Illustration: Sam Nygren

Fyra övningar från Aktivt hopp

Fyra övningar från Aktivt hopp

Längd: 4 träffar
Antal deltagare: Minst 3 personer + en som leder övningen

Fyra övningar från Aktivt hopp *(Work that reconnects)*. Passar till en studiecirkel, där ni till exempel också läser ett kapitel ur boken. Observera, övningarna kräver en person som är villig att ta på sig rollen som "faciliterare" och som på förhand har förberett sig att leda övningen. Övningarna är anpassade för att kunna göra online. Då krävs det att faciliteraren är van vid att leda möten online.

1. Tacksamhet
   Övning: Tacksamhetsrundor (40 min)

2. Hedra vår smärta för världen
   Övning: Öppna meningar om oro (30-40 min)

3. Se med nya ögon
   Övning: Brev från en framtidsmänniska (30-40 min)

4. Gå vidare
   Övning: Fyra röster (45-60 min)

Fritt att dela:
Sam Nygren CC BY-SA 3.0

www.intebaramorotter.se

Övning: Tacksamhetsrundor

Steg: ”Tacksamhet”
Tid: ca 40 minuter
Hjälpmedel: En meditationsklocka
Engelsk titel: ”Gratitude rounds”
Källa: s.98 Coming Back to Life
Svensk översättning: Sam Nygren 2023-03-28

Metod

Grupp om 5-10 personer

3 tacksamhetsrundor á 10 minuter

Alla är på unmute

Lista med ordningsföljd i chatten (bokstavsordning) Cirklar tills jag ringer i en klocka

Teknikvärd

- Förbered ordning för rundan, bokstavsordning, en rad per namn - alla är med.
- Klistra in rundan i chatten
- Skriv prompts i chatten inför rundorna:
  - Första rundan: ”Jag älskade...”
  - Andra rundan: ”Jag tyckte om...”
  - Tredje rundan: ”Jag är tacksam...”

Du har tillstånd att dela och bearbeta materialet under villkoren CC BY-SA 4.0

Inte bara... morötter

Instruktion

Inledning

Det är så lätt att ta saker och varelser i våra liv för givna. Då hjälper det att röra sig bakåt lite, få lite avstånd, för att glimta hur värdefulla och unikt äkta de är. Som med en snabb ändring på kikarelinsen, så ser vi med ny uppskattning.

Instruktion

3 rundor, varje runda är 10 minuter
Samma ordning varje gång, bokstavsordning, ordningen i chatten
Kommer strax läsa upp instruktioner till första rundan.
När det är din tur så är det din stund, allt är frivilligt ikväll, du behöver inte säga något utan kan bara säga ”pass”, men du bjuds in att delta i det jag strax kommer berätta mer om
Vi kommer cirkla flera gånger - tills jag ringer i meditationsklockan - ungefär 10 minuter
Frågor?

Test en gång först

Först ett test där vi testar att cirkla tillsammans som grupp. Vi kan börja i långsamt tempo och sedan ökar vi tempot till mer energiskt - där vi till sist prövar att göra det så snabbt som möjligt.

Säg ett ord med något träd, växt eller grönsak ni tycker om.

Du har tillstånd att dela och bearbeta materialet under villkoren CC BY-SA 4.0

Inte bara... morötter

Den som är först i listan börjar, sedan nästa, och när vi kommit till botten så börjar vi om igen. Vi gör det tills jag ringer i klockan.

Okej?

Första rundan

Sätt er bekvämt tillrätta på stolen och slut gärna ögonen.
Föreställ er nu att ni är i en punkt bortom tid och rum.
Se nu tillbaka på er tid på jorden, tiden ni levde under början av 2000-talet. Rikta ert fokus på vad ni älskade med att leva på jorden. Vad var era största glädjeämnen? Vad älskade ni med livet då?

När jag ringer i klockan så kommer vi tillsammans minnas vad vi älskade med att leva på jorden. Under tio minuter minns vi tillsammans.

Ta er tid och nämn det som kommer till er spontant - stort som smått. ”Jag älskade...”

[Ring i klockan efter 10 minuter]

Den andra rundan fokuserar på vad de tyckte om människorna på planeten jorden.

