, például felfedezni, újragondolni, feladni rossz szokásainkat?
- f. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

5. Ne ölj!

A másik arcában teremtettségedre ismersz, legyen bármilyen élőlény. Bánj irgalommal teremtménytársaidal és kerüld a felesleges pusztítást!

kapcsolódó témák: az élet tisztelete, Isten az élet Ura - hogyan bánunk mi egymással és a környezetünkkel, kiért és miért vagyok felelős, mivel ártok másoknak, mi a felesleges pusztítás, hogyan vehetem észre mások nehézségeit, és hogyan segíthetek rajtuk, melyek azok a kényelmi szempontok az életemben, amelyek felesleges pusztítást okoznak (egyszer használatos eszközök termelése és szemétté válása, állandó húsfogyasztás / vegetáriánusság kérdése)

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Mit jelent, hogy Isten az élet Ura? És mit jelent az élet tisztelete számotokra?
- c. Miért fontos, hogy hogyan bánunk egymással és a környezetünkkel?
- d. Tudtok olyan dolgokra gondolni, amelyek jelentéktelennek tűnnek, mégis felesleges pusztítást okoznak?
- e. (például mit gondoltok az egyszerhasználatos műanyagok hatásáról vagy az állandó húsfogyasztás velejáróiról - és lehet ezeket valahogyan mérsékelni?)
- f. Hogyan vehetjük észre mások nehézségeit, és hogyan segíthetünk rajtuk?
- g. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

6. Ne paráználkodj!

Szíved tisztasága az élet forrása, Neked és a környezetednek is. Ne add el önmagad se könnyűnek látszó haszonért, se olcsó kényelemért!

kapcsolódó témák: a termelés és profitorientált kapitalista gazdálkodás folyamatainak mélyebb átgondolása, a fogyasztói társadalom, ahol én fogyasztok és engem is fogyasztanak, én vagyok a termék? Van-e kilépés vagy lehetőség ellenállásra a világot behálózó folyamatok ellenében? Olcsó kényelem, márkák fenntarthatósága - egyediség/máság megélése vagy önmagunk eladása?, könnyűnek látszó haszon és megélhetés feszültsége, lemondás, egyszerű élet, önkéntesség, önkéntesen vállalt szegénység

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Mit jelent az állandó termelés, a gazdasági növekedés túlzó hajtása és a profitorientált kapitalista termelés elvével vezérelt fogyasztói társadalomban

az élet? Mi magunk fogyasztunk vagy minket is fogyasztanak? Esetleg az ember is terméké vált?

- c. Mit gondoltok arról, hogy vajon van-e kilépés ebből a világot átszövő termelési hálózatból? Hogyan védhetnénk meg magunkat és az emberi élet értékét?
- d. Milyen feszültséget láttok a munkakényszer és a megélhetés fenntartásának vonatkozásában?
- e. Mit gondoltok a márkák használatáról és azok fenntarthatóságáról?
- f. Szoktatok reklámokon tájékozódni, és mit gondoltok a reklámok önértékelésünkre gyakorolt hatásáról?
- g. Mit gondoltok az önként vállalt szegénységről és az egyszerű életre való törekvésről?
- h. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

7. Ne lopj!

A teremtett világ alapanyagai és erőforrásai végesek, és bár a teljes emberiség szükségleteinek ellátására elegendők volnának, az igényeink és túlzó vágyaink kielégítésétől kifogynak. Légy mértékletes és tedd ezt boldogan, a lemondásban új értékek találhatnak meg!

kapcsolódó témák: lopás-e a természeti erők túlfogyasztása, kitől lopunk, hogyan hat ez ránk, mi a különbség a valós szükséglet, az igény és a túlzó vágy között, reklámvilág és kereskedelmi érdekek által generált elvárásokkal szembeni tudatosság, kivel és hogyan oszthatom meg, amim van, luxuscikkeink, miről nehéz lemondani, mértékletesség öröme, önkéntes lemondás értéke

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Szerintetek lopás-e a természeti javak és erők túlfogyasztása? És mit gondoltok, vajon ilyenkor kitől lopunk, kit károsítunk meg?
- c. Mi a különbség a valós szükséglet, az igény és a túlzó vágy között? Hogyan határoznátok meg, hogy mi a szükséglet?
- d. A kereskedelmi érdekek és reklámok által generált elvárásokkal szemben hogyan védenétek meg magatokat vagy másokat?
- e. Kivel és hogyan tudjátok megosztani azt, amitek van? Ismertek ilyen megoldásokat, gyakorlatokat?
- f. Van olyan luxuscikk, amiről nehezen mondotok le? Vagy sikerült lemondani tudatosan valamiről? Milyen érzés volt?
- g. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

8. Ne tégy felebarátod ellen hamis tanúbizonyságot!

A klímaváltozás történik, a földek, az élővilág és erőforrásaink kizsákmányolása zajlik. Ne törődj bele, ne fordítsd el a fejed, ne csapjuk be magunkat és egymást!

kapcsolódó témák: klímaváltozás tagadása vagy ignorálása, (nem veszünk róla tudomást, hallgatunk róla - csendestárs: hagyjuk, hogy történjen), klímaválság a médiában, greenwashing jelenség (álmegoldások, reklámfogások), hogy tehetünk ellene, globális felmelegedés következményei, megoldási kísérletek, mindennapi életben mit tehetünk, kiállítás a közös jóért, tiltakozás, aktivizmus, mi a mi meggyőződésünk?

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Szerintetek mi a probléma a klímaváltozás tagadásával? Ismertek klímatagadókat (akár a környezetetekben, akár a médiában?)
- c. És ha nem is tagadja valaki, miért gond, ha hallgatunk róla? Szerintetek van elég szó erről a médiában?
- d. Hallottatok már a greenwashing / zöldrefestés jelenségről? (álmegoldások, reklámfogások) Mit gondoltok, hogyan lehet ezekkel szemben védekezni? Vagy hogyan lehet ellene tenni?
- e. Miket tehetünk a mindennapi életben, hogy képviseljük ezt az ügyet?
- f. Ti kiállnátok a közös jóért? Tiltakoznátok / tiltakoztok, ha a közjó ellenében történik valami?
- g. Kiálltok a meggyőződéseitekért, tesztek aktívan értük?
- h. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

9. Ne kívánd felebarátod házáat!

Társai vagyunk egymásnak és együtt tehetünk nagy dolgokat. Tartsd tiszteletben emberi kapcsolataidat!

kapcsolódó témák: a "másik"-hoz, felebaráthoz való viszonyunk kérdése, a másik irigylése ("a szomszéd fűje mindig zöldebb" diszpozíció), önértékelés, saját belső méltóságunk alapjai, társként tekinteni a másik emberre és társként tekinteni minden teremtményre (teremtménytársi lét), kisközösségek a mindennapjainkban, családjaink és barátaink megtartó közege, összefogás, együttműködés.

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Szerintetek mi a jelentősége a másikhoz, felebaráthoz való viszonyunknak a környezet szempontjából?
- c. Milyen hatással lehet a másik irigylése a kapcsolatainkra? ("A másik fűje mindig zöldebb")
- d. Miért fontos számotokra a felebaráti szeretet és miben tud megnyilvánulni?
- e. Mi teremt alapot a saját emberi méltóságotok megélésére?
- f. Tudtok társként tekinteni a másik emberre? Tudtok társként tekinteni az egész teremtett világra?
- g. Szerintetek mi a világgözösség?
- h. Milyen közösségek vesznek benneteket körül, és milyen hatással vannak ezek rátok? (Kisközösség, család, barátok) - Fontosak ezek számotokra?
- i. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?

10. Ne kívánd felebarátod házastársát vagy bármiféle tulajdonát!

Nincs az tárgy, ami képes értelmet adni életednek. Az igazi kincsek belőled fakadnak: légy elégedett, hálás és boldog!

kapcsolódó témák: miért vagyok hálás, mi okoz örömet, miben ismertem fel, hogy feleslegesen, hiábavalóan bíztam, bizakodtam, belső békesség keresése, mi okoz igazi örömet, (amit mástól veszek el az nem lesz az enyém - saját belső kincseink megtalálása) Isten kapcsolat keresése, hálaadás (eucharisztia) az egész teremtett világ hálaadása, hálával telt szív - boldog, Istennek tetsző élet keresése.

- a. Ki miért választotta ezt a parancsolatot / parafrázist? Mit jelent számotokra a mondanivalója?
- b. Meg tudtok nevezni néhány dolgot, hogy ti miért vagytok hálásak? Mi okoz örömet?
- c. Miben ismeritek fel, hogy tévedtetek valaminek a megítélésében, vagy hogy hibásan bíztatok benne?
- d. Mit jelent számotokra a belső békesség keresése?
- e. Mi segíthet belső kincseink felfedezésében?
- f. Hogyan van hatással az Istenkapcsolatunk az önmagunkkal és környezetünkkel való kapcsolatra?
- g. A hálaadás (eucharisztia) az egész teremtett világ hálaadása, hogyan veszünk részt mi ebben?
- h. Mit jelent számotokra az Istennek tetsző élet keresése?
- i. Mivel egészítenétek ki a parafrázist?