Nu får ni gärna sluta ögonen på nytt. Bortom tid och rum så minns ni nu ert liv på jorden. Rikta nu ert fokus på människorna. Vad tyckte du OM med människorna på planeten jorden? Vad var det

Du har tillstånd att dela och bearbeta materialet under villkoren CC BY-SA 4.0

bästa med att leva med andra människor det ögonblick du levde på jorden?

När jag ringer i klockan på nytt så minns vi tillsammans under tio minuter vad vi tyckte OM med människorna på planeten jorden. ”Jag tyckte om...”

[Ring i klockan efter 10 minuter]

I den tredje rundan reflekterar de på vad de känner sig tacksamma för att de var dem själva.

Om ni vill så slut ögonen på nytt och minns tiden på jorden. Rikta ditt fokus på dig själv, den du var under det tidiga 2000-talet. Nu när du befinner dig bortom tid och rum - vad är nu du tacksam för när du ser tillbaka på vem du var? Att just du var du - med alla dina egna förutsättningar och egenskaper - vad är du tacksam för?

Under en sista runda så minns vi nu under tio minuter tillsammans vad vi är tacksamma för när vi tänker på den person vi själva var. Fortsätt tills jag ringer i klockan på nytt, då vi långsamt kommer transportera oss tillbaka till nutiden. ”Jag är tacksam...”

[Ring i klockan efter 10 minuter]

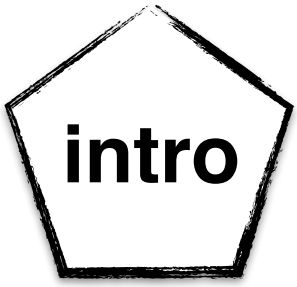
Nu kan vi långsamt ställa oss upp - röra på armar och ben så skakar vi oss tillbaka till nutiden - samtidigt som vi tillsammans ljuder stavelsen AH.

Du har tillstånd att dela och bearbeta materialet under villkoren CC BY-SA 4.0

Övning: Öppna meningar om oro

Steg: "Hedra vår smärta för världen"
Tid: ca 30 minuter
Hjälpmedel: En meditationsklocka eller annat vackert ljud
Engelsk titel: "Open sentences on Honoring our Pain"
Källa: s.109 i "Coming Back to Life" (2014) av Joanna Macy & Molly Brown
eller s. 72 och s.77 i "Active Hope" (2012) av Joanna Macy & Chris Johnstone
Svensk översättning: Sam Nygren 2017-04-11

Delad skärm: Instruktioner



- **2 o 2 i grupprum** - prata med tre olika personer
- **"Öppna meningar" - oavslutade meningar** - som ni gjorde tidigare med "Några saker som jag älskar med att leva på jorden är…" men den här gången dina tankar om framtiden - och den här gången säger du en mening du kommer få senare och fortsätter att prata högt
- **Turas om att prata och att lyssna** - en person pratar två minuter - säger den första delen av meningen och säg sen det som kommer spontant - om det är svårt att hitta orden, så upprepa meningen på nytt och se vad som följer naturligt - ge utrymme för känslor - ta ansvar för egna behov
- **Lyssna utan att avbryta -** Ha dig själv på "mute" - Lyssnarnas uppgift är att lyssna aktivt utan att säga någonting, utan att avbryta, ställa frågor eller ge bekräftelse. Lyssna djupt, med omtanke och nyfikenhet.
- **Ägna två minuter åt varje mening - meddelande när det är dags att byta person** - när meddelandet kommer i ert grupprum är det dags att byta person - En fråga i taget - Ni byter inte person förrän ni ser meddelandet.
- **Efter båda pratat kommer en av er automatiskt att flyttas till ett nytt rum med en ny person** - Samma upplägg. En person börjar, den andra lyssnar bara. När ni ska byta person (efter ca 2 min) kommer ett meddelande. Till sist hamnar ni i det sista grupprummet och pratar med en sista person. Förhoppningsvis går det tekniska bra med rumsbytena, annars får vara flexibla och go with the flow. Avslut i helgrupp igen.
- **Allt ni behöver veta kommer som meddelande i grupprummen när det är dags**. Ni kan också läsa de oavslutade meningarna när som helst genom att re-klicka på chattikonen när ni är inne i er lilla grupp
- **Frågor?** Den som har kortast hår börjar. Den andra lyssnar.

Fritt att dela:
Av Sam Nygren CC BY-SA 3.0

www.intebaramorotter.se

Teknikvärd

Meningar i chatten

Parsamtal 1: När jag ser på tillståndet i världen tycker jag att framtiden känns…

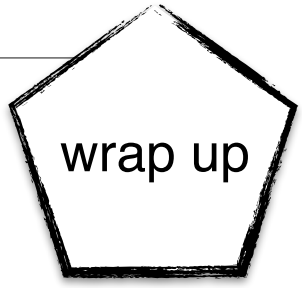
Parsamtal 2: När jag föreställer mig världen vi lämnar efter oss åt våra barn, så ser jag framför mig…

Parsamtal 3: En av mina största rädslor inför framtiden är…

BROADCAST TILL BREAKOUT ROOMS I GRUPPER AV 2

Tid	Text
15 sek	Parsamtal 1: När jag ser på tillståndet i världen tycker jag att framtiden känns…
30 sek	Lyssna utan att avbryta <3
1 min	Om det är svårt att hitta orden, upprepa meningen på nytt
2,5 min	Byt person: När jag ser på tillståndet i världen tycker jag att framtiden känns…
5 min	Börja avsluta och tacka varandra i tystnad. Om ett ögonblick träffar ni en ny person.
	[Skicka deltagare till nya rum]
5,5 min	Parsamtal 2: När jag föreställer mig världen vi lämnar efter oss åt våra barn, så ser jag framför mig…
8 min	Byt person: När jag föreställer mig världen vi lämnar efter oss åt våra barn, så ser jag framför mig…
10,5 min	Börja avsluta och tacka varandra i tystnad. Om ett ögonblick träffar ni en ny person.
	[Skicka deltagare till nya rum]
11 min	Parsamtal 3: En av mina största rädslor inför framtiden är…
13,5 min	Byt person: En av mina största rädslor inför framtiden är…
16 min	Börja avsluta och tacka varandra i tystnad. Om en liten stund kommer ni tillbaka till storgrupp.
	[Avluta breakout roooms]

Fritt att dela:
Av Sam Nygren CC BY-SA 3.0



Om jag har gott om tid:

Slut ögonen och fokusera på din andning… Försök inte att andas på något speciellt sätt… Iaktta bara din andning och att den pågår, att du andas in och ut… Notera vilka sensationer som finns vid näsborrarna… vid din överläpp… i bröstet… i magen…

Under tiden som du iakttar din andning, notera att den händer av sig självt, utan din medvetna vilja, utan att du bestämmer varje gång att du ska andas in eller andas ut. Det är som att du blir andad - blir andad av livet… Precis som alla andra i det här rummet… i den här staden… på den här planeten exakt just nu… du blir - precis som de - andade av livet… uppburna av en vidsträckt andande väv…

Visualisera nu ditt andetag som ett flöde eller ett band av luft. Se hur det flödar upp genom din näsborre… ner genom din luftstrupe… och in i dina lungor… Nu, från dina lungor, för den genom ditt hjärta. Föreställ dig hur den flödar genom ditt hjärta… och sen ut för att återansluta till den större väven av liv. Låt andningsflödet, när den passerar genom dig och genom ditt hjärta, vara som en enda slinga inom den stora vidsträckta väven, en slinga som kopplar samman dig med den…

Under övningen kan obearbetade känslor dykt upp - kanske med full kraft - bli inte rädd, du kan bära dem

Skulle du känna en smärta i bröstet, ett tryck mot din bröstkorg, som om ditt hjärta skulle gå sönder, så är det okej… Ditt hjärta är inte ett objekt som kan gå sönder - men om det skulle kunna det, så sägs det att ett hjärta som går sönder kan hålla hela universum… Ditt hjärta är så stort… Lita på det… Fortsätt att andas…

Om du blir överväldigad så kan du när som helst öppna ögonen och fokusera på tre objekt som är gröna i rummet. Annars så fortsätt blunda.

Om jag har ont om tid börja här istället:

Rikta uppmärksamheten - orosmolnen bortom personligt ego - säger något viktigt om vem och vad ni är - förmögna lida med världen - dygd i varje spirituell tradition - medkännande varelse - ursäkta inte dina tårar eller ilska - visar att du är del av världen

Smärta för världen är normalt och till och med hälsosamt:
Tecken på att något är fel i världen - inte individuell smärta eller problem - tvärtom mot många tror så får vi energi av att känna och dela vår sorg, rädsla och frustration över vad som händer - energi frigörs när blockeringar släpper

När du känner dig redo, så kan du öppna ögonen igen. Bli sakta medveten om vart du befinner, titta runt i rummet på dina medmänniskor. Välkomna tillbaka.

Fritt att dela:
Av Sam Nygren CC BY-SA 3.0

Övning: Brev från en framtidsmänniska

Steg: ”Se med nya ögon”
Tid: ca 40 minuter
Hjälpmedel: En meditationsklocka
Engelsk titel: ”Letter from the Future”
Källa: s.183 i ”Coming back to life” (2014) av Joanna Macy & Molly Brown
Svensk översättning: Sofia Nygren 2018-07-11

Övningen i korthet

I den här skrivövningen, så identifierar deltagarna sig med en människa på jorden som lever ett eller två sekel framåt i tiden. Från det perspektivet ser vi våra ansträngningar idag och får rådgivning och uppmuntring.

Instruktion till skrivövningen

Ta papper och penna och sätt er på en skön plats i rummet. Ni kommer nu få en enkel skrivövning.

Slut ögonen. Ni kommer nu resa framåt i tiden genom kommande generationer och identifiera er med en person 100-200 år framåt från nu. De behöver inte klura ut den här personens omständigheter, utan bara föreställa sig att han eller hon tittar tillbaka på dem i deras nuvarande liv.

- *Föreställ dig nu vad den här människan skulle vilja säga till dig. Öppna ditt medvetande och lyssna. Börja nu föra ner det på papper, som om den här framtidsmänniskan skrev ett brev just till dig.*

Delning i mindre grupper

Efter 10-15 minuter så bjud in deltagarna att läsa upp sina brev i grupper av tre-fyra personer.

Fritt att dela:
Av Sam Nygren CC BY-SA 3.0

Broadcast: 2 minuter kvar

Övningens styrka

De här enkla breven kan ha en förvånande och långvarig effekt, som gör att människor får sina ”marching orders”. Övningen avslutas med delning; breven är också ofta meningsfulla att lyssna på för åhörarna. Tillåt gott om tid för skrivande.

Fritt att dela:
Av Sam Nygren CC BY-SA 3.0

Övning: Fyra röster

Steg: ”Gå vidare”
Tid: ca 45-60 min
Engelsk titel: ”Corbett”
Källa: s… i Coming Back to Life av Joanna Macy och Molly Brown
Svensk översättning: Sam Nygren 2023-02-08
https://workthatreconnects.org/resource/corbett/

Dela in deltagarna i grupper av 3 personer

Och någon grupp om 4 personer om det behövs.

Introduktion

När vi har en vision som inspirerar oss och vi känner att vi rör oss i dess riktning får vi energi av kombinationen syfte och framsteg. Tyvärr är det mycket som kan få oss att tvivla och hindra oss på vår väg så att vi blir modlösa. Visionen kan kännas för långt borta eller det känns för svårt. Därför behöver vi hitta strategier som hjälper oss att hålla fast vid tron på att allt är möjligt. I kapitlet ”Att våga tro att det är möjligt” i Aktivt hopp tittar man närmre på fem sådana:

- att hitta inspirerande exempel från historien
- att se att förändring sker i språng
- att möta våra tröskelväktare
- att lära av våra egna erfarenheter av uthållighet
- att bevittna hur Den stora omställningen sker genom oss

Idag ska vi möta våra tröskelväktare.

Mytologen Joseph Campbell myntade begreppet ”tröskelväktare” för de hinder som dyker upp på vägen. Genom att studera myter, legender och äventyrsberättelser från hela världen kunde han kartlägga ett tydligt mönster för de spänningar som uppstår mellan vår drivkraft att ge oss ut på äventyr och de tröskelväktare som står i vår väg.

Skapad av: Sam Nygren Licens: Erkännande-DelaLika www.intebaramorotter.se

Om övningen

Den här övningen skapades nära en liten ort som heter Corbett i USA, därav namnet Corbett på engelska. I den här övningen så prövar vi vår kapacitet för intention och utforskar den genom att höra intentionen från fyra olika perspektiv.

En stund reflektionstid för att hitta intention

Blunda om det känns bekvämt.
En stund av tystnad för att välja något som är viktigt för dig som du vill utforska vidare.
Det kan vara det samförsörjande projekt du formulerade innan jul. Det kan också vara något helt annat. Något som kanske är så viktigt så du inte vågat formulera det.
Det behöver inte vara någonting färdigformulerat eller klart.
Försök att inte hålla tillbaka utan våga drömma stort och lägga eventuella rädslor åt sidan. Det ska kännas lite läskigt samtidigt som det ska resonera med vad ditt hjärta verkligen längtar efter. Det kan till och med kännas smärtsamt att tänka på det.

Avsikt, syfte, uppsåt, ändamål, föresats, målsättning, inriktning, ambition, strävan, önskan, viljerikning, åtrå, begär.
Ta det som först dyker upp, det som kommer upp intuitivt.
Det viktiga är att det betyder någonting för dig. Det ska kännas; ÅH, häråt vill jag - det här betyder någonting för mig på riktigt.
Håll din intention nu - så kommer vi komma tillbaka till den under övningen.

Beskriv övningen

Varje person en möjlighet att först beskriva sin intention, sedan få den kommenterad av tre andra personer. De andra talar i tur och ordning från ett nytt perspektiv.

1. personen som håller intentionen
2. rösten av Tvivel
3. rösten av en förfader
4. rösten av en framtida människa

Skapad av: Sam Nygren Licens: Erkännande-DelaLika www.intebaramorotter.se

Varje röst är menad att tjäna personen som håller intentionen.

Rösten av Tvivel är hjälpsam genom att ta upp farhågor och rädslor som kan försvaga eller få intentionen att spåra ur om de inte möts rakt på.

Rösten från en förfader tar in visdomen från historien, och framtidsmänniskan öppnar upp vyer av vad denna intention kan betyda för kommande generationer.

Varje röst får två minuter för att tala, medan intentionshållaren lyssnar i tystnad. På detta sätt så får varje person i grupper en chans att vara alla fyra röster.

När alla fyra röster talat får intentionshållaren en stund att reflektera över eventuella insikter som har dykt upp, tack vare de andra rösterna. Ni roterar sedan så att den som var rösten av Tvivel nu är personen som håller intentionen, förfadern är nu rösten av Tvivel, framtidsmänniskan är nu förfadern osv.

De grupper som är 3 personer

Grupper av 3 eller 4. För de som är i grupper av tre får den fjärde rösten, framtidsmänniskan, talas av samma person som talade som rösten av Tvivel. Det här värdet är dubbelt: det sparar tid och det tillåter ofta rösten av Tvivel att tala mer modigt, i vetskapen av att den får en chans att också ha en mer uppmuntrande roll.

Skapad av: Sam Nygren Licens: Erkännande-DelaLika www.intebaramorotter.se

Lägg in ordningsföljden i chatten

1. personen som håller intentionen
2. rösten av Tvivel
3. rösten från en förfader
4. rösten från en framtida människa

Broadcast

Varje omgång max 10 minuter.

1	2	3	4	Tid	Vad	Broadcast
				0:30	Roller fördelas	Fördela roller på nytt. Rösten av Tvivel är nu personen som håller intentionen.
						Förfadern är nu Tvivlet. Framtidsmänniskan är nu Förfadern. Intentionshållaren är nu Framtidsmänniskan
				2:00	personen som håller intentionen	Personen som håller intentionen talar (2 minuter)
				2:00	rösten av Tvivel	Rösten av Tvivel talar (2 minuter)
				2:00	rösten från en förfader	Rösten av en Förfader talar (2 minuter)
				2:00	rösten från en framtida människa	Rösten av en Framtidsmänniska talar (2 minuter)
				1:00	Reflektionstid intentionshållare	Intentionshållaren tackar alla röster och får en minut att reflektera över insikter.
				0:30	Bryt	Skaka av er rollerna. Ställ er gärna upp.

Skapad av: Sam Nygren Licens: Erkännande-DelaLika www.intebaramorotter.se